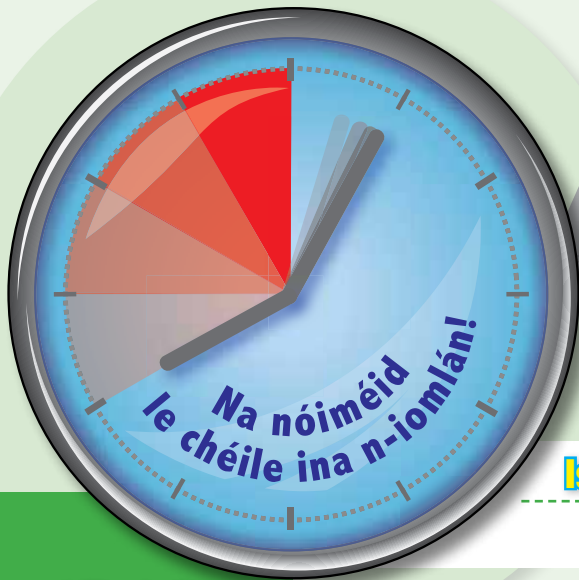


Do leabhar taifid gníomhaíochta



Is le

an leabhar seo

Tá sé go maith duit bheith gníomhach agus bheith ag súgradh agus cuirfidh sé seo sonas ort agus coimeádfaidh sé sláintiúil tú. Déanfaidh sé do chnámha níos láidre freisin agus cabhróidh sé le croí sláintiúil a chruthú duit.

Cuimhnigh go gcaithfidh tú bheith gníomhach go leor chun go mbuailfidh do chroí níos tapúla, chun go mbraithfidh tú níos teo agus chun go mbeidh tú rite as anáil.

D'fhéadfá dul le club spóirt nó triail a bhaint as gníomhaíochtaí ag d'ionad fóilíochta nó ag d'ionad pobail áitiúil.

Ba chóir duit iarracht a dhéanamh bheith gníomhach ar feadh 60 nóiméad ar a laghad gach lá. Is féidir leat é a roinnt thar an lae, chomh fada agus a dhéanann tú 10 nóiméad ar a laghad gach uair.

I measc na ngníomhaíochtaí ar féidir roghnú astu tá peil, trampailín, friosbaí, damhsa, rothaíocht, scipeáil, ag rith timpeall, cleas na bacóide, cluiche corr, leadóg, lionpheil, siúlóid, scátáil rothaí, snámh agus cleasghleacaíocht. Chun tuilleadh tuairimí a fháil, tabhair cuairt ar www.getalifegetactive.com





Is slí iontach é an leabhar taifid seo chun a fháil amach cé acu a bhfuil tú gníomhach ar feadh 60 nóiméad gach lá.

Cuimhnigh go bhfuil 60 nóiméad ar a laghad mar sprioc agat gach lá, ach is féidir leat é seo a roinnt i dtréimhsí 10 nóiméad nó níos mó. Scáthaigh píosa amháin ar aghaidh an chloig do gach 10 nóiméad gníomhaíochta, agus scríobh isteach an rud a rinne tú sa spás in aice leis.

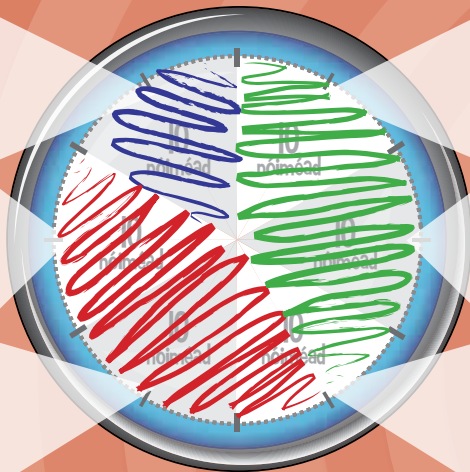
Má dhéanann tú níos mó ná 60 nóiméad, scríobh isteach an méid nóiméad breise a rinne tú sa spás in aice leis an chlog beag. Taispeántar duit ar an leathanach a leanann conas é a líonadh isteach.

Agus an leathanach comhlánaithe agat don chéad seachtain, is féidir leat bileog nua a íoslódáil agus a phriontáil ag www.getalifegetactive.com



Shiúil mé ar scoil
- 10 nóiméad

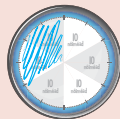
D'imir mé peil -
25 nóiméad



Chuaigh mé ag
snámh - 25
nóiméad

Gníomhaíochtaí breise

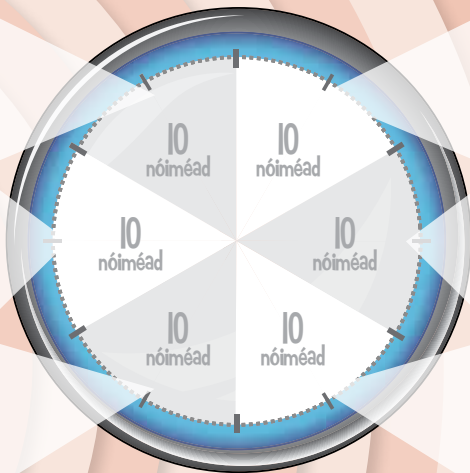
D'imir mé cluiche corr - 20 nóiméad



Sampla

Líon iomlán:

80 nóiméad



Gníomhaíochtaí breise

.....

.....

.....



Lá a haon

Líon iomlán:

nóiméad



Gníomhaíochtaí breise



Lá a dó

Líon iomlán:

nóiméad



Gníomhaíochtaí breise

.....

.....

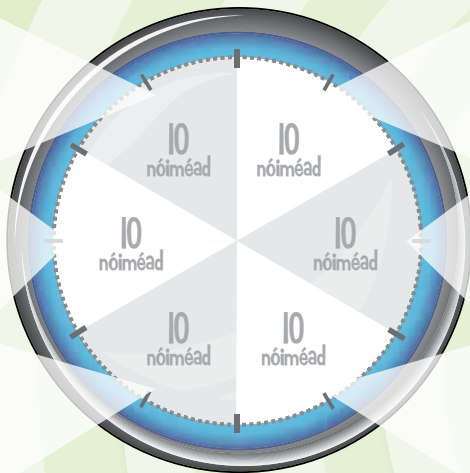
.....



Lá a trí

Líon iomlán:

.....
nóiméad



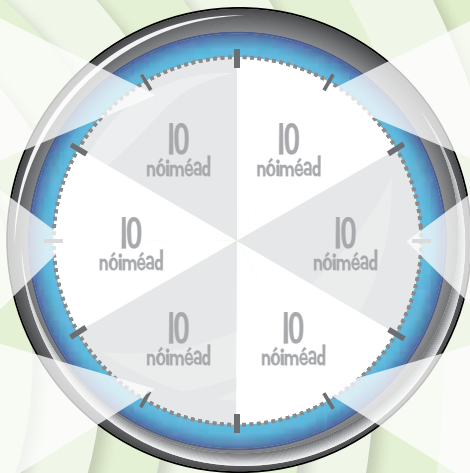
Gníomhaíochtaí breise



Lá a ceathair

Líon iomlán:

nóiméad



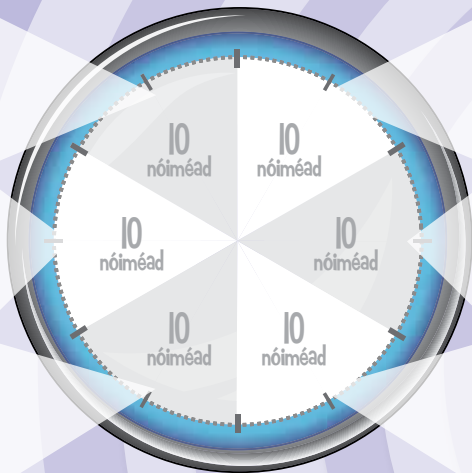
Gníomhaíochtaí breise



Lá a cúig

Líon iomlán:

nóiméad



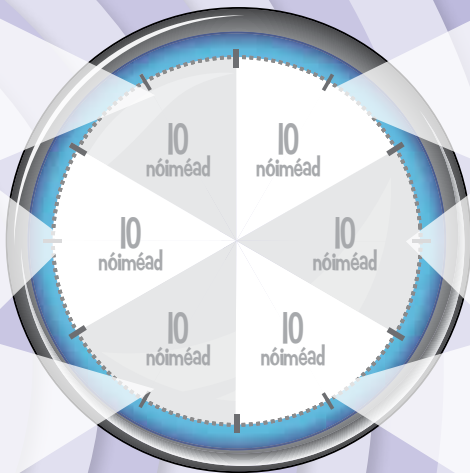
Gníomhaíochtaí breise



Lá a sé

Líon iomlán:

nóiméad



Gníomhaíochtaí breise



Lá a seacht

Líon iomlán:

nóiméad



Public Health
Agency



Department of
**Health, Social Services
and Public Safety**

www.dhsspsni.gov.uk

AN ROINN

**Sláinte, Seirbhísí Sóisialta
agus Sábháilteachta Poiblí**

MÁNNYSTRIE O

**Poustie, Resydënter Heisin
an Fowk Siccar**

Produced by the Public Health Agency, Ormeau Avenue Unit, 18 Ormeau Avenue, Belfast, BT2 8HS.

Tel: 028 9031 1611 Textphone/Text Relay: 18001 028 9031 1611 Fax: 028 9031 1711 www.publichealth.hscni.net