



ITH 60 CUSTE

Boys Níos Mó

Bain úsáid as an
Pirimid Ghníomhaíochta
chun cabhrú leat na
gníomhaíochtaí cearta a
roghnú duit féin!



BÍ GNÍOMHACH
AR FEADH 60 NOIMÉAD
AR A LAGHAD GACH LÁ



**Líon na n-imeachtaí
neamhghníomhacha
a laghdú**

Gan níos mó ná uair a chloig
in aghaidh an lae a chaitheamh
ag féachaint ar scáileán

**Neart agus
Solúbthacht**
Ar a laghad 3 uair
sa tseachtain



**Gníomhaíocht
Aeróbach**
20 nóiméad ar a
laghad 2-3 uair
in aghaidh
na seachtaine



**Bí níos gníomhaí
Gach lá**

