



ITH GO CLISTE BÍ NÍOS GNÍOMHAÍ

Úsáid an Phirimid
Ghníomhaíochta chun
Cabhrú leat na
gníomhaíochtaí
Is fearr a roghnú



BA CHÓIR GO MBEADH
DAOINE GNÍOMHACH AG
LEIBHÉAL MEASARTHA
NÓ FUINNIÚIL



**Déan níos lú
gníomhaíochtaí
i do shuí síos**

Ná féach ar scáileán
ach uair an chloig sa lá

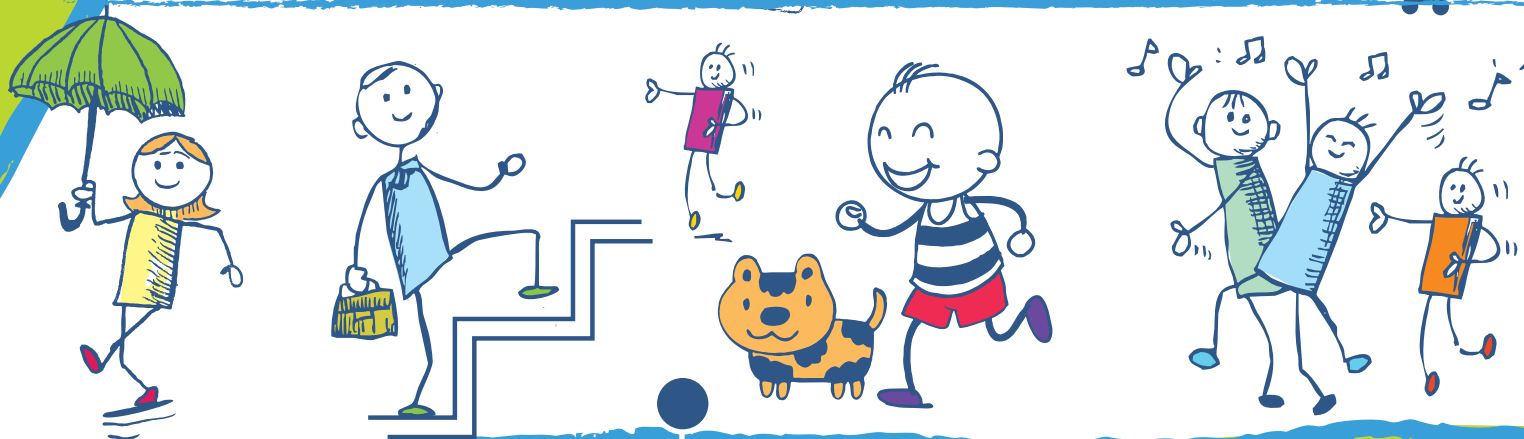
**Láidreacht
agus
Solúbthacht,
láidriú na
gcnámh**

Ar a laghad trí
huaire sa



**Sa tseachtain
Gníomhaíocht
Fhisiciúil**

Ar a laghad 60
nóiméad gach lá



**Bí níos gníomhaí
Gach Lá**

