

Treoir Laethúil chun éirí gníomhach!

Ce mhéad gníomhaíochta atá de dhíth orm sa lá?

Tá gníomhaíocht fhisiciúil rialta de dhíth le go mbeidh tú sláintiúil.



Leanáí

Gníomhaíocht ag leibhéal measartha nó dian ar feadh 60 nóiméad gach lá, ar a laghad



Daoine Fásta

30 nóiméad de ghníomhaíocht mheasartha cúig lá sa tseachtain ar a laghad



Céard í gníomhaíocht mheasartha?

Aon gníomhaíocht a ardaíonn ráta an chroí agus duine ag anáilú níos tapúla ach bheith ábalta comhrá a dhéanamh. Ag mothú te agus ag cur beagán allais. Ag luas compordach. Samplaí de ghníomhaíochtaí mar seo is ea, siúl fuinniúil, garraíodóireacht, aeróbaic uisce nó rothaíocht ag luas níos lú ná 10msú.



Céard í gníomhaíocht dhian?

Gníomhaíocht ar bith ina mbíonn tú ag anáilú go domhain agus ní féidir leat leanacht le comhrá, ardaíonn ráta an chroí go mór agus tú ag cur allais. Bíonn d'intinn dírithe go haireach. Samplaí de ghníomhaíochtaí mar seo is ea bogshodar nó rith míle in 10 nóiméad nó faoina bhun sin, snámh agus spóirt gníomhacha ar nós peil, scuais, aeróbaic.



Chun níos mó eolais a fháil faoi bheith gníomhach, téigh chuig www.getirelandactive.ie

Foinse: An Roinn Sláinte/Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte 2016