

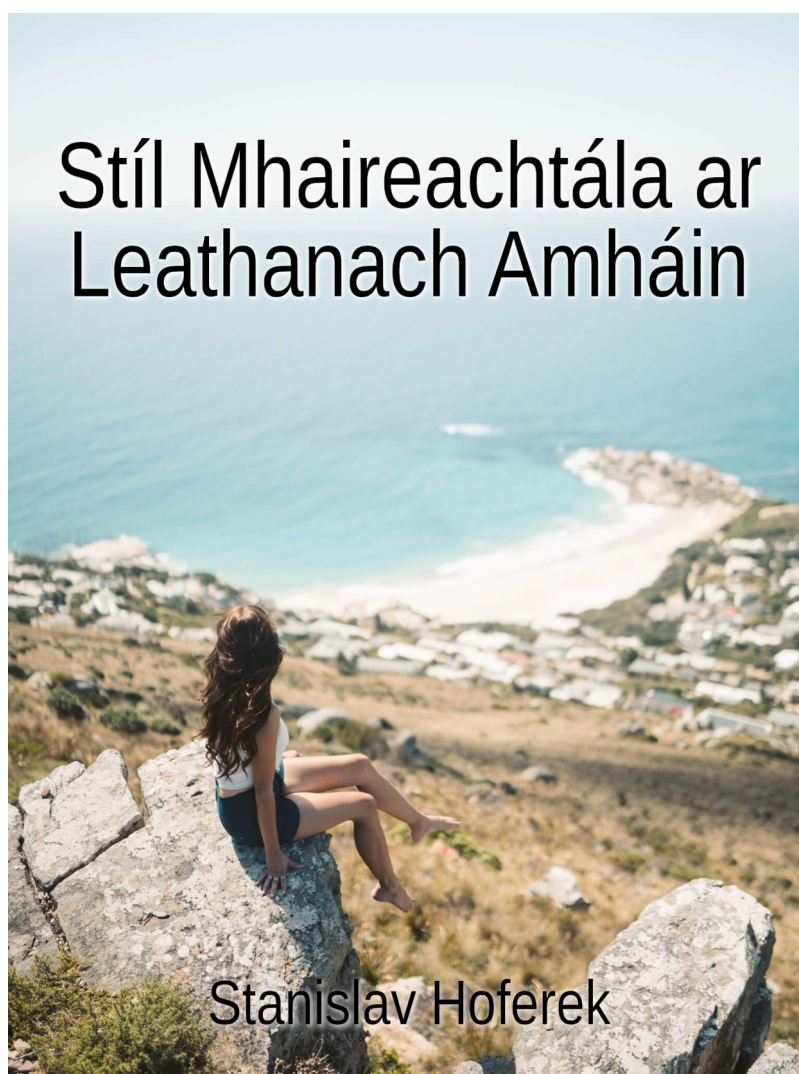
stíl mhaireachtála ar leathanach amháin

stanislav hoferek

údar	foilsitheoir	ceadúnas	eagrán	autor da capa
stanislav hoferek	greenie knižnica	cc-by-nc-nd	an chéad [2026]	stanislav hoferek

maidir leis an leabhar

IS TREOIR AN-GHEARR AGUS SIMPLÍ Í SEO A DHÉANANN IARRACHT AN OIREAD EOLAIS AGUS IS FÉIDIR A CHUR AR FÁIL AR AON LEATHANACH AMHÁIN. IS BEALACH IONTACH É SEO CHUN CÚPLA SMAOINEAMH CIALLMHAR A THABHAIRT DO DHUINE AR BITH NACH DTEASTAÍONN UATHU LÉAMH FADA CASTA. TÁ AN TREOIR SCRÍOFA GO DÍREACH AGUS GO SOILÉIR. IS FÉIDIR LEAT NA SMAOINTE SEO A CHOINNEÁIL IN ÁIT FHEICEÁLACH – MAR SHAMPLA AR AN GCUISNEOIR – AGUS MÁ LEANANN TÚ IAD, MOTHÓIDH TÚ NÍOS FEARR. IS FÉIDIR LEAT FREISIN SÚIL A CHOINNEÁIL AR NA RUDAÍ ATÁ BAINTE AMACH AGAT AGUS DÍRIÚ AR NA CINN NACH BHFUIL.



agus cad é an rud is tábhachtaí? ná bí ró-ghafa le cileagram, BMI ná tomhais choirp – is é an rud is tábhachtaí ná go mothaíonn tú go maith agus go bhfuil tú in ann staighre a dhreapadh gan stró.

stíl mhaireachtála i mbeagán focal

- tá milseáin, deochanna milsiithe agus cácaí lán de rudaí nach bhfuil gá ag an gcorp leo. cé go mblaiseann siad go maith, ní thugann siad mórán úsáide – fuinneamh gearrthéarmach amháin a chríochnaíonn mar shail sa chorp.
- oibríonn an corp níos fearr ar maidin ná san oíche. má tá béile trom le hithe agat, is fearr é a ithe níos luaithe sa lá. is drochsmaoineamh é bia trom a ithe san oíche – cuireann sé isteach ar chodladh agus ar dhíleá.
- próitéiní, siúcraí, saille – tuig cad atá á ithe agat. go háirithe maidir le siúcraí: dá simplí an siúcra, is measa é. tá carbaihiodráití casta (mar atá i bprátaí nó rís) níos sláintiúla ná siúcraí simplí i milseáin agus i ndeochanna.
- meastar brocaílí ar cheann de na bianna is sláintiúla. tá sí an-bhlasta nuair a chócaráiltear ar ghal í, go háirithe le beagán cáise. laghdaigh milseáin agus cuir níos mó glasraí le do bhéilí – cabhróidh sé le codladh níos fearr.
- mura gcodlaíonn tú go maith, meáchanóidh tú níos mó. mura n-ólann tú go leor uisce, meáchanóidh tú níos mó freisin. feabhsaíonn sláinte an choirp le codladh maith fada. ná hith ar a laghad 2 uair roimh dul a chodladh, agus ól go leor uisce chun cabhrú leis an gcorp dramháil a bhaint amach.
- is féidir le bean 70kg a dhéanann aclaíocht breathnú níos caol ná duine 55kg nach mboğann. tógann sáill níos mó spáis ná matáin. gan aclaíocht, caillfidh tú matáin seachas sáill agus beidh níos lú funnimeh agat. cabhraíonn spórt freisin le giúmar agus meabhairshláinte. le linn na chéad 20 nóiméad, dóitear siúcra go príomha – mar sin déan aclaíocht ar feadh leathuaire ar a laghad.
- bíonn bia ar ardchaighdeán níos costasaí, ach i bhfad níos fearr duit. fiú ar aiste bia, is féidir leat go leor funnimeh a bheith agat – bain leas as sin agus bí gníomhach.