



# Téarnamh agus athluchtú

Ith rud éigin a luaithe is féidir i ndiaidh cluiche nó seisiún traenála chun cabhrú leat téarnamh, mais mhatáin a choinneáil agus ullmhú do do chéad seisiún eile.

Seo iad roinnt béilí le triail a bhaint astu:



Ceapaire liamháis, tuinnín, turcaí nó uibhe le deoch – uisce, más féidir



Sailéad pasta le tuinnín nó le sicín



Fillteog le líontaí amhail cáis, humas agus glasraí



i dteannta

