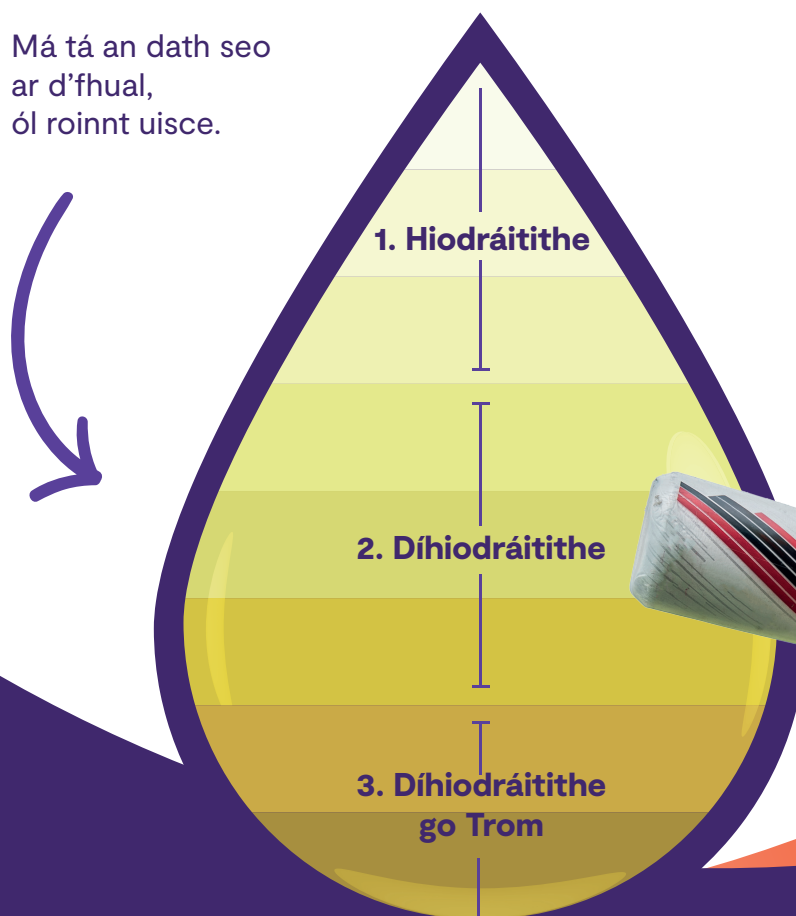




Fan hiodráitithe

Ól neart leachtanna roimh spórt, lena linn agus ina dhiaidh. Ná fan go dtí go bhfuil tart ort – tá an tart ina chomhartha go bhfuil leachtanna ag teastáil ó do chorp le tamall anuas.

Má tá an dath seo ar d'fhual, ól roinnt uisce.



Cad ba cheart a ól



Bainne



Uisce



Deochanna spóirt



i dteannta



SFS006 V1:0824 Dáta athbhreithnithe: Lún. 2026