

AUGMENTA EL TEU NIVELL DE

Dosifica les pantalles

Redueix l'estona que passes davant les pantalles, sobretot a partir de les 20h.



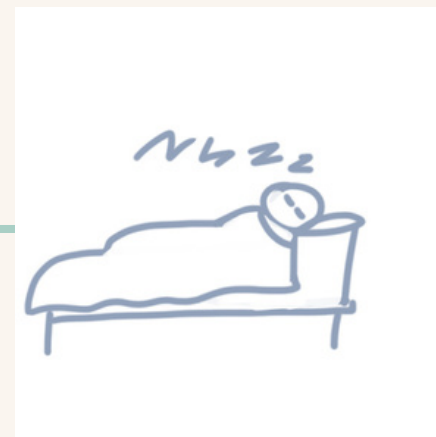
Alimenta't bé

Evita aliments processats i sucres refinats. Menja menjar sa. Dieta mediterrànea.



Descansa

Descansa suficientment. Dorm de 8 a 10 hores diàries.



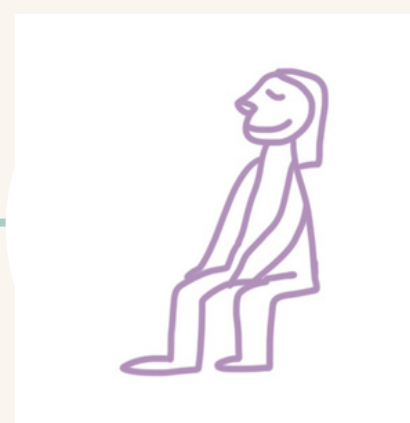
Fes esport

Practica algún exercici o esport. Camina, corre, salta, balla, juga....



Respira

Aprèn i practica tècniques de respiració.



BENESTAR