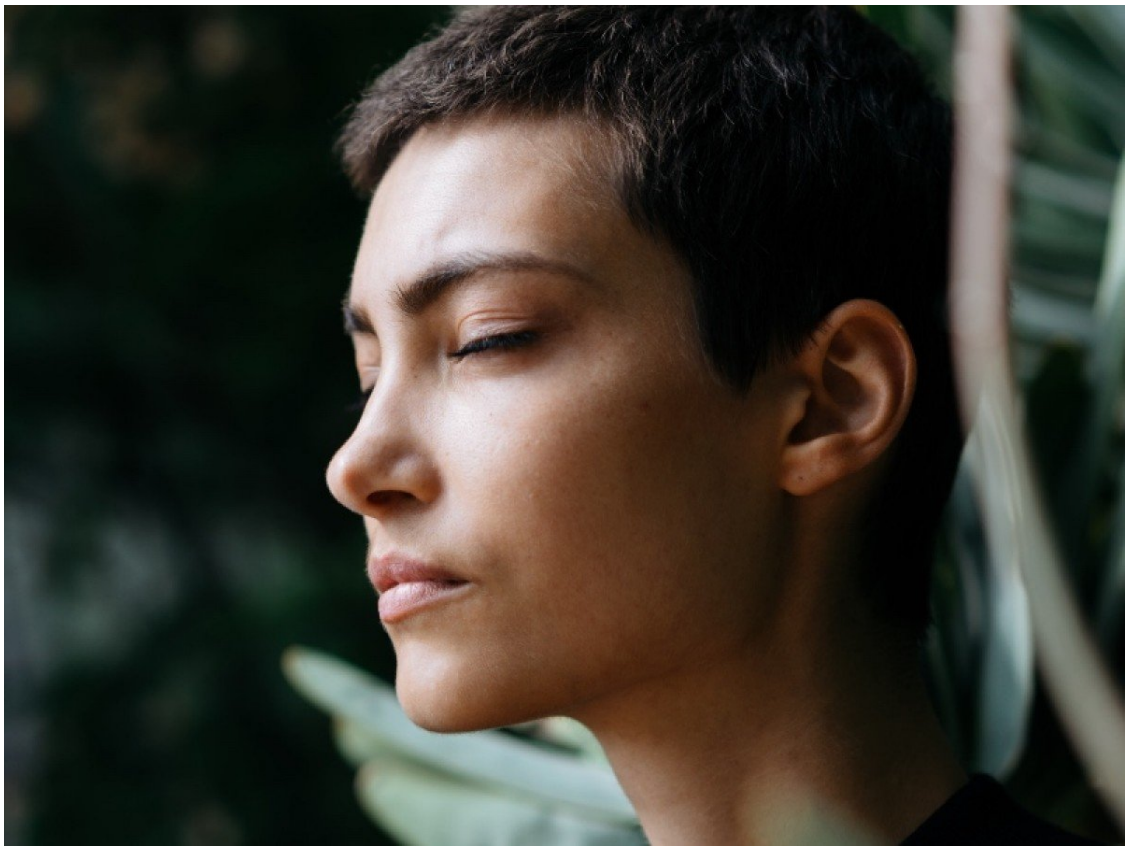
3 exercicis de respiració per reduir l'ansietat



Vora el 15% de la població pateix ansietat, però en aquests dies de confinament i estat d'alarma les xifres han augmentat. És una reacció normal ja que el nostre cos i cervell estan en alerta gairebé constant.

Quan sentis ansietat o angoixa, fes algun d'aquests exercicis de respiració. T'ajudaran molt!

[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));

[/playbuzz]