



SALUT | | Actualitzat el 21/05/2020 a les 11:09

12 passos que has de seguir si vols cuidar-te



Per sentir-nos bé i feliços/es és fonamental cuidar la nostra ment. A vegades és difícil i durant el confinament s'ha fet encara més complicat. Hi ha alguns hàbits que, si els integres, et sentiràs molt millor! **Són una manera perfecta de cuidar-nos per dins :)**

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

```
[/playbuzz]
```