SALUT | | Actualitzat el 06/10/2021 a les 06:00

5 consells per un dia de selfcare

[inicicentrareport]No sempre es pot tenir energia per fer mil coses, i hi ha dies on només volem quedar-nos a casa i no fer res. El selfcare és una manera de carregar les piles quan no podem més. Des de mascaretes facials a una tarda de netflix and chill, és important dedicar-se temps a un mateix. Aquí us deixem algunes maneres de fer-ho.

[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','exco-sdk'));

[/playbuzz]

[ficentrareport]