CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 04/02/2023 a les 06:00

6 petits hàbits que t'ajudaran a cuidar la teva salut mental

[inicicentrareport]Cuidar la salut mental no sempre és fàcil, però hi ha **petites coses que et poden fer sentir millor.** Et compartim 6 hàbits que, com expliquen des de *Codigo Nuevo*, milloraran el teu estat d'ànim:

[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://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));

[/playbuzz]

[ficentrareport]