|  |
| --- |
| **ALGÚNS CONSELLOS.** |
| - Non esteas sen moverte máis de 50´(levántate e móvete)- axudarache a concentrarte e atoparte mellor.  - Crear un horario- Todos estamos afeitos a unhas rutinas, e a seguir un horario na nosa vida diaria, farásenos máis levadío.  - Divírtete- nesta situación necesitamos apagar os televisores e dedicarnos un tempo a nós mesmos.  - Come san.  - Mantén hábitos de hixiene diarios e como non, lávate as mans de maneira continua.  - Tenta facer fincapé nunha boa hixiene postural.  - Fai **EXERCICIO.** |