|  |
| --- |
| **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.** |