

CONSELLS PER A UN CONFINAMENT SALUDABLE



llegeix *cuina* *estudia*
hobbies
dibuixa
creativitat

MANTINGUES UNA ACTITUD POSITIVA
Quedar-se a casa és una de les millors coses que podem fer per a frenar la transmissió del virus i protegir la salut de les persones vulnerables. Llegeix, dedica temps a entreteniments i aficions. Aquests dies disposes de moltes activitats gratuïtes per gaudir en família.

ACTIVA'T I TRENCA AMB EL SEDENTARISME

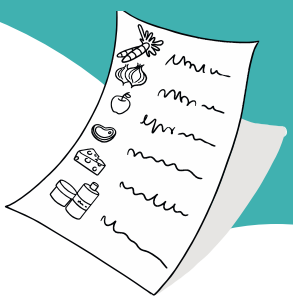
Estar a casa no significa quedar-se assegut al sofà sense fer res. Qualsevol ocasió per posar-te en moviment és bona. Pots aprofitar aquest moment per fer tasques de neteja i endreç. Camina mentre parles per telèfon, puja escala o fes gimnàstica.



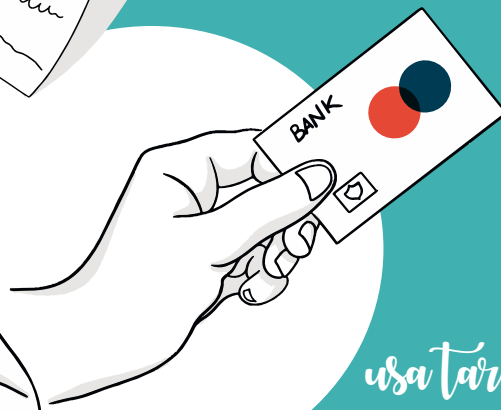
neteja i endreça



Balla!



fes llista de la compra



usa targeta

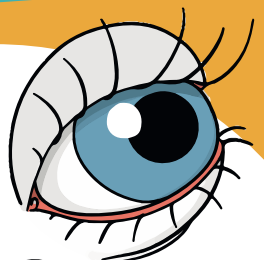
SEGUEIX UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE
És possible que ara tinguis més temps per cuinar i elaborar receptes equilibrades. Prepara una llista de la compra abans de sortir. Per evitar l'intercanvi de monedes, paga amb targeta en la mesura que et sigui possible. Recorda que si segueixes una alimentació saludable t'ajudarà a sentir-te bé i descansar millor.

GAUDEIX DE LA TECNOLOGIA PERÒ FES UN ÚS RESPONSABLE

Internet, ordinadors, mòbils i dispositius tecnològics són els teus aliats per al teletreball, gaudir del temps lliure, i sobretot, comunicar-te amb els teus familiars i amics. Concedeix-te també moments sense tecnologia i evita la sobreinformació.

descansa la vista cada 20 min.

parpelleja



mira a 6 metres de distància



limita l'ús de pantalles



tasques domèstiques

gimnàstica

SI HI HA INFANTS A CASA
És un bon moment per passar temps amb els més petits practicant activitats saludables que els mantinguin actius. Fomenta la creativitat amb manualitats i jocs en família.