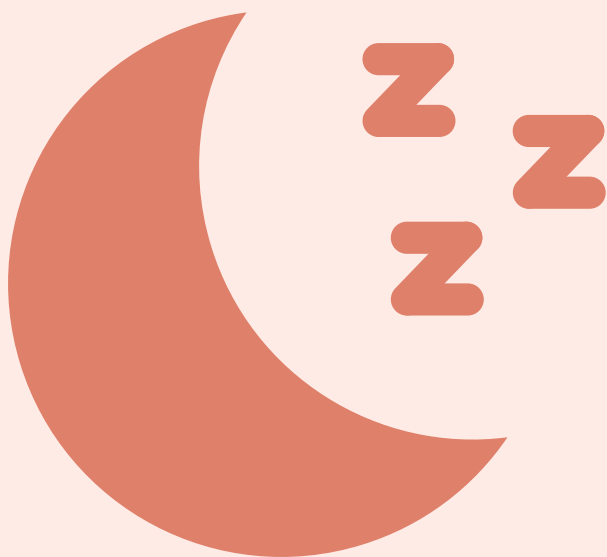




BENESTAR EMOCIONAL

Cuida la teua **ment**
Cuida la teua **vida**

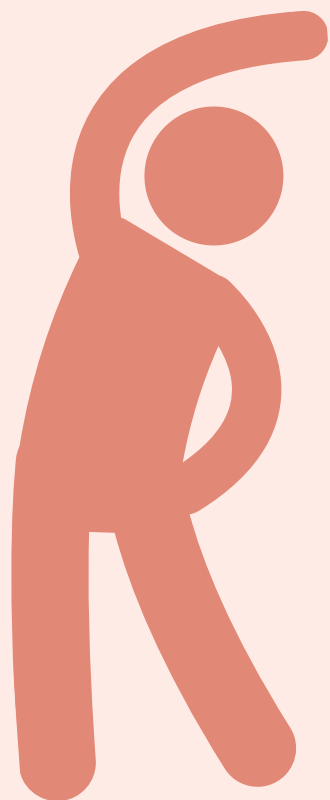
HÀBITS SALUDABLES



DORMIR BÉ

Millora la **concentració**
i el **maneig emocional**

- Fica't al llit i alça't a la **mateixa hora**
- Evita **pantalles** una hora abans de dormir
- Crea una **rutina** relaxant abans de ficar-te al llit



EXERCICI FÍSIC

Allibera **endorfines**
(hormones del benestar)

Millora el **somni**

Reduïx l'**ansietat**



MENJAR BÉ

Millora l'**estat d'ànim**

- Aliments rics en **omega-3, fruites, verdures i proteïnes**
- **Evita** l'excés de sucre, cafeïna i ultraprocessats

EL TEU BENESTAR, UNA PRIORITAT



1

No
estàs **sol**



2

Parlar
també
és **sanar**



3

Cuida el teu
cos, la teua
ment i el teu
entorn



GESTIÓ EMOCIONAL

Capacitat de reconèixer, comprendre i manejar les nostres emocions de manera saludable

Millora les **relacions personals**

Redueix l'**estrès** i l'**ansietat**

Ajuda a prendre **decisions** més clares

Enforteix l'**autoestima**

CONSELLS

Identifica les teues emocions

Valida el que sents, sense jutjar-te

Fes servir tècniques de respiració o escriptura

Demana ajuda si ho necessites

Inverteix en **tu**

Ets la persona **més important** de la teua **vida**