



CONSELLS | | Actualitzat el 22/01/2019 a les 11:07

## 4 coses que pots fer per millorar la concentració



La gent cada cop té menys capacitat de memòria, retenció i concentració. Això fa que també ens sentim poc productius i ineficaços. Aquí et donem uns quants trucs per millorar la teva capacitat de concentració:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=kfdOjJi-J5k>

Des d'@AdolescentsiCat parlem amb el conegut **Tomàs Molina**. Comentarem com porta la popularitat de sortir durant més de 30 anys per la tele i la seva nova estapa com a instagramer i meme català. També li preguntarem sobre l'amor o què mira a Netflix i què escolta a Spotify.