



Activitats que tots podem fer per autocuidar-nos

[inicentrareport]A vegades, ens passa que estem tristos i no sabem molt bé el perquè. És probable, que atabalats dins de la nostra rutina de tasques i feina, descuidem de cuidar-nos. Avui us portem una *check list* amb coses molt bàsiques **que podem fer per tenir més cura de nosaltres mateixos**.

```
[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.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exco-sdk');
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]