



5 coses que fem malament cada dia

Hi ha coses que, malgrat repetir-les cada dia, sempre acostumem a fer malament, ja sigui perquè tenim pressa, perquè no estem ben informats o directament perquè no ho sabem. Us en diem algunes:

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

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz:

Raspallar-nos les dents

Tot i que des de petits ens ensenyen a raspallar-nos les dents, la majoria de nosaltres no ho fem correctament. Diversos estudis assenyalen que més de la meitat de la població no es fixa en quina "direcció" fa servir el raspall i no dedica ni un minut a la higiene dental. Sapigueu si us voleu raspallar les dents com cal heu de fer-ho utilitzant un moviment vertical, que vagi des de la geniva cap al final de la dent i hi heu d'invertir un mínim de 2 minuts.

Eixugar-nos les mans

Quan anem als lavabos públics, la majoria de nosaltres utilitzem més d'un tros de paper per eixugar-nos les mans. En total es calcula que cada espanyol gasta uns 14 quilos de "tovallotes" de paper a l'any, una dada que no afavoreix gens el medi ambient. És per això, els que experts demanen no fer-les servir i eixugar-se les mans de manera més natural: movent-les amunt i avall durant uns segons.

Dutxar-nos

Quan ens dutxem solem ensabonar-nos tot el cos de manera excessiva. Hem de ser conscients que la majoria de productes que utilitzem són astringents, és a dir, assequen la nostra pell. És per això que hem d'intentar ensabonar-nos, només, les zones necessàries: els orificis i els "plecs" (axil·les, part posterior dels genolls, etc.)

Respirar

Una persona respira una mitjana de 17.000 al dia. Ara bé, la majoria no ho fan bé. Per què? Doncs perquè inhalen i expulsen l'aire massa de pressa. Els experts recomanen respirar de manera lenta i profunda, ja que aquesta pràctica alleugereix l'estrès i fa descendir la pressió arterial.

Tancar una bossa de patates

Obrir una bossa de patates, no acabar-te-la i no trobar cap pinça per "tancar l'obertura" i evitar que es remolleixin. Quants cops us ha passat? Doncs la millor manera de conservar les patates fregides un cop obertes no és aquesta, sinó "segellant" la bossa amb les nostres pròpies mans.

[fcentrareport]