



---

CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 19/05/2021 a les 06:00

# 7 hàbits per millorar la teva salut mental

[inicentrareport]

La pandèmia ha demostrat que sovint oblidem que la salut mental és tan important com la salut física. Hem de cuidar el nostre benestar personal i per això hi ha una sèrie d'hàbits que segur que t'ajudaran a estar més tranquil i millorar la teva salut psíquica. Posa-hi atenció!

[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]