



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 01/03/2024 a les 10:00

Consells per passar menys temps a les xarxes socials

[inicentrareport] **Avui dia és molt difícil desconnectar del tot.** Sempre tenim el mòbil a prop ple de notificacions i d'aplicacions on perdre el temps. Però és important saber estar *off line* al 100% per centrar-nos en nosaltres i ser conscients del nostre entorn. A continuació et compartim alguns **consells per aconseguir deixar de banda el mòbil** i aprofitar per fer altres activitats com llegir, pintar, tocar un instrument...

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

```
[/playbuzz]
```

```
[ficentrareport]
```