



---

TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 21/12/2023 a les 10:00

# Tips per començar bé el dia

[inici centrareport] Començar el dia amb energia i bon humor no sempre és fàcil. Però el neurocientífic Tj Power té alguns consells que pot fer que això canviï.

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

[/playbuzz]

[fincentrareport]