

# Marca't una rutina

- 1** Marca't una rutina diària i segueix-la: no et llevis tard, planifica't les tasques i descansa.
- 2** Dorm les hores necessàries (entre 8 i 10h) i mira de mantenir els horaris. No val dormir a qualsevol hora o dormir de dia...
- 3** Menja el més saludable que puguis! Amb el confinament i el *picoteo*, és fàcil encabir les 4 fruites diàries...
- 4** Fa un mes, fer exercici mirant tutorials era una cosa... ara mateix és *lo mas!* (tria i remena, que hi ha de tot, de tot!)
- 5** Relaciona't amb les teves amistats tant com ho necessitis: videotrucades, Whatsapp, fer activitats online juntes...
- 6** Dedica't uns minuts al dia. Pensa en tu i en què necessites. Tingues cura de tu.
- 7** És tant important organitzar-se tant la feina com l'oci, ja saps que els extrems no són bons (perdre el temps una mica, *mola*, però no et passis...)
- 8** Dedica un temps del dia a dia a estar amb els de casa i compartir.
- 9** Mantingues els hàbits d'higiene: dutxa't, pentina't, treu-te el pijama i posa't roba diferent per estar per casa...
- 10** Aprofita el temps per aprendre coses noves que et motivin (eines d'organització o fer feina, un idioma, un nou *hobby*)

Ideat per:



Pla Integral sobre Addiccions del Baix Montseny



Col·labora:



Diputació  
Barcelona