

RECOMANACIONS DEL SERVEI PRELABORAL PER SEGUIR SALUDABLES I ACTIVES DURANT EL CONFINAMENT



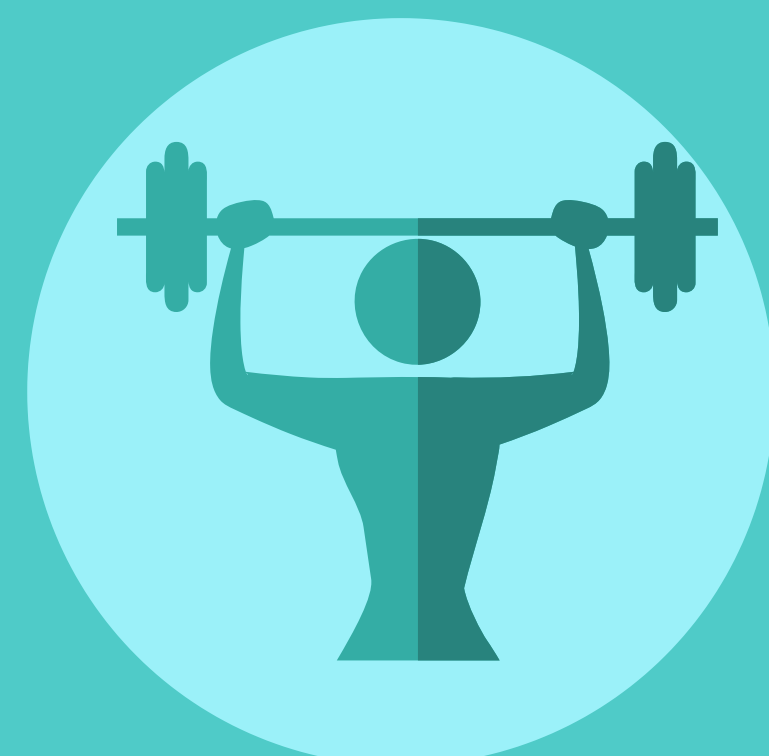
HORARIS

Posa't uns horaris per despertar-te, dinar, sopar, fer esport, llegir, i dormir. Crea la teva pròpia rutina!



CONTACTE

Mantingues el contacte amb família, amistats i referents del Servei Prelaboral. L'aïllament és un repte a superar!



ACTIVA'T

Mou-te fent esport i/o ballant. Segur que tens molts elements a casa teva que pots utilitzar. Internet està ple d'exemples!



HOBBIES

Evita la sobre-exposició a la informació sobre el coronavirus. Busca altres temes de conversa, recupera hobbies perduts o descobreix-ne de nous!



ALIMENTA'T

Cuina i menja sa amb una dieta plena de fruites, verdures, llegums i cereals. Prova de cuinar noves receptes!



RESPONSABILITZA'T

Compleix els horaris, les rutines, i els menús que et proposis. Cuida't i cuida quedant-te a casa!