



CONSELLS PEL BENESTAR FÍSIC I EMOCIONAL

durant el període de confinament

Font: Decàleg del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya



NO ALLARGAR MÉS DE L'HABITUAL EL TEMPS AL LLIT



HIDRATAR-SE BÉ I AJUSTAR LA DIETA A LES NECESSITATS REALS DEL MOMENT



ESTABLIR UN PROGRAMA D'EXERCICIS AJUSTAT A LES POSSIBILITATS REALS



QUAN ESTIGUEM ASSEGUTS PODEM MOBILITZAR ELS PEUS AIXECANT I BAIXANT LES PUNTES



SI PODEM CAMINAR, FEM-HO ENTRE ELS EXTREMS MÉS ALLUNYATS DEL DOMICILI DURANT 5 MINUTS CADA HORA

