



Ajusta el teu ritme

Els hàbits es van canviant a poc a poc. Per això, a l'estiu podem afliixar una mica però sense perdre l'objectiu de vista. Lo important sempre és seguir endavant!

Gaudeix del present

És estiu i són dies de vacances. Després del curs toca gaudir del temps en família i amics.

Gaudeix de tots els moments del dia amb bona companyia: anar a la platja, jugar a la piscina, fer excursions...

Mantén les rutines que et fan sentir bé

Intenta mantenir les rutines que et fan sentir bé i també aprofita la tranquil·litat per seguir millorant els teus propòsits!

Estableix nous reptes

L'estiu pot ser un bon moment per planificar nous reptes de cara a la tornada a l'escola. Quins són els teus?

Mou-te i menja saludable

Fer exercici, menjar fruita i verdura i dormir les hores que toquen ens ajudarà a créixer bé. I si algun d'aquests et costa, és el moment per provar-ho amb tranquil·litat!

