COMARCA DO PORTO
12 MESES/12 TEMAS
TEMA 07/2023
Férias – Recarregar Energias!

1. Mantenha e, se possível, melhore as rotinas de sono.
2. Faça uma alimentação equilibrada e mantenha-se hidratado, evitando bebidas açucaradas ou gaseificadas;
3. Pratique exercício físico, tentando iniciar uma rotina que consiga manter durante o ano;
4. Desfrute de atividades que promovam o seu bem estar físico e emocional;
5. Passe mais tempo com as pessoas que lhe fazem bem. Consolide laços familiares e afetivos;
6. Aposte em momentos de relaxamento;
7. Reserve alguns minutos, todos os dias, para cuidar de si;
8. Desafie-se a aprender algo novo;
9. Divirta-se e crie boas memórias;
10. Renove a sua energia.

Boas férias!!!