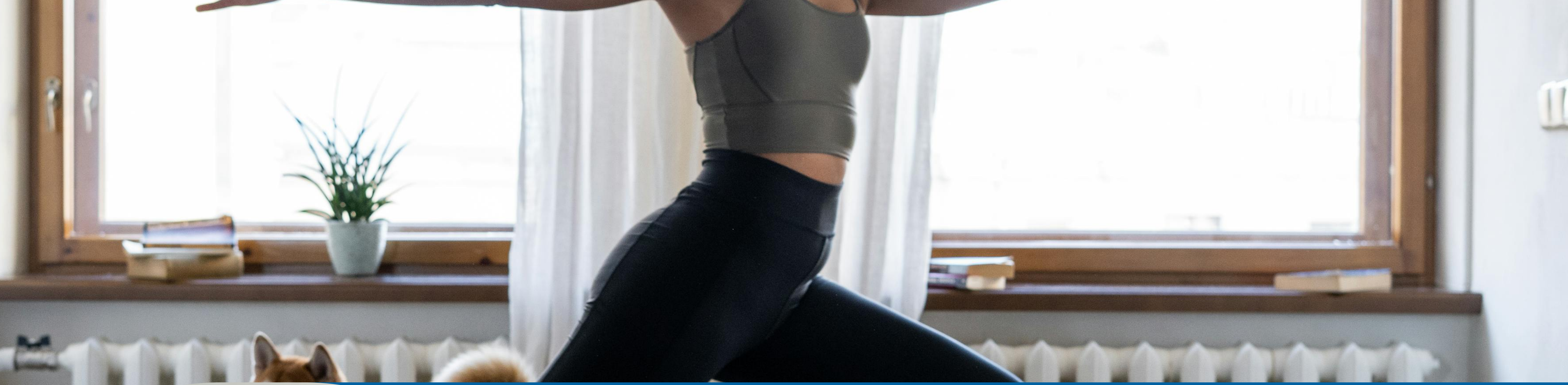




La meva història:

FER GIMNÀS

Lola Espigares

Hola a tots!! Us vull explicar la meva experiència amb l'hàbit d'incloure l'activitat física en la meva rutina diària.

Quin hàbit vaig incorporar? Començar el dia amb més activitat i deixar el telèfon de banda

Què em va motivar inicialment? Volia potenciar la força i minimitzar el temps davant del mòbil

Com vaig fer l'hàbit més fàcil? Vaig decidir realitzar 5 flexions mentre hi havia bullint el cafè. Per aconseguir-ho vaig penjar una nota al costat de la cafetera i vaig eliminar l'accés directe a les xarxes socials des de la pantalla del mòbil.

Com celebrava cada vegada què ho aconseguia? Canviar el temps perdut amb les xarxes per un moment físic i mentalment sa, em feia estar contenta

Quin impacte ha tingut aquest hàbit a la meva vida? Ara tinc més força física i també fortalesa mental per no tenir el mòbil "tant a la mà"

