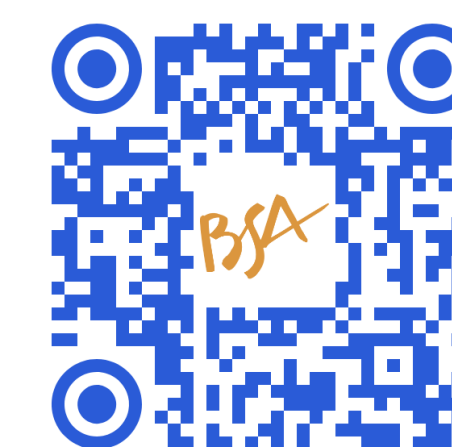


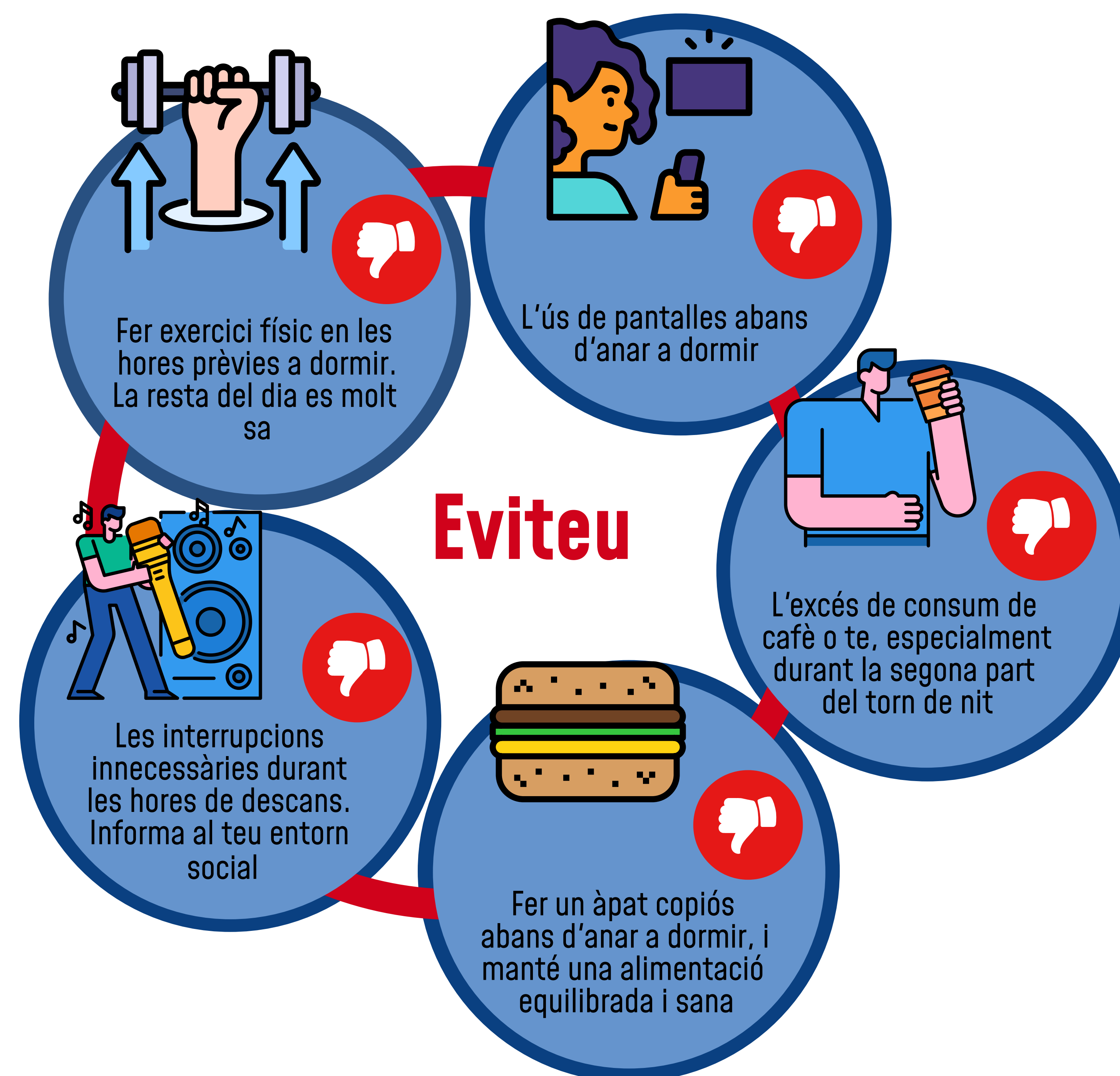
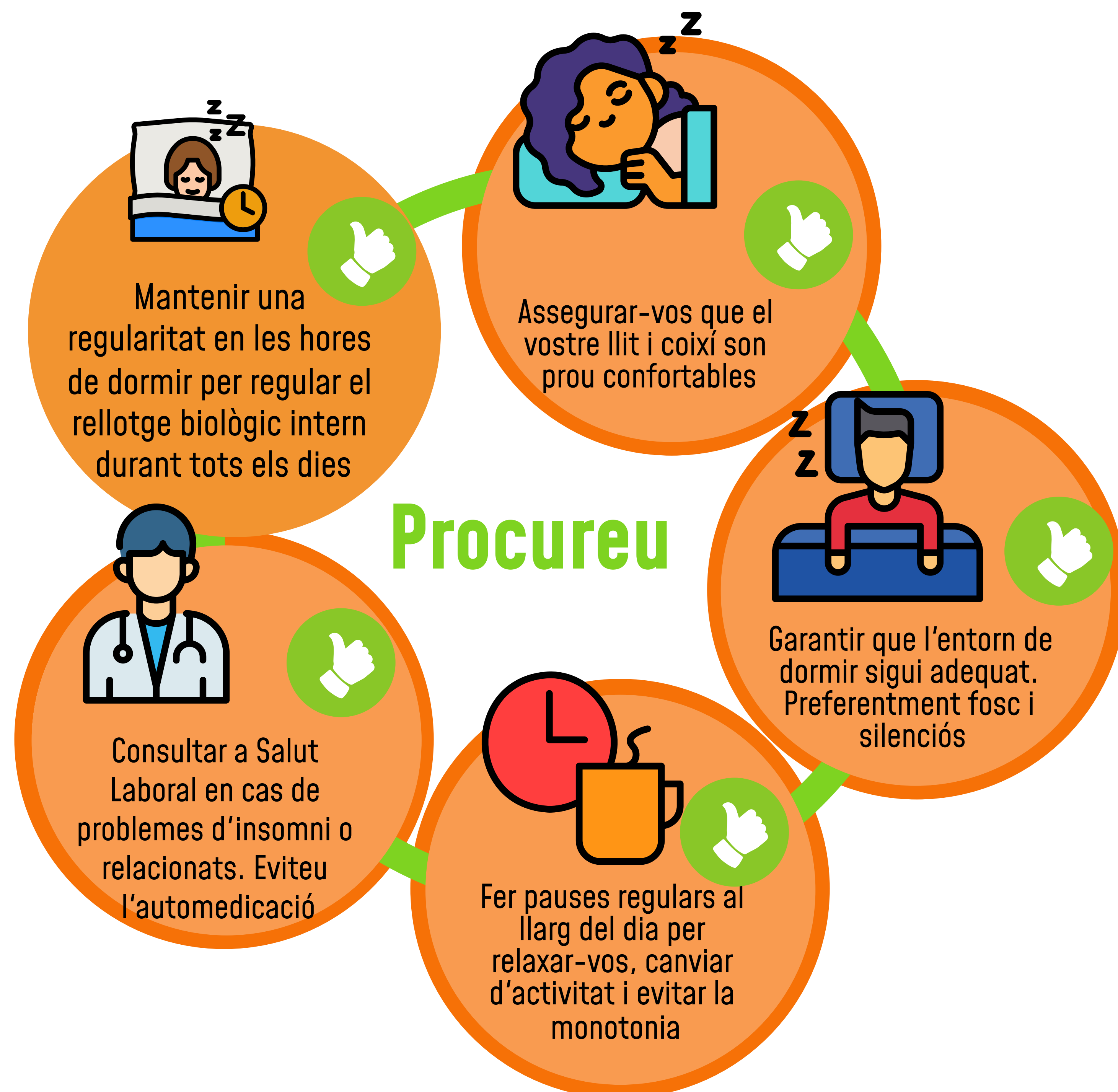
Decàleg de recomanacions sobre descans per professionals del torn de nit



El descans és necessari per tenir una bona salut física, mental i emocional.

El descans que fem mentre dormim facilita la nostra recuperació funcional global.

Es important fer pauses durant les hores de vigília per relaxar-se i reduir el ritme.



Autoria: Grup d'hàbits saludables

Si voleu saber-ne més, feu [click aquí](#)

