

Propostes perquè milloris el teu benestar durant l'època d'exàmens



Practica tècniques de **relaxació** com la respiració profunda, la meditació o el ioga.



Practica **exercici físic** regularment per alliberar la tensió acumulada al cos.

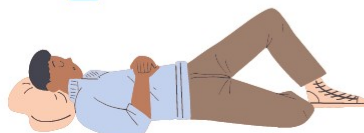
Escolta **música** relaxant o sons de la natura.



Realitza activitats **agradables** com veure una pel·lícula, llegir un llibre o passejar a l'aire lliure.



Fes **descansos** curts i freqüents durant les estones d'estudi per evitar la sobrecàrrega cognitiva.



Dorm suficients hores per evitar la fatiga i l'esgotament.

Mantingues una **dieta equilibrada** i rica en nutrients per al bon funcionament del cos i la ment.



Passa temps amb **amics i familiars**.



Recorda que, com a estudiant de la UB, sempre que ho necessitis pots recórrer al

Servei de Suport Psicològic a la Comunitat UB

✉ suport.psicologic@ub.edu