

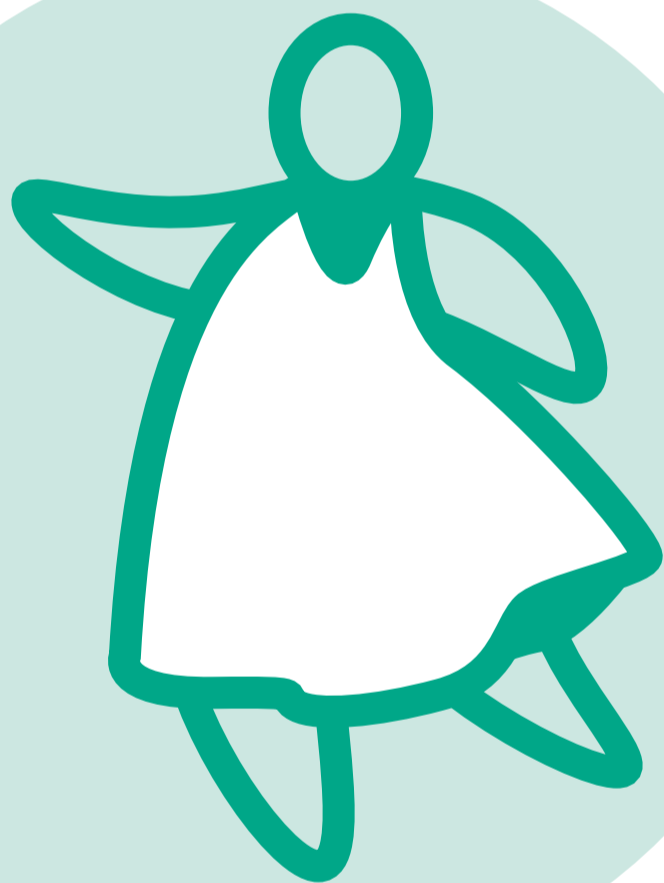
Confinament
#EnFamília

5 MANERES DE COMBATRE L'INSOMNI



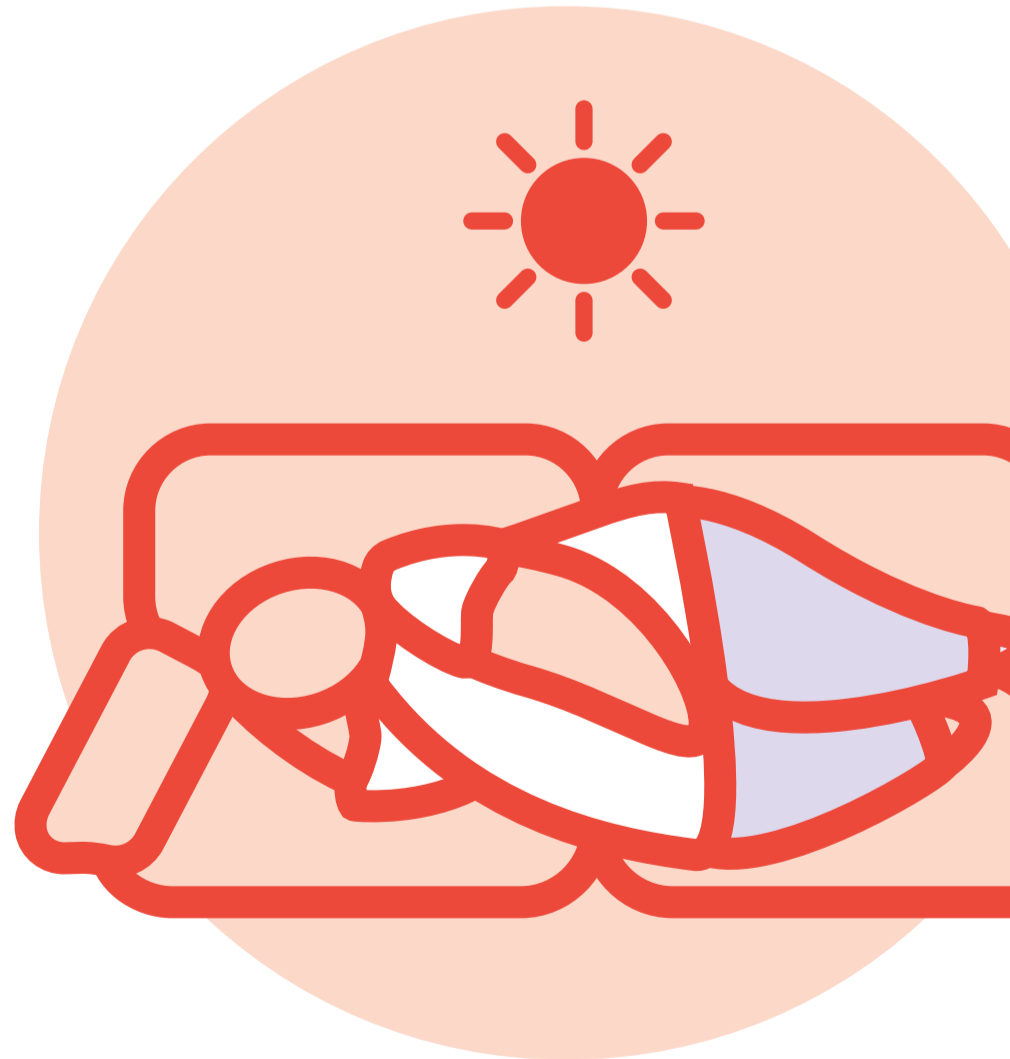
1
**REDUIR EL
CONSUM DE
CAFEÏNA.
SOPAR LLEUGER**

2
**MANTENIR UNS
HORARIS FIXOS**



3
**FER ACTIVITAT
FÍSICA**
Millor al matí

4
**EVITAR FER LA
MIGDIADA**



5
**LIMITAR L'ÚS DE
LES PANTALLES
ABANS D'ANAR
A DORMIR**