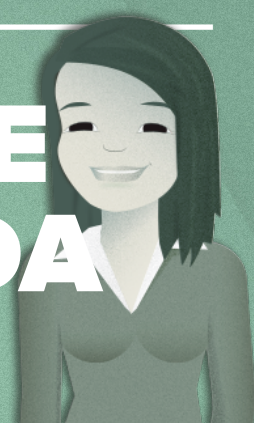


# FES DE L'OPTIMISME UNA FORMA DE VIDA

L'ACTITUD POSITIVA, UNA BONA AJUDA



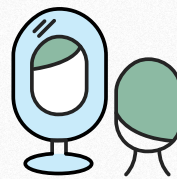
## 1.



### Pensa en positiu

És clau i t'ajudarà a valorar els petits moments.

## 2.



### Tu ets tu

No caiguis en la comparació, estima't i valora les teves qualitats.

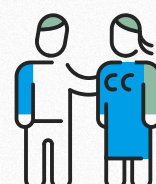
## 3.



### Estableix amb il·lusió objectius assequibles

D'acord amb les teves possibilitats, com fer exercici, o començar algun hobby.

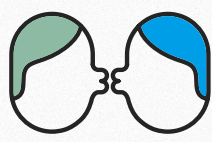
## 4.



### Abraça a la teva família i amics

Quan abracem s'eleva la serotonina i recuperem a poc a poc el nostre bon estat d'ànim.

## 5.



### Besar-se molt

Els petons milloren el nostre ànim i funcionen com antidepressius naturals. Al mateix temps, dilaten els vasos sanguinis, pel que redueixen el dolor.

## 6.



### Somriu, encara que no tinguis ganes

Quan riem el cervell segrega endorfines que alleugen el dolor i redueixen la depressió.

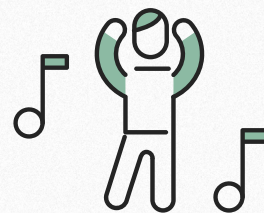
## 7.



### Gaudeix de les activitats a l'aire lliure

Redueixen la pressió sanguínia, baixen els nivells de glucosa a la sang i disminueix l'estrès.

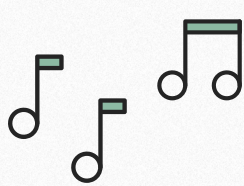
## 8.



### Balla i sente't feliç

Ajuda a prevenir la depressió, millora l'autoestima i la confiança i elimina l'estrès.

## 9.



### Al so de la música

La música fa que el cos alliberi endorfines, per la qual cosa redueix el dolor crònic, la pressió arterial, la migranya i l'estrès.

## 10.



### Viu l'aquí i l'ara

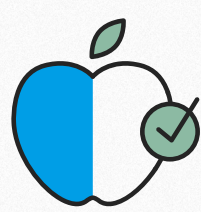
Intenta no preocupar-te massa pel passat i el futur.

## Sabies que...



- ✓ És 10 vegades més freqüent en dones que en homes i afecta a persones d'entre 20 i 40 anys.
- ✓ L'edat, els factors genètics i ambientals, principals responsables de la seva aparició.
- ✓ El seu diagnòstic és difícil perquè no hi ha una prova clínica. La seva detecció es basa en uns criteris establerts per l'Organització Mundial de la Salut (OMS).
- ✓ Una alimentació equilibrada, la pràctica moderada d'exercici i la corresponent medicació, el tractament més eficaç.
- ✓ La síndrome de fatiga crònica no és el mateix que la fibromiàlgia, la seva simptomatologia és diferent.

## Reforça la teva actitud



### Menja bé.

Segueix una alimentació el menys processada possible i personalitzada per aconseguir un control adequat del pes.



### Somni de qualitat.

Dorm a la mateixa hora, limita les migdiades diürnes, evita la cafeïna i altres estimulants i practica tècniques de relaxació.



### Mou-te.

Camina o neda en períodes curts i sense sobre esforç per millorar els símptomes de la malaltia.