

O que fazer durante a quarentena?

Aproveite o tempo livre extra e faça o que mais gosta, no seu lar, ou dê início aos projetos guardados na gaveta, sob a desculpa de falta de tempo.

- Faça exercício físico.
- Cozinhe em família e crie novas receitas.
- É importante nutrir o corpo e a mente! Ponha a leitura em dia.
- Aproveite para fazer uma limpeza a fundo e reorganizar a casa.
- Aposte no conhecimento. **Faça um curso online.**
- Dedique-se a atividades de bricolagem e jardinagem.
- Descubra o melhor da Sétima Arte. **Veja ou reveja filmes, séries e documentários.**
- Aproveite as novas tecnologias e **mantenha o contacto com familiares e amigos.**

Acompanhe toda informação em: www.cm-madalena.pt
Subscriba a newsletter

Com o país quase paralisado, em quarentena, a verdade é que, na maioria dos casos, nunca tivemos tanto tempo livre. Todavia, usá-lo de forma saudável e útil acaba, muitas vezes, por ser um desafio difícil.

Aceite as nossas sugestões e dê início aos projetos guardados há anos na gaveta, sob a desculpa da falta de tempo.

