

www.unibets.club

Práticas individuais são atividades ou compromissos que uma pessoa exerce de forma regular e permanente, com o objetivo de alcançar um determinado objectivo Ou melhor qualidade da vida.

Exercícios físicos: ir ao ginásio, correr e andar de bicicleta;

dança;

Hbitos saudáveis: comer bem, beber muita água descansar o tempo adequado dos horas evitar substâncias estranhas novas como fumar

excesso.

Atividades cognitivas: ler, estudar e resolver quebra-cabeças aprender uma nova língua tocar um instrumento musical.

Atividades criativas: pintar, desenhar escrever; fazer craft

es. fotografia entre outras;

iro significa "comida" antes que signifique