



Cuidar el cos

Resum

En aquest vídeo parlem sobre la importància de cuidar el nostre cos perquè estigui sa i aculli amb salut i vitalitat la psique humana.

Cos i ànima són indissolubles i la cura d'un va lligat a la cura de l'altre.

Per cuidar el nostre cos físic és important tenir una bona higiene de pensaments i d'emocions, fer exercici físic i tenir una bona alimentació.