RESPIRAÇÃO

1. Respira profundamente, enchendo o diafragma de oxigénio, empurrando a barriga para fora;

2. Expira lentamente, esvaziando por completo o diafragma;

3. Concentra-te neste movimento do ar a entrar e a sair;

4. Repete 10 vezes este exercício e deverás sentir-te mais calmo. O cérebro ficará mais oxigenado, com mais capacidade de raciocínio, visto que estarás a ativar o sistema parassimpático.