

Профилактика стрессоустойчивости



Шаги к избавлению от стресса

спорт



сон ,отдых



саморегуляция

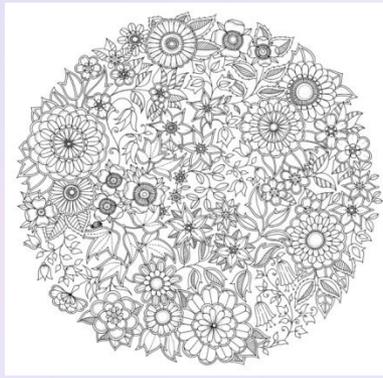


правильное питание

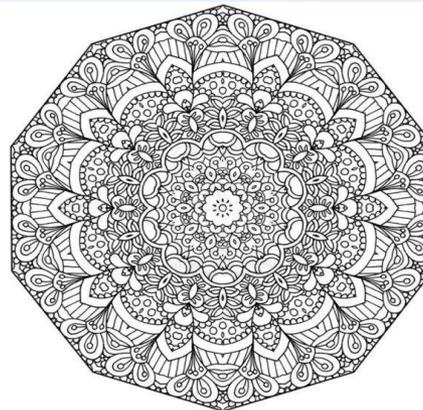
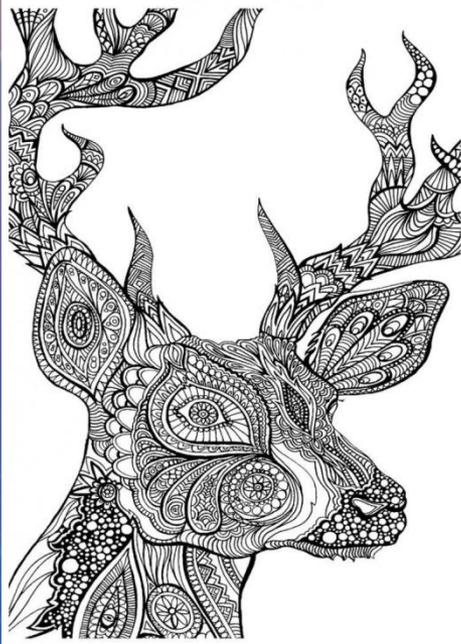


10 лучших продуктов для борьбы со стрессом





Арттерапия



Помните о чувстве юмора!!!

**Юмор – великий облегчитель стрессов и один из лучших способов
избавиться от беспокойства.**

