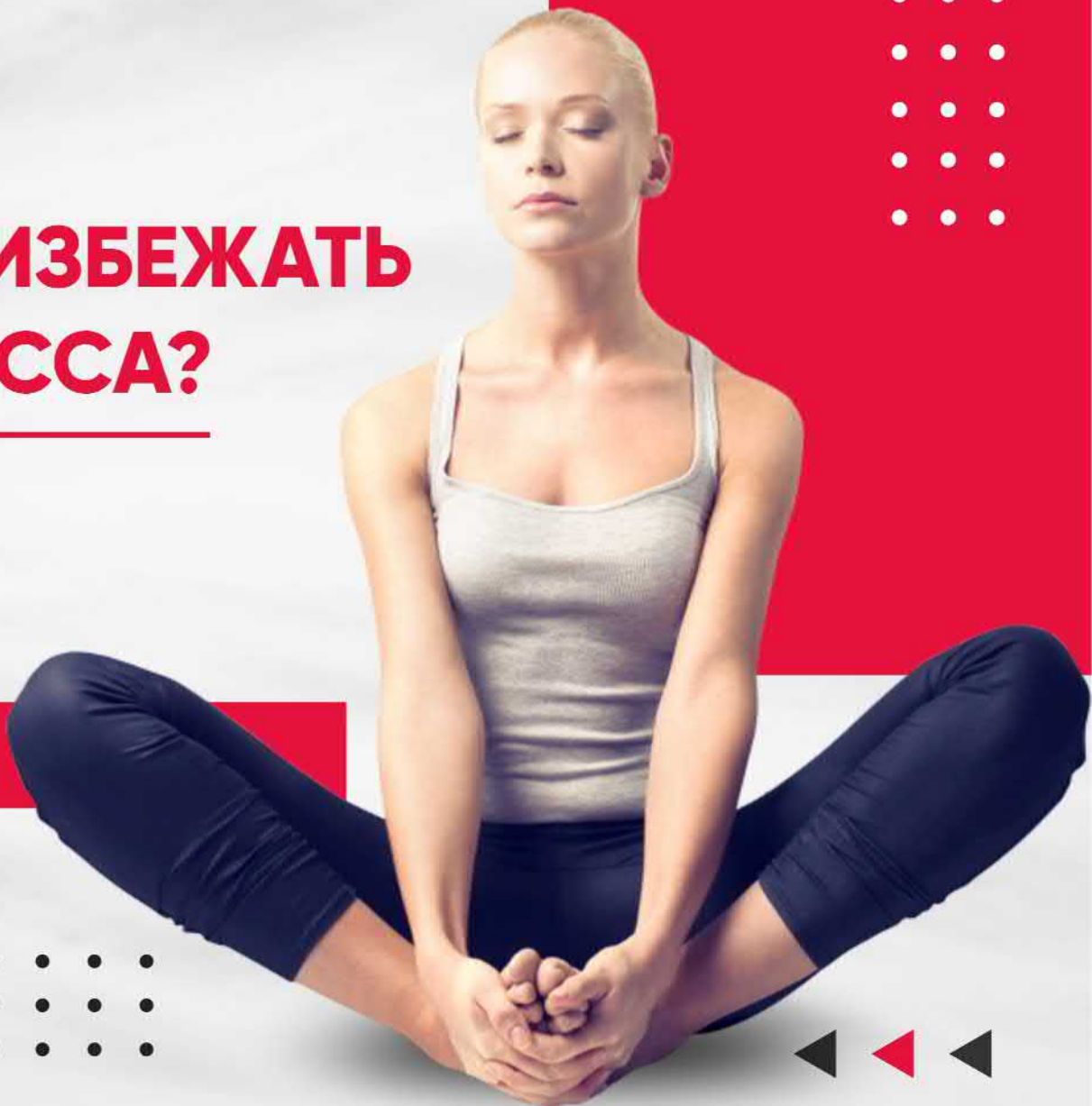




КАК ИЗБЕЖАТЬ СТРЕССА?





СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ

ТАКОЙ СОН
ОБЕСПЕЧИВАЕТ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ОРГАНИЗМА И
УСТОЙЧИВОСТЬ
К СТРЕССАМ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ И ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

ЭТО ПОЗВОЛИТ
УКРЕПИТЬ СОСУДЫ,
НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
И ИММУНИТЕТ



НАЙДИТЕ ЛЮБИМЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ

ОНИ СПОСОБСТВУЮТ
ОБРАЗОВАНИЮ
«ГОРМОНА РАДОСТИ»
И ФОРМИРУЮТ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ



**ДУМАЙТЕ
ТОЛЬКО О
ХОРОШЕМ!**



НЕ ЗАМЫКАЙТЕСЬ В СЕБЕ

ИМЕЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ
ВЫСКАЗАТЬСЯ И ВЫРАЗИТЬ
СВОИ ЭМОЦИИ



ОБЩАЙТЕСЬ С ПОЗИТИВНЫМИ ЛЮДЬМИ

ДОКАЗАНО,
ЧТО ПОЛОЖИТЕЛЬНО
НАСТРОЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК
ЗАРЯЖАЕТ ХОРОШЕЙ
ЭНЕРГИЕЙ И СЕБЯ, И ДРУГИХ

