



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

PROFILAKTICA.RU

ЗАБОЧУСЬ О СЕБЕ

ЗОЖ – мой стиль!



Многие заболевания возникают на фоне стресса. Стресс приводит к снижению работоспособности и ухудшению качества жизни.

Со стрессом НУЖНО бороться!

Чувствуешь тревогу?

Одолевают мрачные мысли?

Вообще нет настроения...

Обрати свое внимание на:

5 предметов, которые ты видишь

4 вещи, до которых ты сможешь дотронуться

3 звука, которые ты слышишь

2 запаха, которые ты чувствуешь

1 вкус, который ты ощущаешь

Ну что, отвлекся?

Тогда улыбнись!

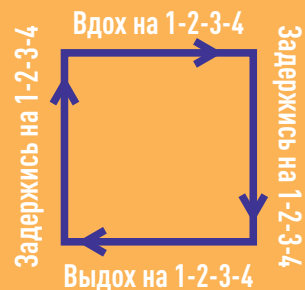


Трудно сосредоточиться?

Появилась суетливость?

Накатило волнение?

Дыши правильно!



Сделай **3-4 цикла** и станет легче.

Всего **10 минут** тишины и релаксации в день помогут тебе отдохнуть и привести в порядок мысли.

Заботься о себе!

