

**КАК
ПРЕОДОЛЕТЬ
СТРЕСС
?**



СТАРАЙТЕСЬ
замедлить темп
вашей жизни



ВЫСПАЙТЕСЬ



ОТВЛЕКАЙТЕСЬ
на чтение,
прогулки, общение
с друзьями



**НИКОТИН
И АЛКОГОЛЬ**
не снимают
стресс



**СЛЕДИТЕ
ЗА СВОИМ
НАСТРОЕНИЕМ**



ФИЗИЧЕСКАЯ
нагрузка снимает
эмоциональное
напряжение



УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ
на релаксацию

Доброжелательное
выражение лица
и улыбка улучшат
ваше настроение
и отношение к вам
окружающих.