



### **ГЛУБОКО ДЫШИТЕ**

глубокие  
вдохи и выдохи —  
быстрый способ  
снизить  
уровень стресса



### **ВЫСПАЙТЕСЬ**

уровень тревожности  
гораздо ниже  
у людей, которые спят  
в среднем больше  
8 часов в сутки



### **СПИСОК ДЕЛ**

так проще  
оценить, как  
много времени  
займёт их  
выполнение, и  
расслабиться



### **БОЛЬШЕ СМЕЙТЕСЬ**

смех снижает  
уровень  
гормонов  
стресса

7

# **СПОСОБОВ СНЯТЬ СТРЕСС**



### **СПОРТ**

активность  
стимулирует  
выработку  
гормона  
радости



### **ЕШЬТЕ ШОКОЛАД**

он отлично  
снижает уровень  
стресса и повышает  
настроение



БОЛЬШЕ В  
АКТУАЛЬНЫХ ИСТОРИЯХ  
[@ELLENVAIO](#)



### **ЧИТАЙТЕ КНИГИ**

даже 6 минут  
чтения достаточно,  
чтобы снизить  
уровень  
стресса на 68%