



STRESS IST DIE
URSACHE ALLER
KRANKHEITEN



STRESS

STRESS KANN
VERSCHIEDENE
PROBLEME
HERVORRUFEN

- Um zu verstehen, warum man den Stress bekommt, müssen wir auch die Stresssituation verstehen, die oft mit Angst und Depression vermischt ist.



Der Stress ist natürliche
Reaktion des Organismus auf
äußere Reize



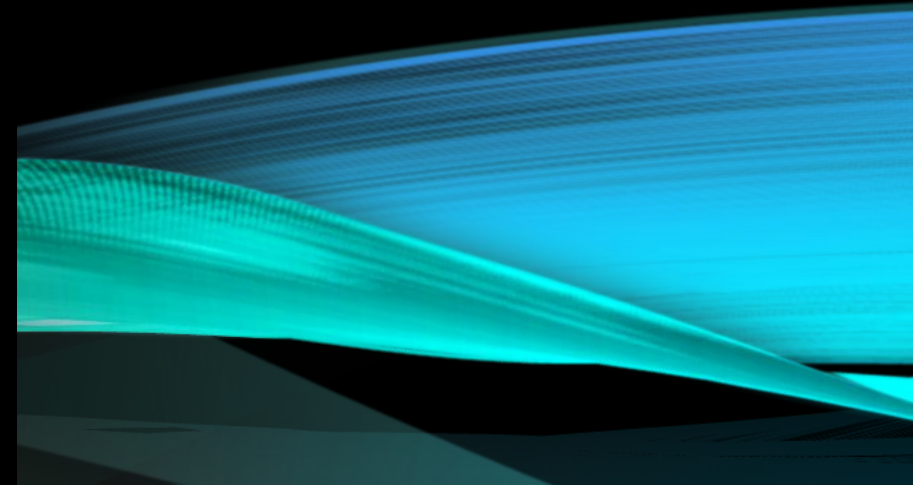


STOP
CTPECC

RATSCHLÄGE



RAT №1
EINE DUSCHE
NEHMEN



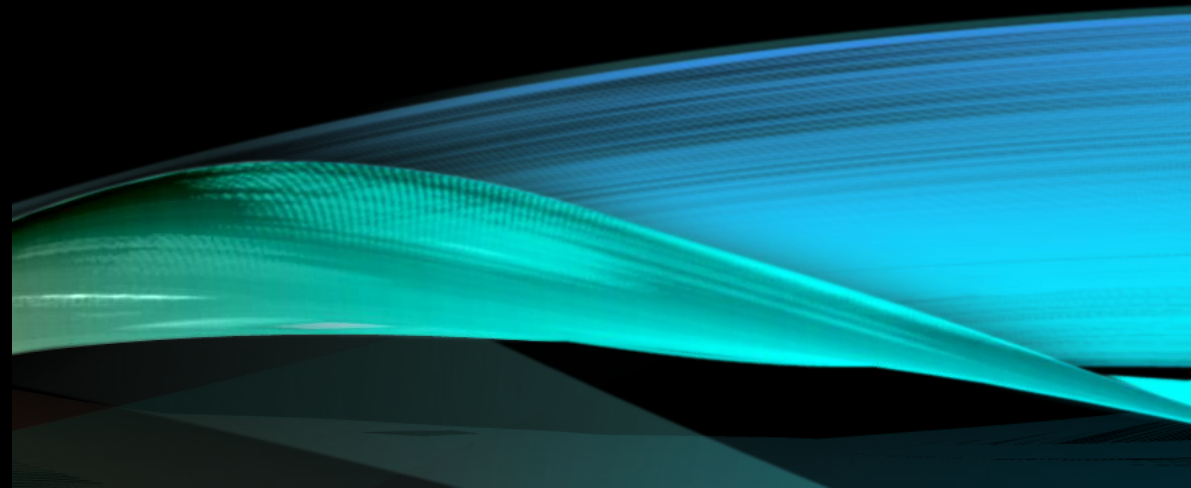


RAT №2

PHYSISCHHE AKTIVITÄT



RAT №3 EINE ATMUNGSGYMNASTIK MACHEN

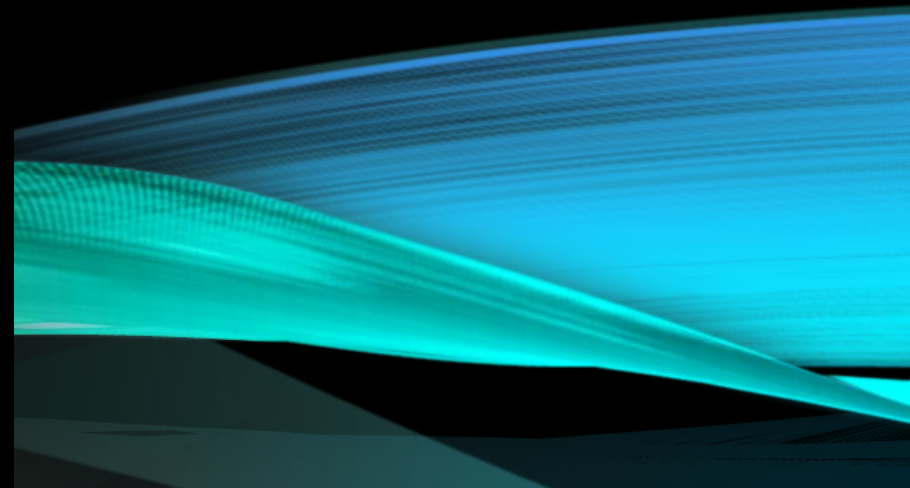




RAT №4
VERSUCHEN ETWAS ZU
ZEICHNEN

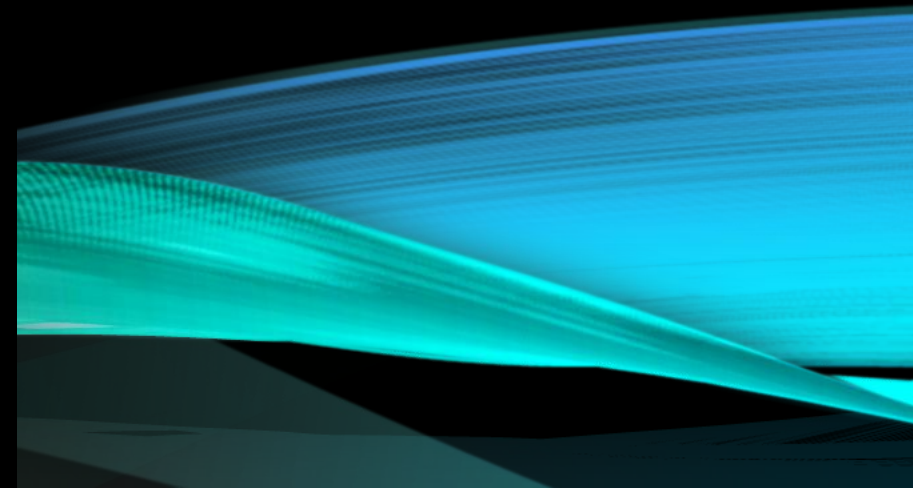


RAT №5
POSITIVE
EMOTIONEN



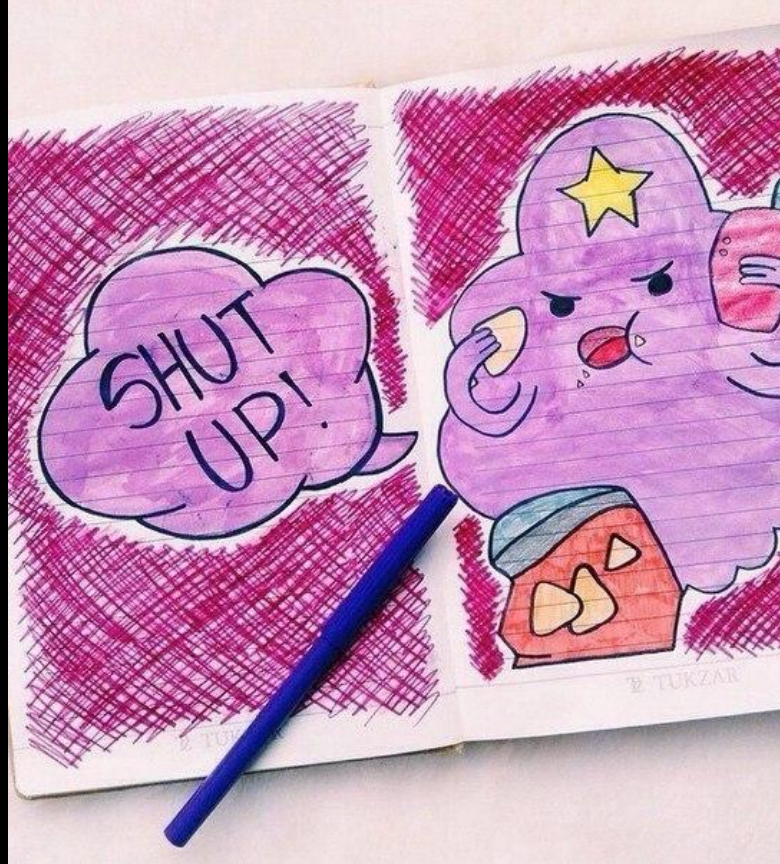


RAT №6 ENTSPANNUNG

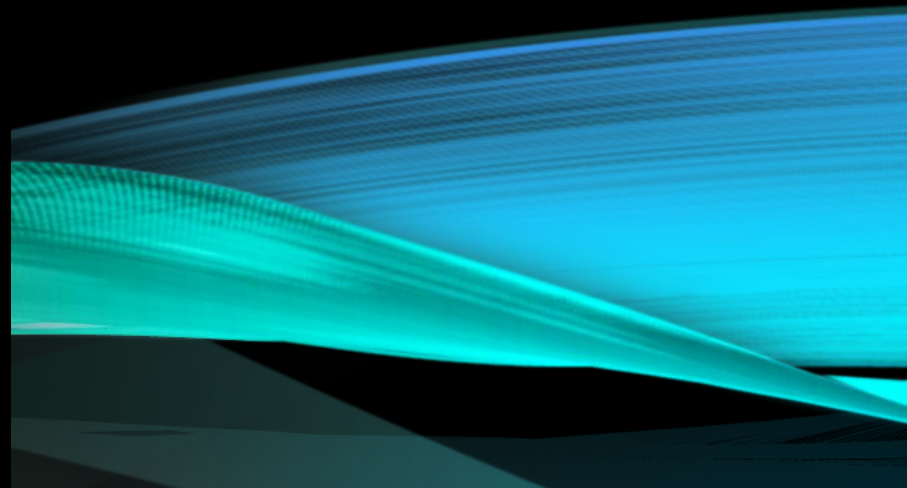




RAT №7
STARLEN SIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

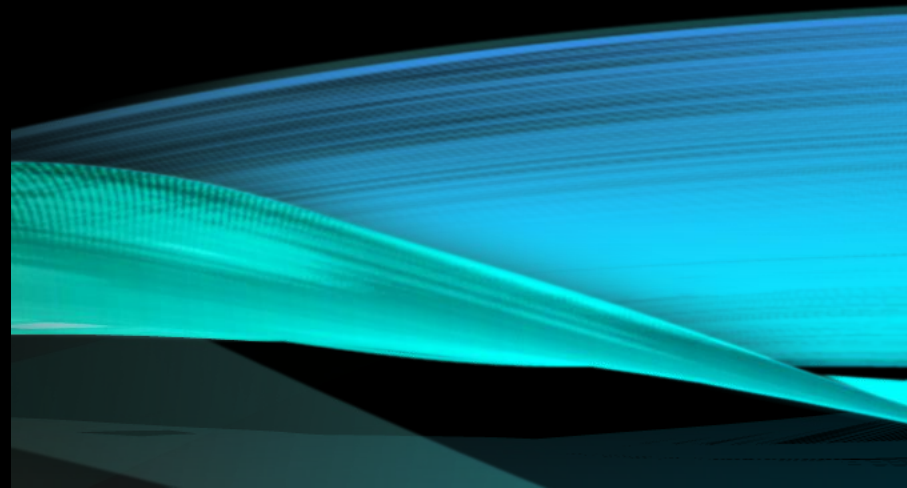


RAT №8 PERSÖNLICHES TAGEBUCH





RAT №9 MEDITATION



WIR WÜNSCHEN
IHNEN SO WENIG
WIE MÖGLICH
STRESS AUSSTEHEN.
UND WIR HOFFEN,
DASS UNSERE
RATSCHLÄGE IHNEN
SEHR GUT HELFEN
WERDEN.





VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

DIE PRÄSENTATION WURDE VON
PRUTSEVA ANASTASIA,
MISHURINA SOFIIA,
KECHEDZHIEVA ALEXANDRA
VORBEREITET