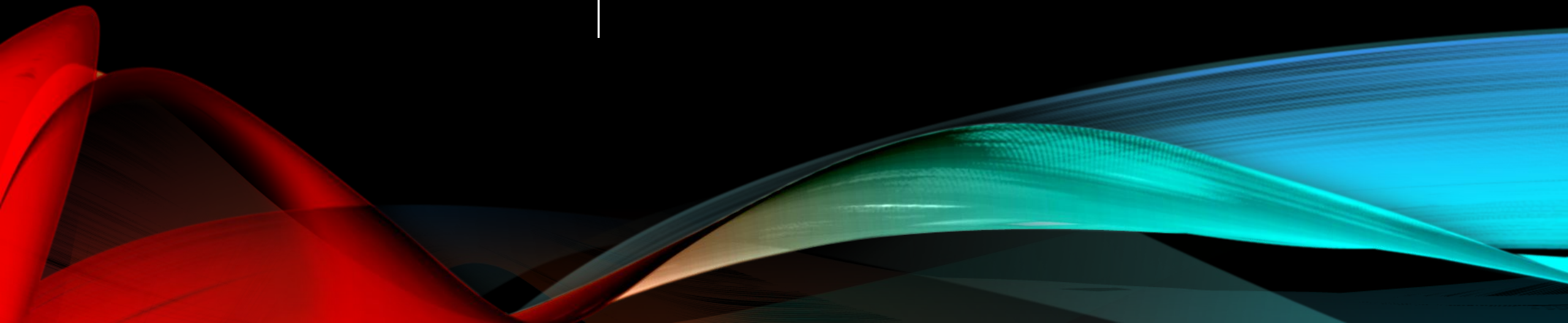
STRESS IST DIE URSACHE ALLER KRANKHEITEN



STRESS KANN VERSCHIEDENE PROBLEME HERVORRUFEN

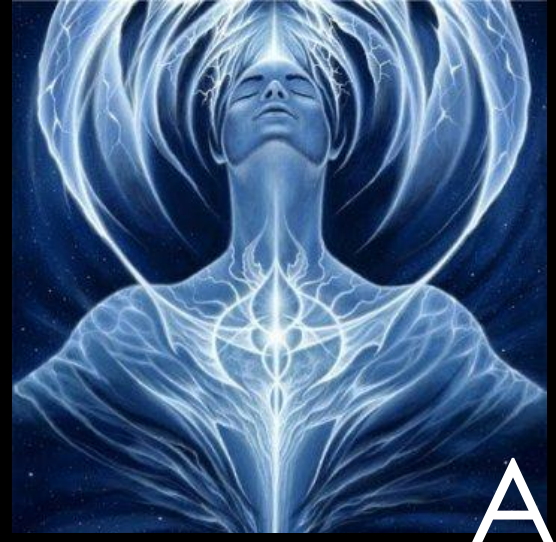
- Um zu verstehen, warum mann den Stress bekommt, müssen wir auch die Stresssituation verstehen, die oft mit Angst und Depression vermischt ist.

Der Stress ist natürliche Reaktion des Organismus auf äußere Reize

RATSCHLÄGE

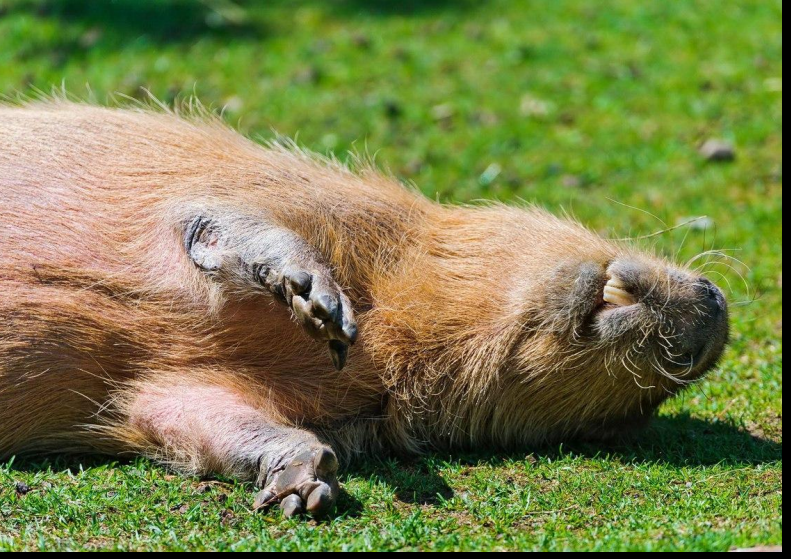
RAT №1
EINE DUSCHE NEHMEN

RAT №2
PHYSISCHE AKTIVITÄT



RAT №3
EINE ATMUNGSGYMNASTIK MACHEN

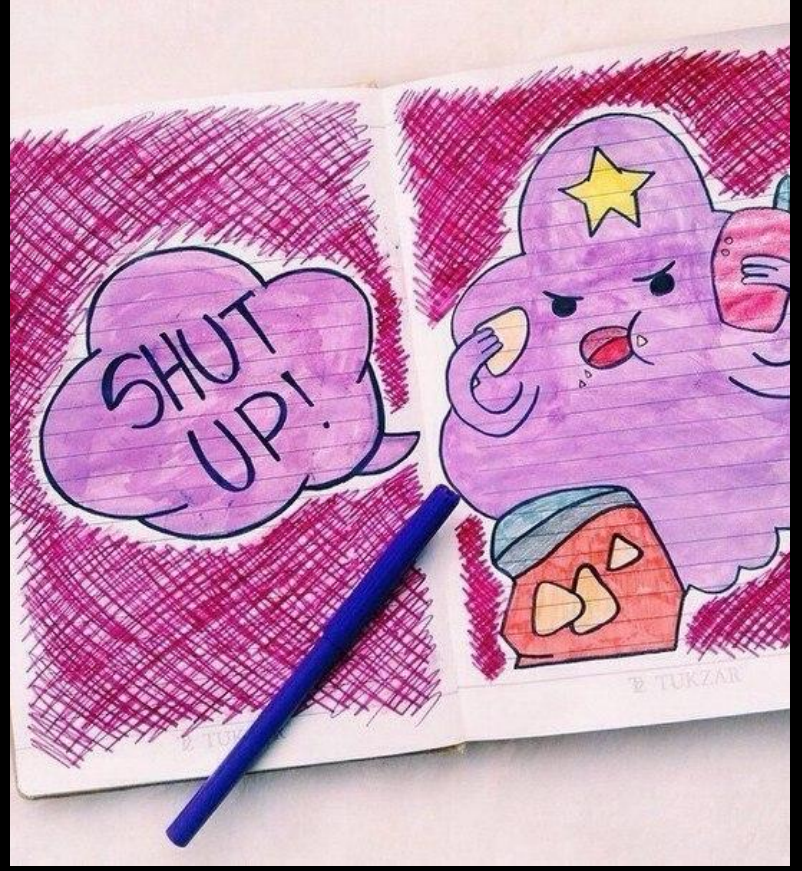
RAT №4
VERSUCHEN ETWAS ZU ZEICHNEN



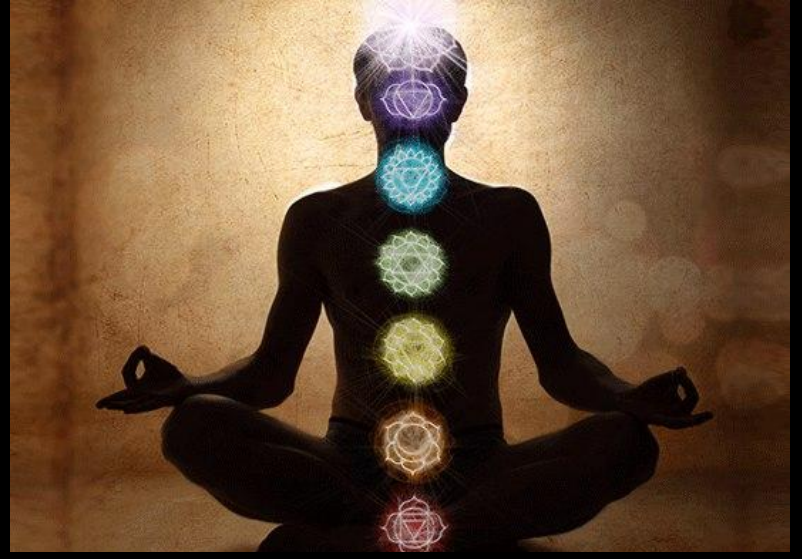
RAT №5 POSITIVE EMOTIONEN

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