

mentalis

● deprese ● úzkost ● demence ● spánek ● strava ● pohyb

Jak
zvládat
stres
?



Symptomy stresu



Hysterie



Nespavost



Bolest hlavy



Deprese



Vzteky

Jak zvládat stres



Meditovat



Plánovat



Komunikovat



Cvičit



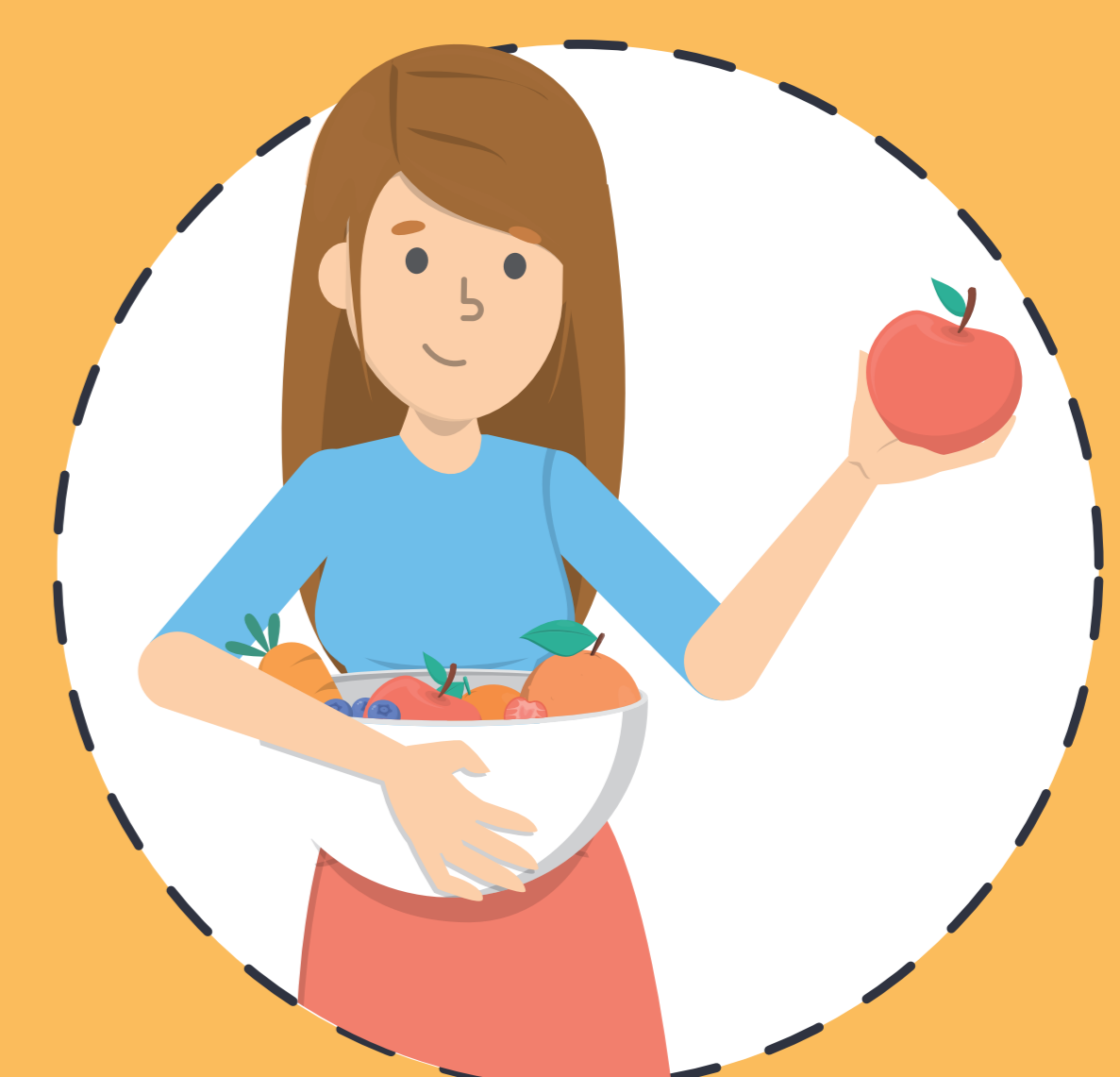
Nepít příliš kávy



Zdravě spát



Zhluboka dýchat



Zdravě jíst



mentalis

Jak zvládat stres ?



Symptomy stresu



Hysterie



Nespavost



Bolest hlavy



Deprese



Vzteky

Jak zvládat stres



Meditovat



Plánovat



Komunikovat



Cvičit



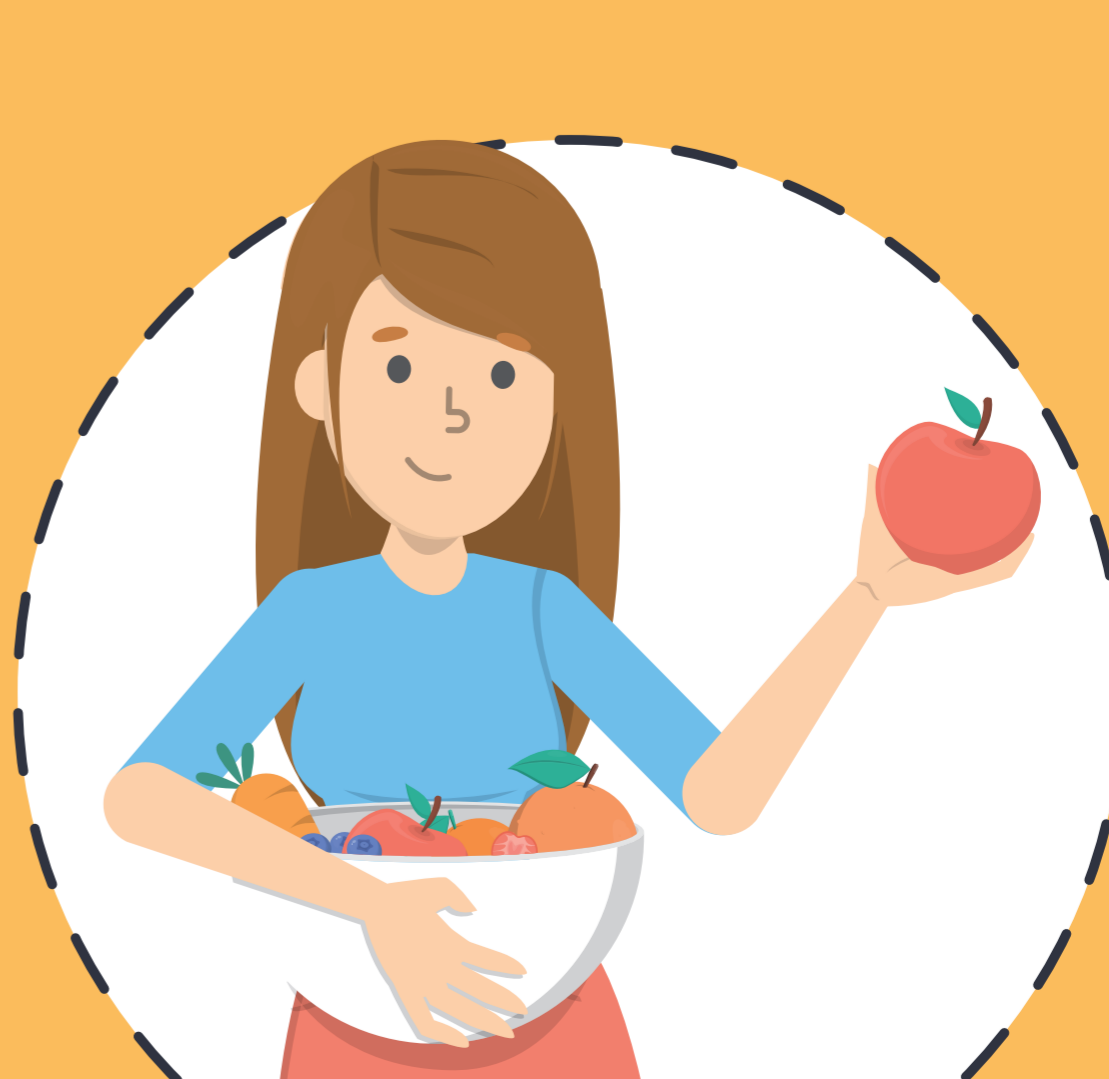
Nepít příliš kávy



Zdravě spát



Zhluboka dýchat



Zdravě jíst