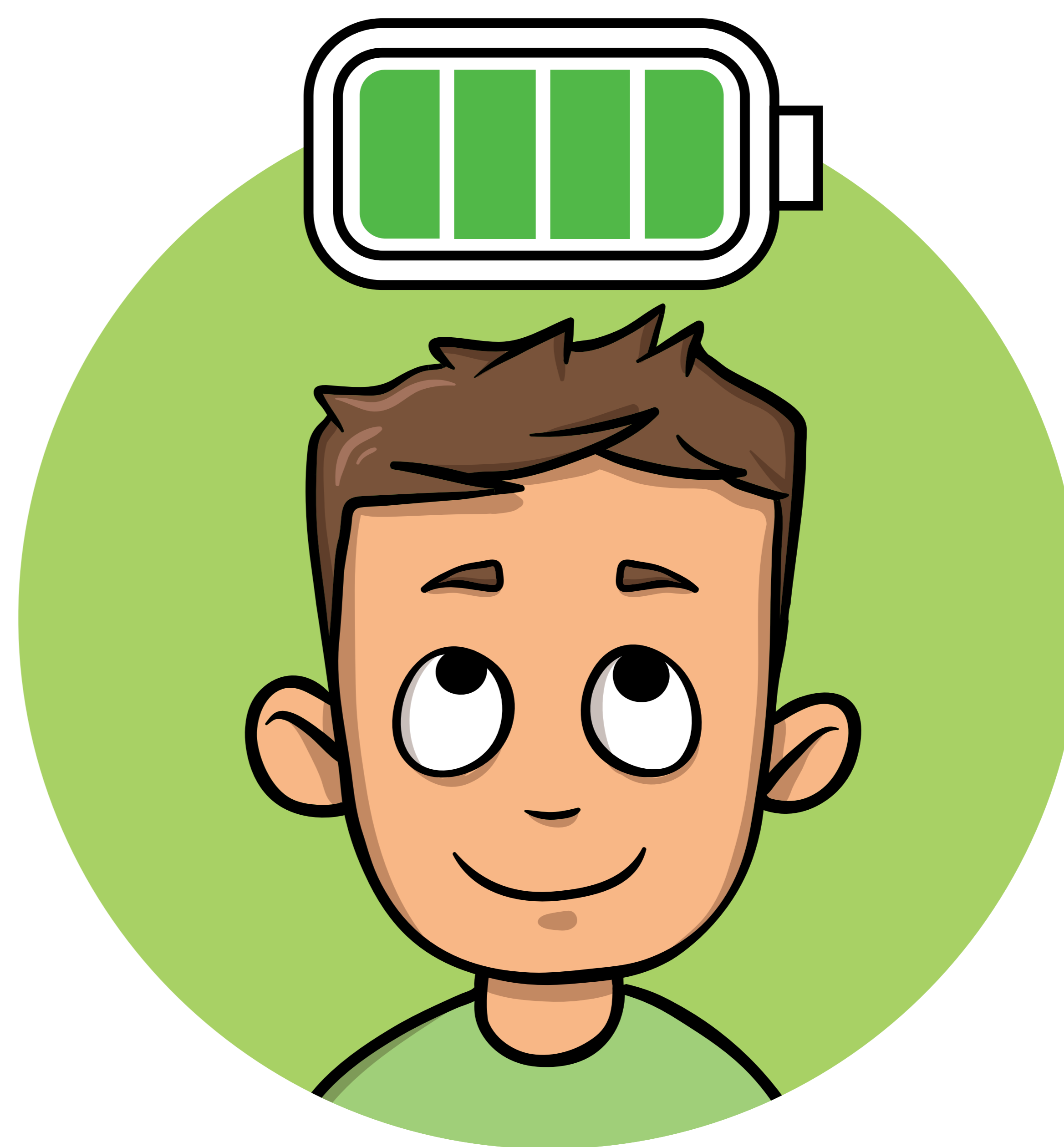
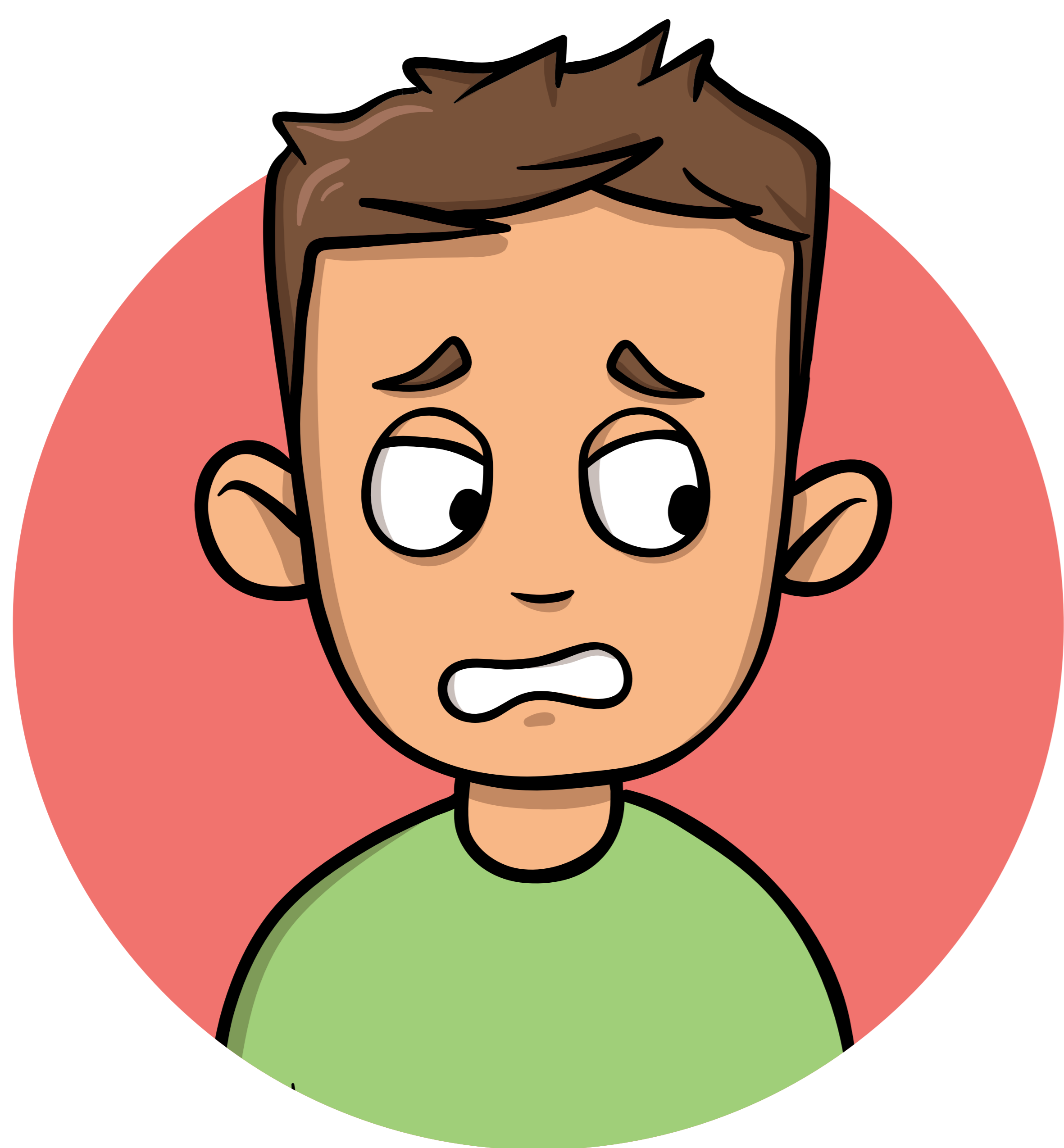


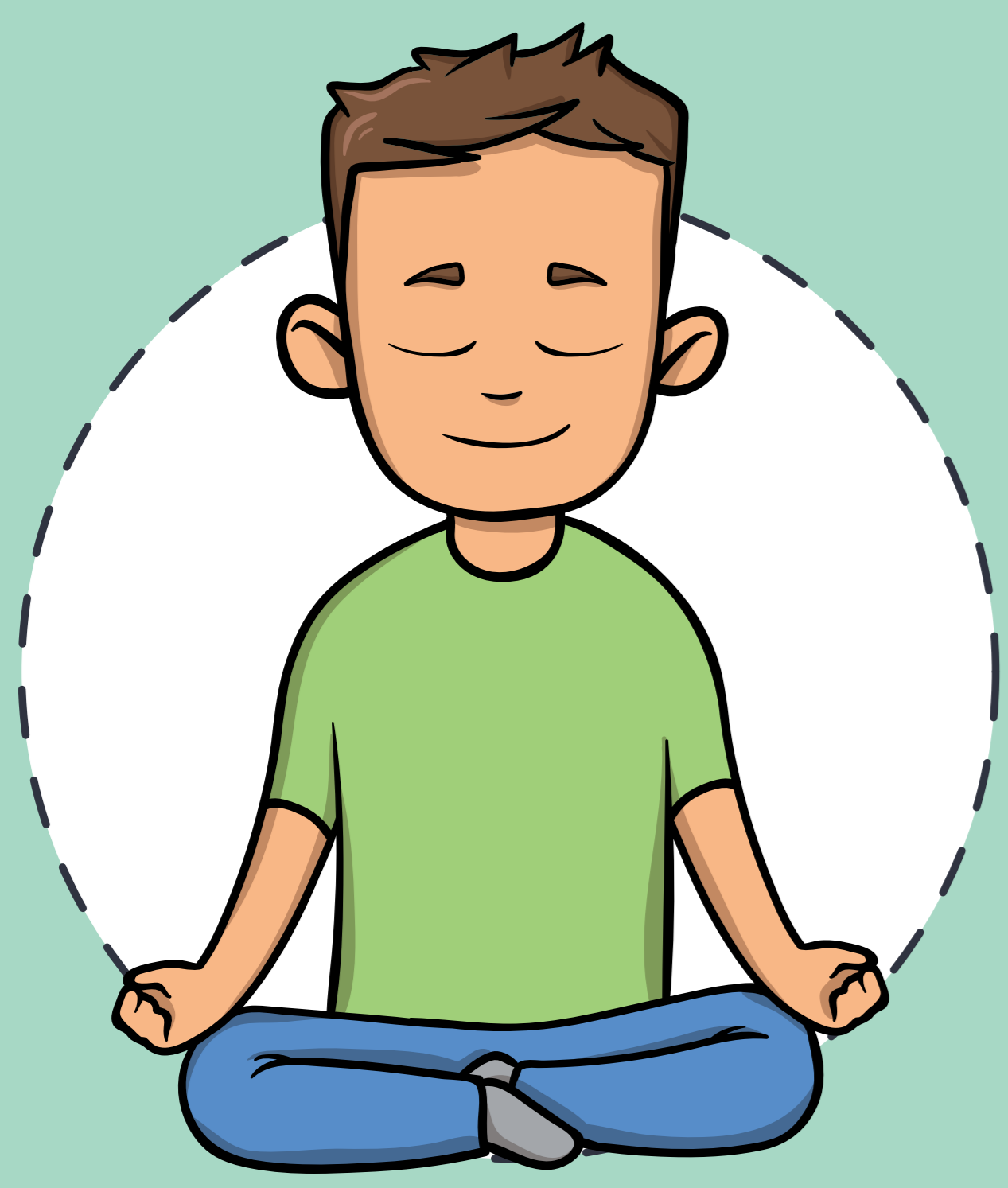
# mentalis

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

Jak  
snížit stres  
a úzkost  
?



## Řešení



Meditace



Dostatek  
spánku



Koníček



Pohyb



Pobyt venku



Zdravá  
strava



Nepít alkohol

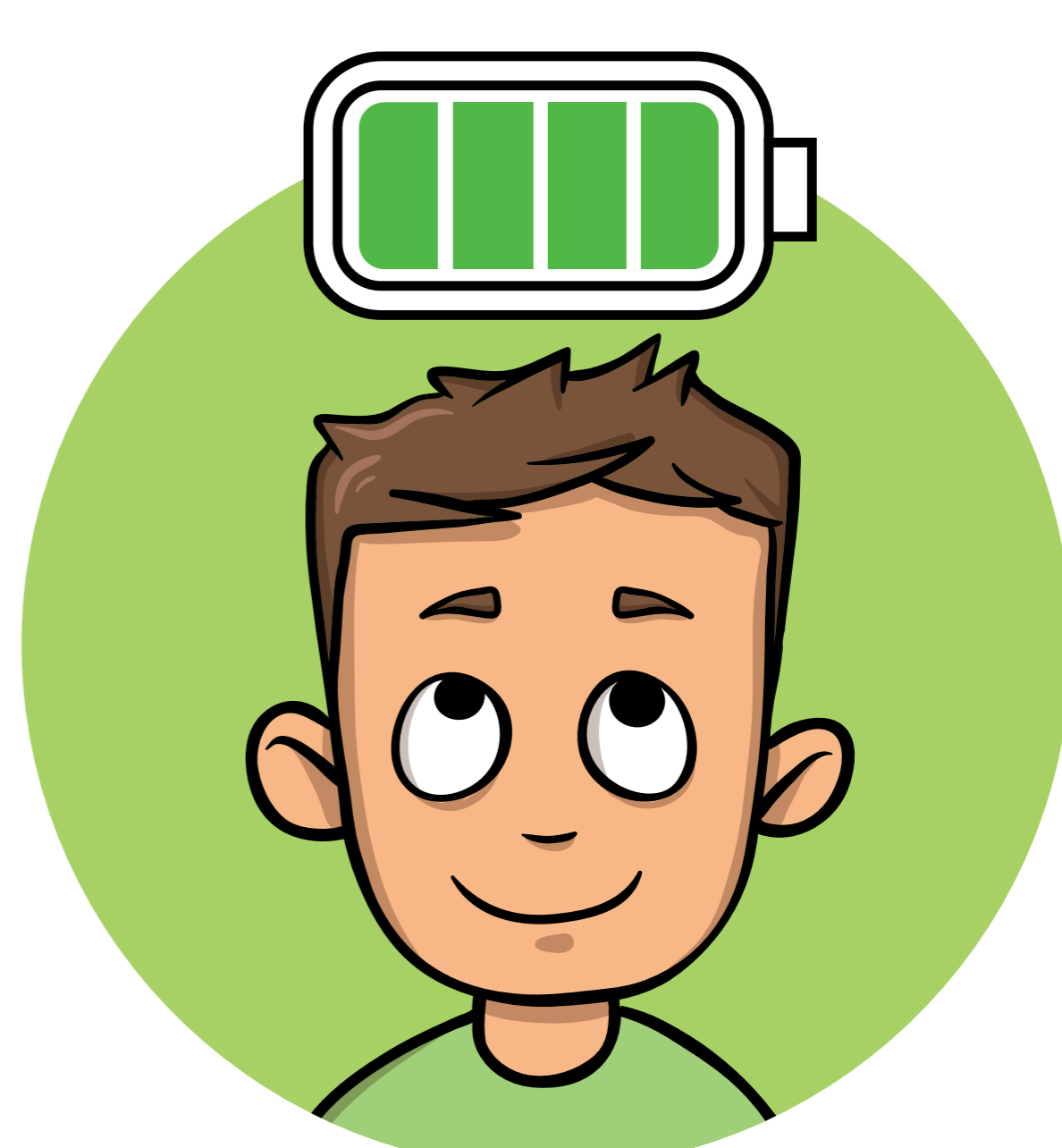


Společenský kontakt  
a komunikace

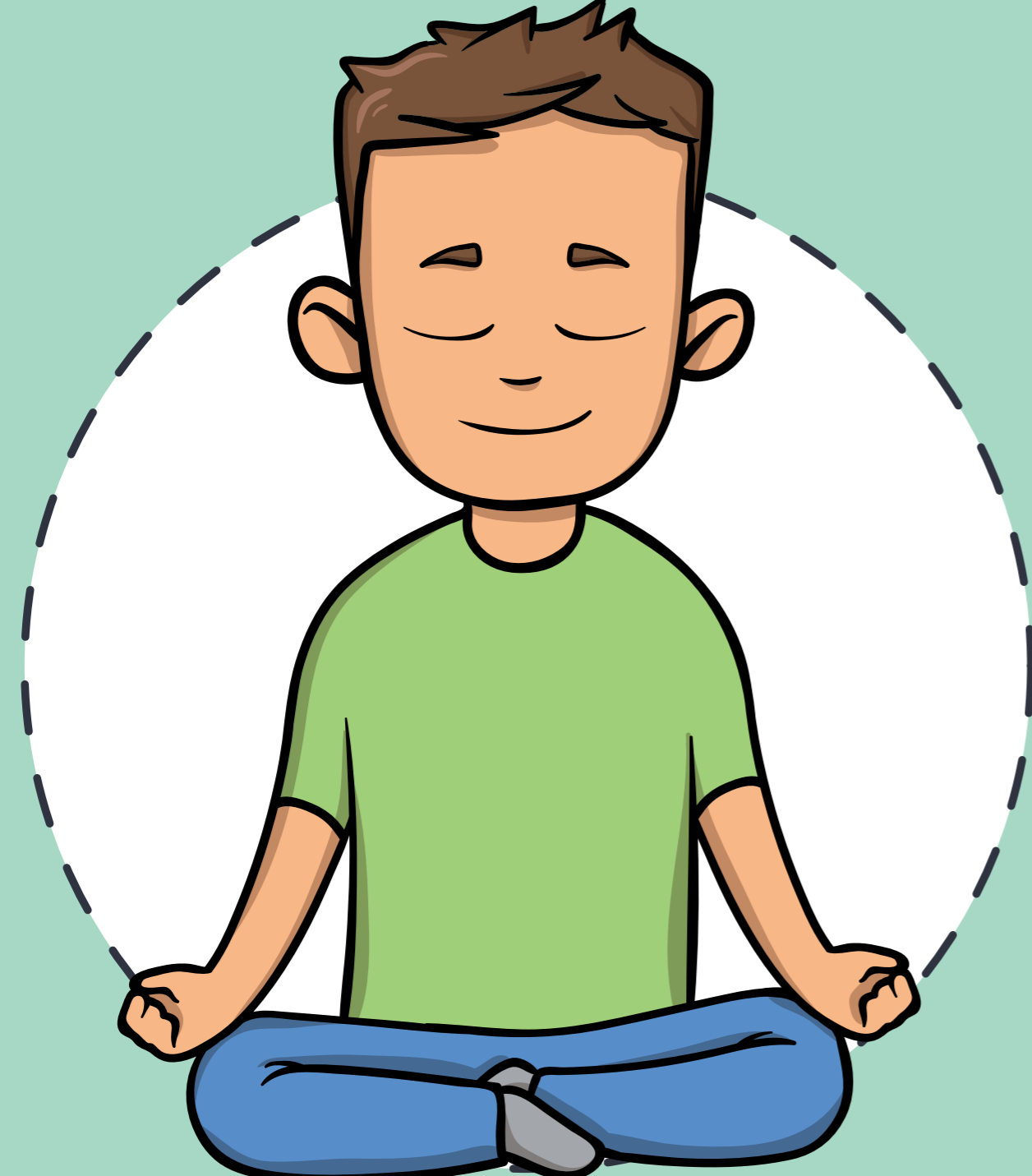


# mentalis

Jak  
snížit stres  
a úzkost  
?



## Řešení



Meditace



Dostatek spánku



Koníček



Pohyb



Pobyt venku



Zdravá strava



Nepít alkohol



Společenský kontakt a komunikace