



**СТАРАЙТЕСЬ**  
замедлить темп  
вашей жизни



**ВЫСЫПАЙТЕСЬ**



**ОТВЛЕКАЙТЕСЬ**  
на чтение,  
прогулки, общение  
с друзьями



**НИКОТИН**  
**И АЛКОГОЛЬ**  
не снимают  
стресс



**СЛЕДИТЕ**  
**ЗА СВОИМ**  
**НАСТРОЕНИЕМ**



**ФИЗИЧЕСКАЯ**  
нагрузка снимает  
эмоциональное  
напряжение

Доброжелательное  
выражение лица  
и улыбка улучшат  
ваше настроение  
и отношение к вам  
окружающих.



**УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ**  
на релаксацию