

# Как СНЯТЬ **стресс**

## 8 способов

**насладитесь кофе или чаем**



**чаще гуляйте на свежем воздухе**



**послушайт елюбимую музыку**



**придя домой, отдохните 15 минут**



**5 минут ни о чем не думайте**



**начните бегать**



**дышите**

**глубоко подышите 3 минуты**



**ванная**

**примите ванну**



**стресс - не проблема**