DIA DA CONSCIENCIALIZAÇÃO DO STRESS

7 de Novembro

workwell

SABIA QUE O STRESS É CONSIDERADO UM "ASSASSINO" SILENCIOSO?

O QUE NOS PODE CAUSAR?

- Sentimentos de Isolamento
- Perda de Memória e Dificuldade de Concentração
- Irritabilidade
- Perturbações do Sono
- Depressão e Ansiedade
- Fragilidade do Sistema Imunológico

Sabia que...

A meditação pode reduzir até 67% os seus níveis de stress e até 47% a probabilidade de ter um ataque cardíaco?

Medite

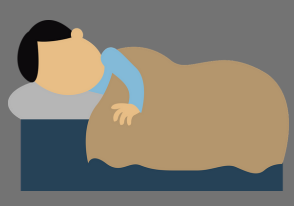
Durma bem

Exercite-se

Passeie ao ar livre

Defina Prioridades

Peça ajuda profissional



Respire Profundamente

Alimente-se de forma saudável