

Алексей Мичман

Упражнения для снятия стресса и напряжения



Алексей Мичман

**Упражнения для снятия
стресса и напряжения**

«Издательские решения»

Мичман А.

Упражнения для снятия стресса и напряжения / А. Мичман —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859755-8

Нон-стоп режим современной жизни, наполненный бесчисленными проблемами и обязательствами, часто вызывает у многих людей чувство паники, тревоги, хронической усталости. Для того чтобы регулировать, контролировать, соблюдать жизненный баланс гармонии, многим крайне необходимо знать специальные упражнения для снятия стресса и напряжения.

ISBN 978-5-44-859755-8

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Упражнения для снятия стресса и напряжения	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Упражнения для снятия стресса и напряжения

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2017

ISBN 978-5-4485-9755-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Упражнения для снятия стресса и напряжения

Нон-стоп режим современной жизни, наполненный бесчисленными проблемами и обязательствами, часто вызывает у многих людей чувство паники, тревоги, хронической усталости.

Для того чтобы регулировать, контролировать, соблюдать жизненный баланс гармонии, многим крайне необходимо знать специальные упражнения для снятия стресса и напряжения.

Что включает в себя понятие психоэмоционального стресса, какие у него существуют симптомы и степени развития. Как нервное напряжение влияет на здоровье взрослых или детей?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.