

**ЩО ЗНИЖУЄ
ТРИВОГУ?**

• СПОСІБ ЖИТТЯ

- Контрастний душ;
- Важка ковдра для сну;
- М'яке світло в приміщеннях;
- Систематизація зберігання речей;
- Підтримка порядку;
- Мінімалізм у побуті -
позбавлення від
візуального шуму;



• ХОББИ

- Плавання;
- Садівництво, флористика;
- Догляд за тваринами;
- Малювання та ліплення;
- Рукоділля.



•ЗВИЧКИ

- Медитація;
- Дихальна гімнастика;
- Фізична активність;
- Інформаційний детокс;
- Тренування для мозку.
- Курс масажу;
- Прогулянки;



• ХАРЧУВАННЯ

- Збалансоване харчування;
- Закриття базових дефіцитів;
- Водний баланс.

