



Lista de verificare

**Motivele pentru care te-ai îngrășat și ți-a scăzut
productivitatea,
dr. Laura Ene**

O cale eficientă de a scăpa de griji și stres

- Nu fii conectat în permanență la canalele de știri
- Caută soluții, nu probleme, filtrând și analizând fiecare informație pe care o primești prin intermediul acestor canale
- Combate stresul cu mișcare
- Respectă un orar fix de somn
- Nu uita să faci zilnic mici exerciții fizice
- Hidratează-te corespunzător

Bucură-te de rezultate!

