

Из-за сильного стресса серьезно страдает здоровье, да и уровень удовольствия от жизни резко снижается. В поисках волшебных средств от стресса, люди забыли про самые простые, возможно, банальные, но зато действенные методы.

1. Прогулка в парке в течение 45 минут, без звонков и смс. Снижает уровень стресса на 42 %.
 2. Чтение художественной книги в тишине. Снижает уровень стресса на 68 %.
 3. Прослушивание любимой музыки. Снижает уровень стресса на 61 %.
- И два самых мощных средства
4. Массажные мнуши. Это когда вам делают простой массаж, а потом вы делаете. Чтобы сделать его не надо быть специалистом. Снижает уровень стресса на 97 %.
 5. Вода. Если вы правильно пьете воду и в нужном количестве, уровень стресса постепенно будет снижаться.