

اليوم العالمي للتوتر

التوتر هو كيف يستجيب عقلك وجسمك للتحديات والطلبات

التوتر لفترة طويلة يضر صحتك بأشكال مختلفة مثل :

السكري

ارتفاع ضغط الدم

أمراض القلب

مشاكل في المعدة

مشكلات في
النوم مع صداع

تقليل المناعة

تعززك لصحتك النفسية و صحة من حولك و تهيئة الظروف المناسبة
تمكنك من ممارسة حياة صحية سليمة و حيوية.

