



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital

# الأسبوع العالمي للتوتر

## World Stress Week

لتصنع توازنك

سيطر على التوتر



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital

# الأسبوع العالمي للتوتر

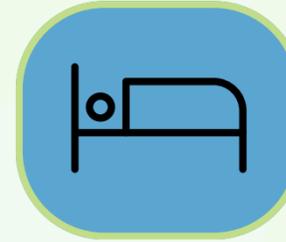
## World Stress Week



### إدارة التوتر تبدأ بخطوة صغيرة



مارس الرياضة



نم لوقت كافي



نظّم وقتك



مارس تمارين التنفس



لمزيد من المعلومات  
الرجاء النقر على