

# Stresszesnek érzi magát?

Sajátítson el néhány jó szokást!



- Éljen egészségesen!
- Ápolja közösségi kapcsolatait!
- Ismerje meg önmaga korlátait!
- Gazdálkodjon hatékonyan az idejével!
- Szánjon időt a lazításra!

Ha segítségre van szüksége a stressz kezelésében, hívjon minket!

**+3680 696 333**

Vagy írjon nekünk:

**[help@eapssc.com](mailto:help@eapssc.com)**