

Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

CONTROL DEL ESTRÉS. DESCANSO



El estrés crónico es nocivo para la salud



**Conviene prevenirlo, minimizarlo
o buscar ayuda profesional**





**Descansa:
practica deporte,
y fomenta las
actividades de ocio**

Descansa:
fomenta las actividades sociales y familiares



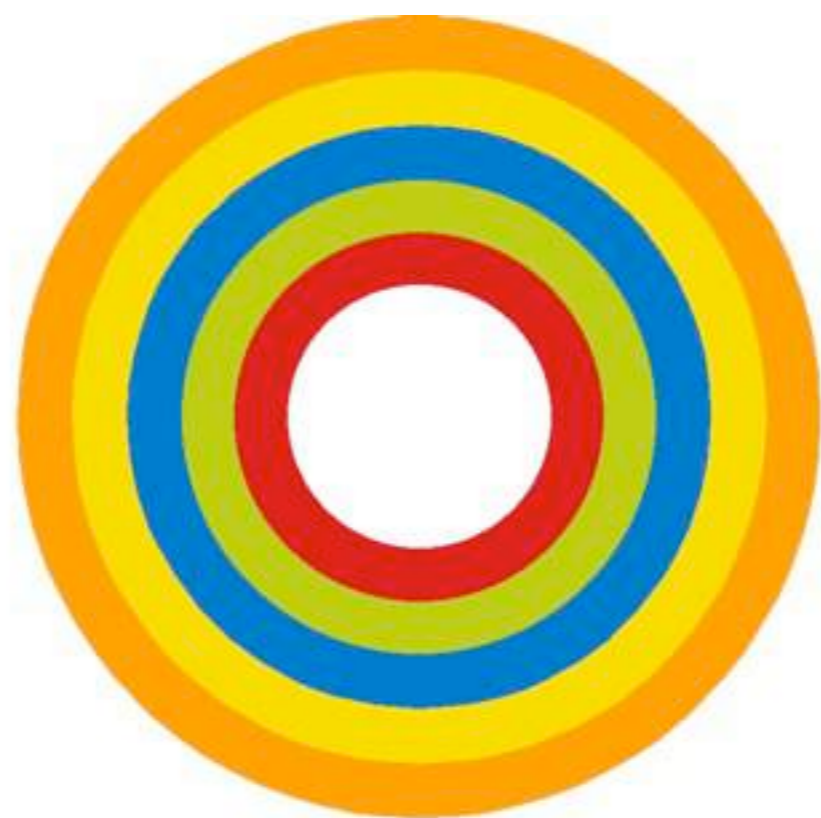


ACTÚO DIFERENTE... ¡CONTROLO MI ESTRÉS!



Cuidándote, darás en la diana





Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

circulosdelavida.es

