



Stres a zdraví

Zdraví během Vánoc - aby nad vámi svátky nepřevzaly kontrolu

Vánoční období může být plné radosti a krásných chvil s rodinou a přáteli. Pro mnohé však často přináší i nechtěný stres a úzkost. Úkoly, nároků nebo samota se mohou sčítat. Nemluvě o zvládnání obav a nejistoty ohledně COVID-19. Několik praktických tipů můžete minimalizovat stres a najít si čas na radost. Několik jednoduchých kroků může pomoci nebo dokonce zahnat situační stres nebo depresi. Je to součástí také prevence podceňovaných, mírných, chronických zánětů v průběhu života.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 10. prosinec 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.