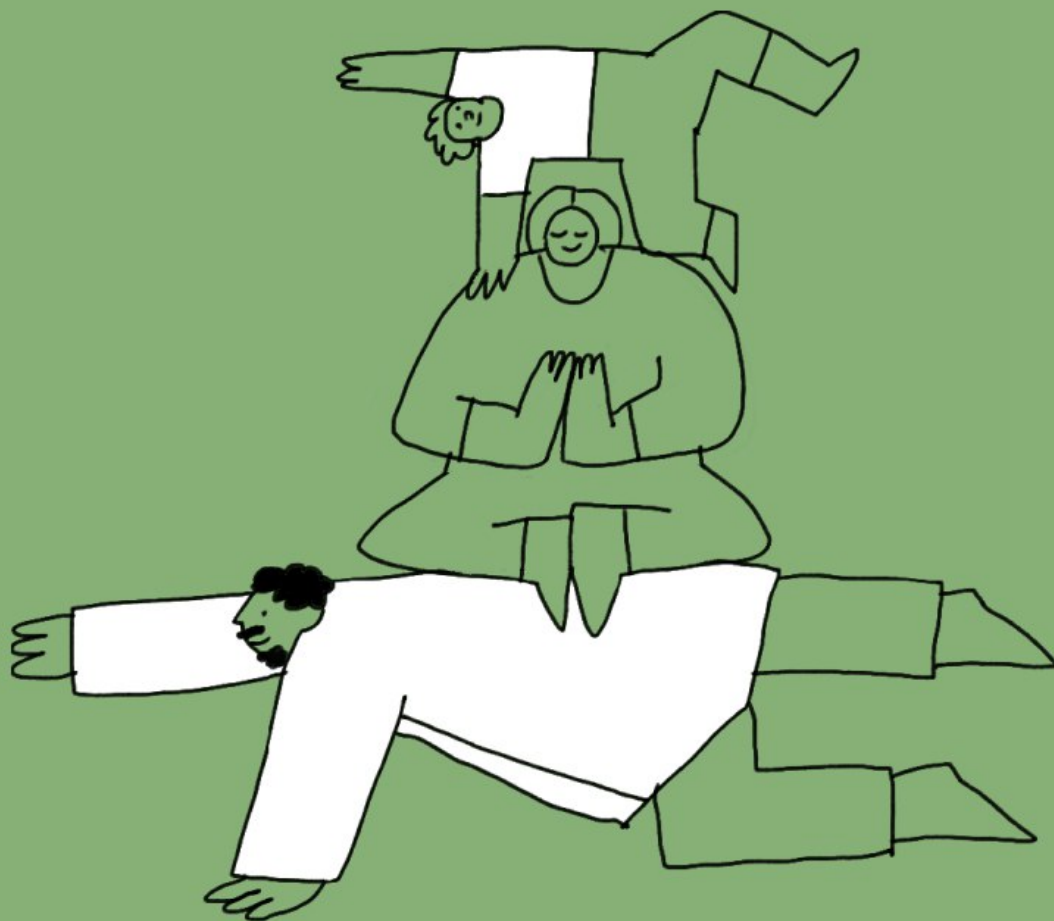


Аби зняти  
напругу в тілі...





Стисніть руки в кулаки,  
ніби це два камінчики.

Потримайте їх так 7-10 секунд.



Потім розслабте руки,  
поворухіть пальцями.



Тепер так само напружте усе тіло.  
Уявіть, що ви — один великий камінь.



Через кілька секунд  
розслабте тіло. Відчуйте,  
як м'язами розтікається тепло.

Зверніть увагу, чи не лишилися  
напруженими якісь окремі м'язи.

Якщо так, повторіть вправу  
саме з ними.



А в кінці повністю розслабтеся.  
Відчуйте, як тілом розливається  
приємне відчуття релаксу.

# Більше подібних вправ покаже ваш сімейний лікар.

Адже тепер він береже не тільки  
фізичне, а й ментальне здоров'я.

Також подібні вправи є в Аптечці  
самодопомоги, яку можна  
завантажити на [HowAreU.com](https://www.HowAreU.com) 