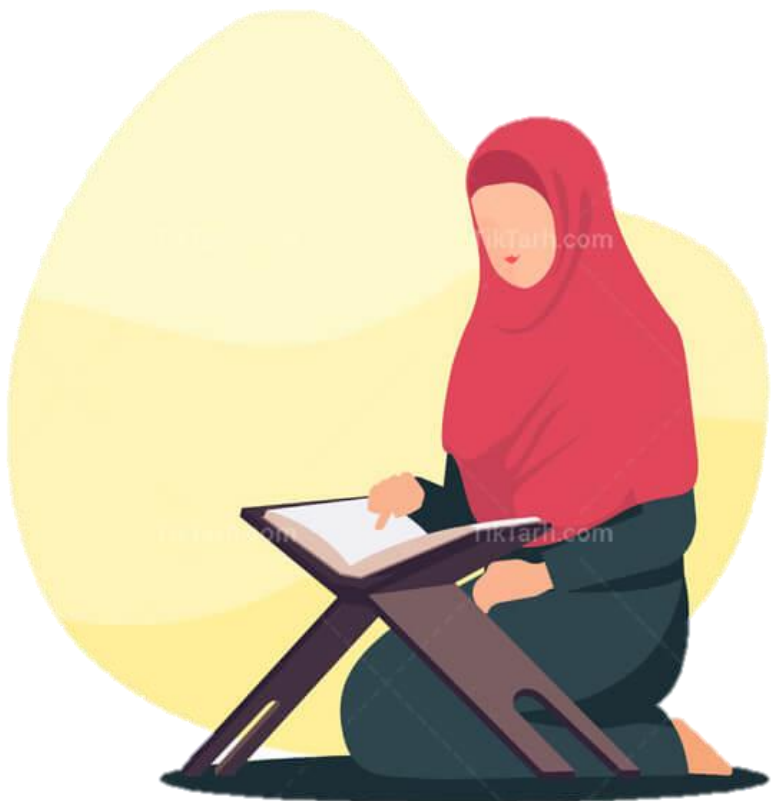


برای کاهش استرس چه کنیم؟



یاد خدا

هفته
بهداشت
روان
گرامی باد

مراقب سلامت

برای کاهش استرس چه کنیم؟



ورزش

هفته
بهداشت
روان
گرامی باد

مراقب سلامت

برای کاهش استرس چه کنیم؟



موسیقی

هفته
بهداشت
روان
گرامی باد

مراقب سلامت

برای کاهش استرس چه کنیم؟



بازی فکری

هفته
بهداشت
روان
گرامی باد

مراقب سلامت

برای کاهش استرس چه کنیم؟



مطالعه



هفته
بهداشت
روان
گرامی باد

مراقب سلامت

برای کاهش استرس چه کنیم؟

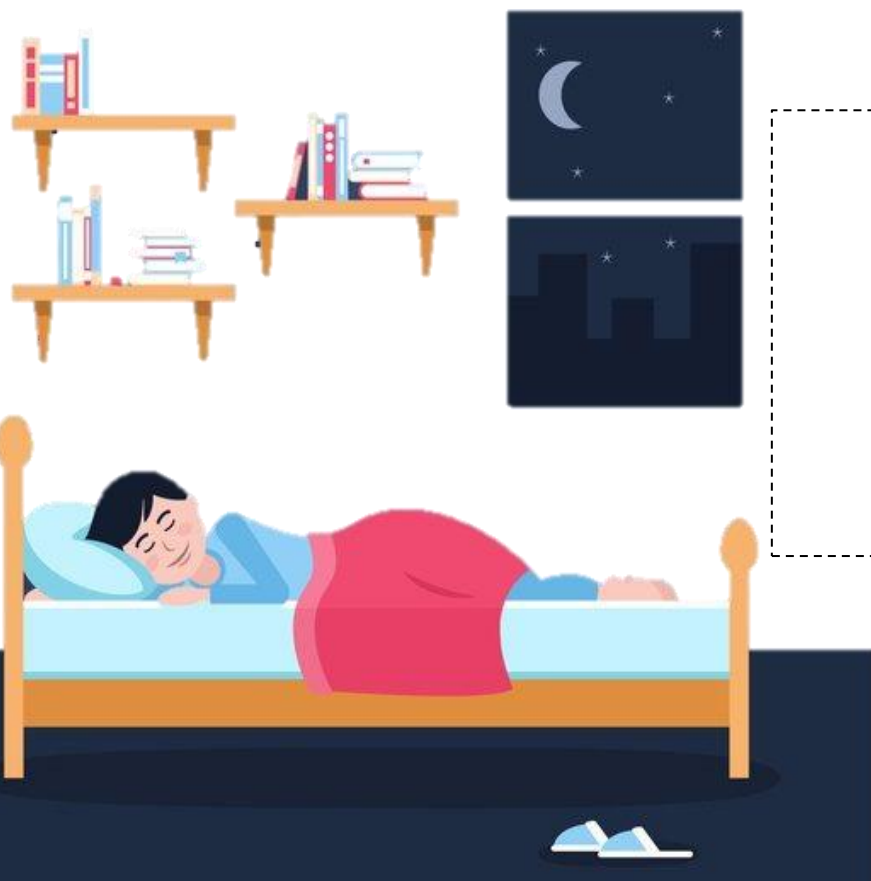


غذای
سالم

هفته
بهداشت
روان
گرامی باد

مراقب سلامت

برای کاهش استرس چه کنیم؟

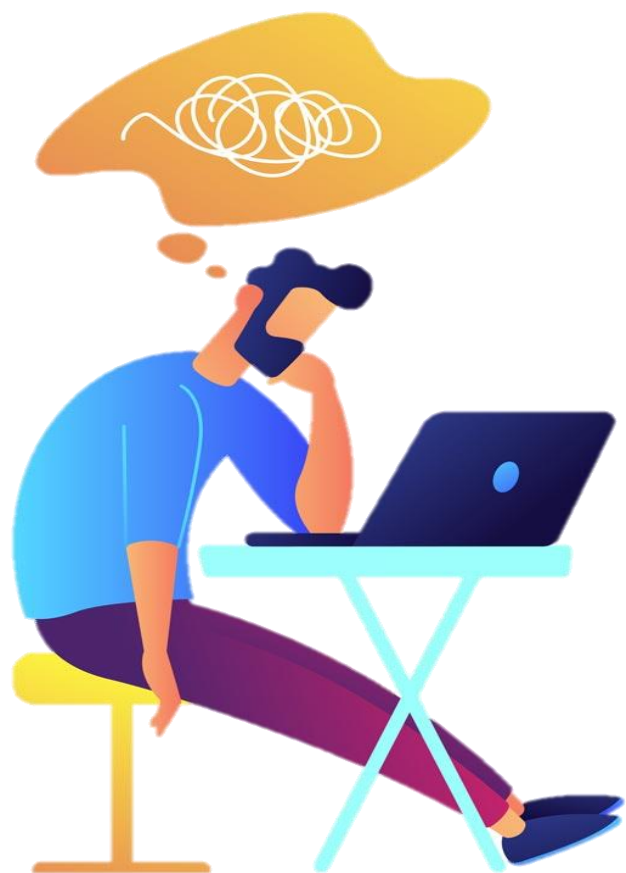


خواب
کافی

هفته
بهداشت
روان
گرامی باد

مراقب سلامت

برای کاهش استرس چه کنیم؟



پرهیز از
تنهایی

هفته
بهداشت
روان
گرامی باد

مراقب سلامت