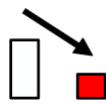




Tips

för att



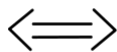
minska



stressen.



1. Sova



tillräckligt.



2. Lätt



motion.



3. Äta



mångsidigt.



4. Lyssna på musik.



5. Koppla av.



6. Fritidsintressen.

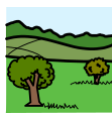


7. Vara

ute



i



naturen.



8. Vara med vänner.



9. Göra något roligt.