



Набор Антистресс



На работе накричали, ребенок принес плохую оценку из школы, сломался кран в ванной... Это можно продолжать до бесконечности.

И каждый раз: стресс, стресс, стресс. Можно выпить чая с мелиссой или сходить на занятия по йоге.

Но это не восстанавливает нервы, всего лишь откладывает тот самый неизбежный срыв.

Для многих - это неподъемное испытание, приводящее к крайне печальным последствиям.

Комплексы НРСП направлены на восстановление организма и придание ему сил для борьбы со всеми ситуациями, приводящими к срывам и повышенной утомляемости. Наилучшая борьба со стрессом - это заранее предпринятые меры по укреплению организма

## Антистресс 1 утро:

- ✓ Витализация к.ч.
- ✓ Центр радости
- ✓ Сердце, регуляция
- ✓ Регуляция кровообращения
- ✓ Кровообращение головы
- ✓ Снижение беспокойства и напряжения
- ✓ Центральная нервная система
- ✓ Периферическая нервная система
- ✓ Периферические сосуды
- ✓ Симпатическая нервная система

Длительность 2 ч. 23 мин.

## Вечерний релакс

- ✓ Кровообращение головы
- ✓ Успокоение, релакс
- ✓ Релакс
- ✓ Антистресс, крепкий сон

Длительность 1 ч. 24 мин.



Антистресс 2 утро:

- ✓ Устранение нервозности
- ✓ Нервы
- ✓ Против хандры
- ✓ Эмоциональное равновесие
- ✓ Снижение беспокойства
- ✓ Релаксant

Длительность 2 ч. 11 мин.

Вечерний релакс

- ✓ Кровообращение головы
- ✓ Успокоение, релакс
- ✓ Релакс
- ✓ Антистресс, крепкий сон

Длительность 1 ч. 24 мин.





Антистресс 3 утро:

- ✓ Снижение тревожности
- ✓ Снижение волнения
- ✓ Снижение раздражительности
- ✓ Снятие беспокойства и зажатости
- ✓ Снятие страха комплексное
- ✓ Регуляция эндокринной системы
- ✓ Надпочечники

Длительность 2 ч. 40 мин.

Вечерний релакс

- ✓ Кровообращение головы
- ✓ Успокоение, релакс
- ✓ Релакс
- ✓ Антистресс, крепкий сон

Длительность 1 ч. 24 мин.



### Антистресс 4 утро:

- ✓ Снятие беспокойства, релакс
- ✓ Снятие общей усталости
- ✓ Бодрость
- ✓ Жизненная энергия
- ✓ Релаксация

Длительность 2 ч. 40 мин.

### Вечерний релакс

- ✓ Кровообращение головы
- ✓ Успокоение, релакс
- ✓ Релакс
- ✓ Антистресс, крепкий сон

Длительность 1 ч. 24 мин.



Для поддержания себя в нормальном эмоциональном состоянии и снятия стресса в первой половине дня, запускайте комплексы Антистресс утро чередуя их по частям, каждый день одну часть или ту часть которая будет актуальна для вас в данный момент



А вечер завершайте комплексом Вечерний релакс

При необходимости комплексы можно включать повторно и несколько разных комбинации в течение одного дня.