

Zapamiętaj



Twoim nerwom sprzyja: **zdrowy sen**, codzienna **dawka ruchu**, **właściwa dieta** i **unikanie hałasu**.



Alkohol, narkotyki, dopalacze, nikotyna, a czasami i **leki** wywierają negatywny wpływ na **układ nerwowy**.

Daj układowi nerwowemu odpocząć w dopasowany do Ciebie sposób. **Relaksuj się** np. biegając, słuchając muzyki albo ćwicząc jogę.

