



### Ćwiczenie 11.2. Skala stresu:

By być zdrowym należy utrzymywać stres i odpoczynek w równowadze. Jeśli zmęczenie przeważa, to waga jest w nierównowadze. To zwiększa ryzyko nawrotu. (Waga zaadoptowana z Behrendt, 2004).

Wypisz, proszę, rzeczy, które obecnie Cię stresują i relaksują w odpowiednich okienkach poniżej.

