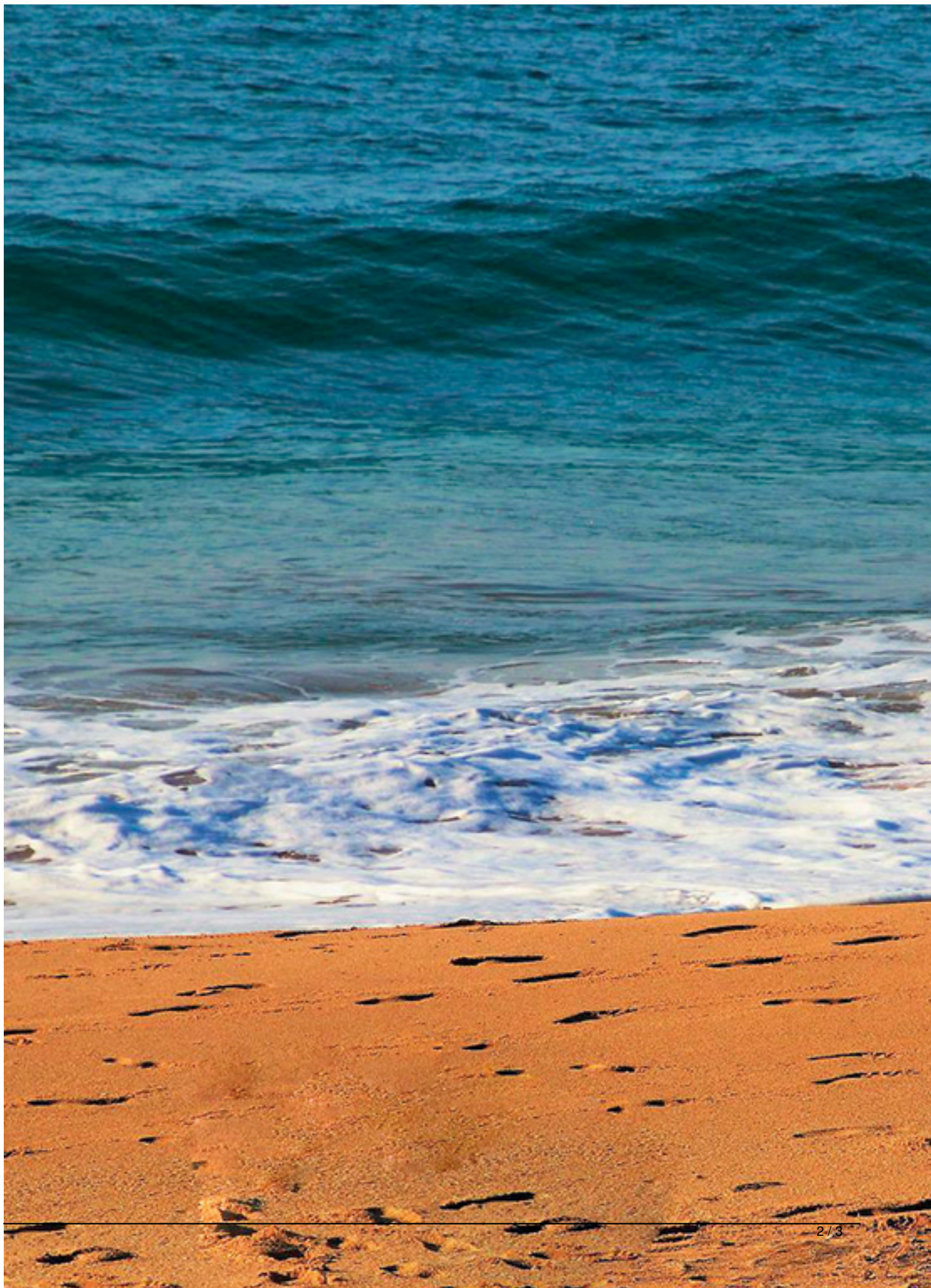




Аўтар: Рэдакцыя
26.06.2022 00:00

Трэба адказна ставіцца да адпачынку, каб не перагрудаваць сябе і не губляць здароўе. Псіхолаг Алена Сімашэвіч расказвае, чаму гэта важна і як правільна адпачываць.



Алена Сімашэвіч, псіхолаг, расказвае, чаму важна адпачываць і як гэта правільна рабіць. Яна падкрэслівае, што адпачынак – гэта не проста перапынак у дзейнасці, а важная частка жыцця, якая дазваляе аднавіць сілы і пачаць новае.