

# Bloß Kein Stress!

- 1) Stress ist schlecht für die Gesundheit.
- 2) Zu viel Stress macht müde und krank
- 3) Ohne Stress fühlt man sich glücklicher
- 4) Guter Schlaf hilft, Stress zu <sup>reduce</sup> reduzieren
- 5) Man sollte Pausen machen, um stress zu <sup>avoid</sup> vermeiden
- 6) Sport ist eine gute Methode <sup>against</sup> gegen Stress
- 7) <sup>deep</sup> Tiefes <sup>Breathe</sup> Atmen entspannt den Körper
- 8) Freund und Familie können beim Stressabbau helfen
- 9) Entspannung ist wichtig für ein gesundes Leben
- 10) Weniger Stress bedeutet mehr Lebensfreude  
<sup>Joy of life.</sup>