

## **Walka ze stresem i promocja zdrowego stylu życia - to główne hasła kampanii „Postaw na zdrowie i odporność na stres”.**

Akcja ruszyła w marcu br. i jest skierowana do osób przeżywających kryzys emocjonalny i potrzebujące porady psychologicznej. Celem inicjatywy jest rozpowszechnianie idei codziennego dbania o kondycję psychofizyczną oraz podejmowania profilaktycznych aktywności w okresach przesileń pogodowych, spadku formy psycho- fizycznej i osłabienia organizmu.

Już 29 października br., w ramach kampanii, jej organizatorzy: Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz producent innowacyjnych suplementów diety StressOff i Vitasupplemental zapraszają na kolejny panel dyskusyjny pt. „**Stres a depresja**”. Spotkanie odbędzie się w Złotych Tarasach z udziałem min. **prof. Jerzego Mellibrudy** oraz propagatorki zdrowego stylu życia **Marioli Borarskiej-Ferenc**. Osoby zainteresowane będą miały możliwość konsultacji z psychologami, trenerem metod relaksacyjnych, specjalistami ds. kosmetyki naturalnej, ekspertem ds. naturalnej suplementacji oraz instruktorami fitness.

Uczestnicy kampanii przekonują, że w sytuacjach stresujących, krótkich i długotrwałych, istotną rolę odgrywają dobre relacje z bliskimi, pozytywne myślenie oraz traktowanie siebie z szacunkiem. Należy też dbać o dobrą kondycję fizyczną oraz podstawić na zdrowe odżywianie. To co dostarczamy naszemu organizmowi w codziennym pożywieniu oraz uzupełniamy naturalną suplementacją jest fundamentem naszej psychiki oraz stanowi bazę naszych wszelkich działań ukierunkowanych na walkę ze stresem. Nie zapominajmy, że trwanie w długotrwałym stanie stresu może powodować różnego rodzaju choroby somatyczne i zaburzenia depresyjno-lękowe. Może być powodem chorób serca, układu pokarmowego, nowotworów oraz uzależnień.

Organizatorzy kampanii, dla wszystkich osób przeżywających kryzys emocjonalny udostępnili **bezpłatny numer telefonu 116 123**, pod którym dyżurują eksperci Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego od poniedziałku do piątku w godz. 14-22. Działa także strona: [www.multisupplemental.com](http://www.multisupplemental.com) gdzie można uzyskać wiele cennych informacji na temat uzupełnienia diety w wartościowe składniki niezbędne dla poprawnego funkcjonowania organizmu. Istnieje również możliwość zadania pytań ekspertom z różnych dziedzin.