

Россиянам рассказали, как скиннимализм снижает тревогу и стресс

11:33, 24 июля @Gazeta.Ru #Здоровье #Красота

Эксклюзивно в Seldon.News

Запад испытывает "шок и трепет" после встречи ШОС в Китае

Сенатор Константин Косачев: события последних дней укажут узкому миру самоуверенных, властолюбивых, циничн...

Дипломатическая академия МИД России

Психолог Филимонова: простой уход за кожей снижает уровень нагрузки на мозг Prostock-studio/Shutterstock/FOTODQM Скиннимализм, или упрощенная бытот-рутина, способствует уменьшению ежедневной когнитивной нагрузки. Об этом «Газете.Ru» рассказала клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family Анастасия Филимонова. «Отказ от сложных многоступенчатых процедур позволяет сократить число решений и ожиданий, связанных с уходом за собой, что, в свою очередь, снижает уровень тревожности и стресса», — объяснила эксперт. Филимонова добавила, что в...

[Полный текст новости на источнике](#)

ВАМ МОЖЕТ ПОНРАВИТЬСЯ

Гладков: ВСУ обстреляли пять муниципалитетов Белгородской области

ЧП @vopros

ВСУ атаковали пять муниципалитетов Белгородской области. Об этом сообщил глава региона Вячеслав Гладков в своем Telegram-канале.

В поселке Яруга дрон нанес удар по предприятию, пострадал склад. В Валуйском округе под удар попало село Долгое, повреждения получил ангар.

В Шебекино беспилотник атаковал «КамАЗ», разбив машине лобовое стекло. В результате второй атаки был посечен фасад административного здания.

По словам Гладкова, в результате атак пострадавших не было.

Ранее сообщалось, что силы противовоздушной обороны сбили 69 дронов ВСУ над регионами РФ.

Данные о правообладателе фото и видеоматериалов взяты с сайта «Свободная пресса», подробнее в Условиях использования

Источник: Свободная пресса

Темы: ЖКХ, Экология, Центральный федеральный округ, Дальневосточный федеральный округ



