

**ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПАБЛИК»**

предлагает вашему вниманию

очередной выпуск журнала  
«36,6 – Рецепты здоровья»

## ДЕПРЕССИЯ! НЕРВЫ!

### Как победить депрессию

- Как распознать заболевание хронической депрессией?
- Депрессия во время беременности
- Виновата погода или отсутствие смысла жизни?
- Как справиться со стрессом на работе?!
- Разбросанные носки и депрессия
- Понедельник - день тяжелый?
- Как выйти из сезонной депрессии
- Отдыхаем от компьютера
- Учимся не нервничать

### Помоги себе сам

- Десять шагов к уверенности в себе
- Как защитить себя психологически. Практические совет
- Все пройдет!... И это тоже!
- Учимся «выключать» негативные эмоции

- Как обрести внутреннюю свободу. Утверждения, которые работают
- Как предотвратить раздражение
- Как улучшить вредные условия труда
- На обиженных воду возят
- Привычка быть счастливым. Все гениальное – просто
- Как привлечь удачу
- Упадок сил. Экспресс-помощь
- Скука. Как с ней бороться
- Улучшаем свою жизнь. Медленно, но верно

### Антистрессовая терапия

- Делайте себе приятное!
- Лечение смехом
- Магическая сила улыбки
- Диета против стресса
- Антистрессовые ванны
- Ароматерапия против стресса

Технические характеристики: формат А-5, 36 полос, мелованная обложка, стандарт пачки 100 шт., срок реализации 1 месяц, выход издания 06 сентября, заказ сдавать до 30 августа

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 74274

36,6

№ 9

Рецепты  
ЗДОРОВЬЯ



**ДЕПРЕССИЯ!  
НЕРВЫ!**

■ КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ