

<p>نقاشی و کاغذ خراسان اکرولیک و روغنی ۴۰۰۰ پلاستیک ۲۰۰۰ کار درجه ۱ فوری ۰۹۱۵۶۷۴۳۰۱۰</p>	<p>نقاشی ساختمانی پیکاسو پلاستیک ۲۵۰۰ روغنی و اکرولیک ۵۰۰۰ قالیباف ۰۹۱۵۳۵۹۷۵۷۸</p>	<p>نقاشی خوش رنگ اکرولیک روغنی ۵۰۰۰ پلاستیک ۲۵۰۰ پولیستر درجه ۱ ۰۹۱۵۲۶۶۵۰۶</p>	<p>نقاشی با سلیقه روغنی ۴۰۰۰ پلاستیک ۲۰۰۰ ۰۹۱۵۸۵۸۴۱۴۶ ۰۹۳۸۵۱۶۵۵۲۸</p>	<p>نقاشی الوان پلاستیک ۲۰۰۰ روغنی اکرولیک ۴۰۰۰ کار درجه یک و فوری ۰۹۱۵۴۴۳۰۱۶۰-۳۶۷۵۱۱۲۴</p>	<p>نقاشی آفرینش فوری - ارزان - کلی - جزئی بازدید رایگان با رنگ الوان ۰۹۱۵۳۱۷۲۱۱۰</p>	<p>نقاشی ساختمانی یاس رومزد - کنترات - منتری درجه یک و فوری ۰۹۳۶۵۶۴۰۴۵۵</p>	<p>نقاشی الوان رنگ از شما - اجرا از ما ۰۹۱۵۶۰۱۲۴۱۵-۳۷۶۰۴۴۱۲</p>	<p>نقاشی توکل روغنی - پلاستیک - اکرولیک حقیقی ۰۹۱۵۶۲۱۰۳۲۱ ۰۹۳۷۶۱۵۰۰۵۱</p>	<p>نقاشی کینتکس نقاشی شبانه روزی ۳۰ سال تجربه خراسان نما مصوب ۳۷۶۶۵۳۴۴ ۰۹۱۵۸۹۱۰۵۸۹-۳۶۵۱۹۷۷۶</p>	<p>نقاشی الوان رنگ از شما - اجرا از ما ۰۹۱۵۶۰۱۲۴۱۵-۳۷۶۰۴۴۱۲</p>	<p>نقاشی توکل روغنی - پلاستیک - اکرولیک حقیقی ۰۹۱۵۶۲۱۰۳۲۱ ۰۹۳۷۶۱۵۰۰۵۱</p>
<p>نقاشی و روغنی ۴۰۰۰ پلاستیک ۲۰۰۰ کار درجه ۱ فوری ۰۹۱۵۶۷۴۳۰۱۰</p>	<p>نقاشی ساختمانی پیکاسو پلاستیک ۲۵۰۰ روغنی و اکرولیک ۵۰۰۰ قالیباف ۰۹۱۵۳۵۹۷۵۷۸</p>	<p>نقاشی خوش رنگ اکرولیک روغنی ۵۰۰۰ پلاستیک ۲۵۰۰ پولیستر درجه ۱ ۰۹۱۵۲۶۶۵۰۶</p>	<p>نقاشی با سلیقه روغنی ۴۰۰۰ پلاستیک ۲۰۰۰ ۰۹۱۵۸۵۸۴۱۴۶ ۰۹۳۸۵۱۶۵۵۲۸</p>	<p>نقاشی الوان پلاستیک ۲۰۰۰ روغنی اکرولیک ۴۰۰۰ کار درجه یک و فوری ۰۹۱۵۴۴۳۰۱۶۰-۳۶۷۵۱۱۲۴</p>	<p>نقاشی آفرینش فوری - ارزان - کلی - جزئی بازدید رایگان با رنگ الوان ۰۹۱۵۳۱۷۲۱۱۰</p>	<p>نقاشی ساختمانی یاس رومزد - کنترات - منتری درجه یک و فوری ۰۹۳۶۵۶۴۰۴۵۵</p>	<p>نقاشی الوان رنگ از شما - اجرا از ما ۰۹۱۵۶۰۱۲۴۱۵-۳۷۶۰۴۴۱۲</p>	<p>نقاشی توکل روغنی - پلاستیک - اکرولیک حقیقی ۰۹۱۵۶۲۱۰۳۲۱ ۰۹۳۷۶۱۵۰۰۵۱</p>	<p>نقاشی کینتکس نقاشی شبانه روزی ۳۰ سال تجربه خراسان نما مصوب ۳۷۶۶۵۳۴۴ ۰۹۱۵۸۹۱۰۵۸۹-۳۶۵۱۹۷۷۶</p>	<p>نقاشی الوان رنگ از شما - اجرا از ما ۰۹۱۵۶۰۱۲۴۱۵-۳۷۶۰۴۴۱۲</p>	<p>نقاشی توکل روغنی - پلاستیک - اکرولیک حقیقی ۰۹۱۵۶۲۱۰۳۲۱ ۰۹۳۷۶۱۵۰۰۵۱</p>
<p>نقاشی و روغنی ۴۰۰۰ پلاستیک ۲۰۰۰ کار درجه ۱ فوری ۰۹۱۵۶۷۴۳۰۱۰</p>	<p>نقاشی ساختمانی پیکاسو پلاستیک ۲۵۰۰ روغنی و اکرولیک ۵۰۰۰ قالیباف ۰۹۱۵۳۵۹۷۵۷۸</p>	<p>نقاشی خوش رنگ اکرولیک روغنی ۵۰۰۰ پلاستیک ۲۵۰۰ پولیستر درجه ۱ ۰۹۱۵۲۶۶۵۰۶</p>	<p>نقاشی با سلیقه روغنی ۴۰۰۰ پلاستیک ۲۰۰۰ ۰۹۱۵۸۵۸۴۱۴۶ ۰۹۳۸۵۱۶۵۵۲۸</p>	<p>نقاشی الوان پلاستیک ۲۰۰۰ روغنی اکرولیک ۴۰۰۰ کار درجه یک و فوری ۰۹۱۵۴۴۳۰۱۶۰-۳۶۷۵۱۱۲۴</p>	<p>نقاشی آفرینش فوری - ارزان - کلی - جزئی بازدید رایگان با رنگ الوان ۰۹۱۵۳۱۷۲۱۱۰</p>	<p>نقاشی ساختمانی یاس رومزد - کنترات - منتری درجه یک و فوری ۰۹۳۶۵۶۴۰۴۵۵</p>	<p>نقاشی الوان رنگ از شما - اجرا از ما ۰۹۱۵۶۰۱۲۴۱۵-۳۷۶۰۴۴۱۲</p>	<p>نقاشی توکل روغنی - پلاستیک - اکرولیک حقیقی ۰۹۱۵۶۲۱۰۳۲۱ ۰۹۳۷۶۱۵۰۰۵۱</p>	<p>نقاشی کینتکس نقاشی شبانه روزی ۳۰ سال تجربه خراسان نما مصوب ۳۷۶۶۵۳۴۴ ۰۹۱۵۸۹۱۰۵۸۹-۳۶۵۱۹۷۷۶</p>	<p>نقاشی الوان رنگ از شما - اجرا از ما ۰۹۱۵۶۰۱۲۴۱۵-۳۷۶۰۴۴۱۲</p>	<p>نقاشی توکل روغنی - پلاستیک - اکرولیک حقیقی ۰۹۱۵۶۲۱۰۳۲۱ ۰۹۳۷۶۱۵۰۰۵۱</p>

کاهش استرس با چند گیاه

این گیاهان می توانند از شما در مقابل اثرات منفی استرس محافظت کنند؛ علاوه بر این دارای خواص بسیاری برای سلامتی بدن هستند.

<p>رودیولا</p>  <p>برطرف کننده خستگی ذهنی و جسمی ناشی از استرس، تأثیرات ضد پیری، حفاظت از اعصاب</p>	<p>ریشه شیرین بیان</p>  <p>افزایش انرژی و مقاومت بدن، تقویت سیستم ایمنی در برابر استرس</p>	<p>ریشه گون</p>  <p>بی اثر کردن کورتیزول یا همان هورمون استرس</p>	<p>جینسینگ هندی</p>  <p>بهبود سیستم ایمنی و کاهش اضطراب و هورمون کورتیزول</p>	<p>ریحان</p>  <p>مبارزه با استرس و خستگی مزمن، بهبود سیستم ایمنی و تنظیم قند خون</p>	<p>جینسینگ آسیایی</p>  <p>کاهش استرس، درمان ناتوانی، بستنی و سایر علائم ناشی از فرسودگی و افزایش سن</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

سایر راه های مقابله با استرس:

رژیم غذایی مناسب
استراحت کافی
فعال بودن
حفظ ارتباطات اجتماعی