

B1.2 T4 LOS PELIGROS DEL ESTRÉS

_____ hoy en día todos conocemos los peligros del estrés, son muchas las personas que lo sufren. _____ en nuestra sociedad se confunde el éxito con el hecho tener más responsabilidades de las que _____ podemos asumir. Es fundamental dormir lo suficiente, _____ el cuerpo necesita descansar. Del mismo modo, es importante comer _____, _____ los horarios inconstantes producen también problemas de estrés.

Por otra parte, es necesario dar _____ espacio a nuestra vida social.

Ver a nuestros amigos, charlar y reírnos nos ayudará a desconectar de los problemas. _____, la mejor medicina serán nuestros familiares y amigos.

