

Stres

Kaj je stres?

- Stres je naraven odziv telesa na situacijo, ki jo oseba zazna kot nevarno. Vpliva na telo, čustva in vedenje, če imamo sladkorno bolezen pa tudi na krvni sladkor.
- Stres nam pomaga, da se lažje soočamo z vsakdanjimi obremenitvami.
- Stres v resnici ne obstaja. Izmislili so si ga oglaševalci.