



## للجسم

- < يبطئ نبضات القلب
- < يلين الأوعية
- < يرخي العضلات
- < يحفز الدفاعات المناعية
- < يقلل الألم
- < ينظم ضغط الدم
- < يحسن النوم



## من أجل العافية

- < يجعل المرء سعيدًا
- < يبني روابط اجتماعية
- < يرفع الثقة بالنفس
- < يقلل الغضب
- < يقلل من الحزن
- < يكافح المشاعر السلبية



## مضاد للتوتر

- < يقلل الضغط
- < يقلل القلق
- < يكافح المشاعر السلبية
- < يقلل التوتر



Agir pour  
le Cœur  
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

[www.agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com)