

Пить очень много воды	Грызть ногти во время стресса
Есть сладкое из-за стресса	Ходить в спортзал поздно вечером
Пить много пакетированных соков	Засиживаться на работе допоздна
Съедать по 5 яблок за один раз	Выключать телефон за пару часов до сна
Выделять себе время на отдых	Медитировать после работы
Искать новое хобби	Носить еду в контейнере на работу/учебу
Засыпать в наушниках	Повышать громкость музыки в наушниках в метро