



**REDAKAN
RASA
TERTEKAN
DENGAN
MAKANAN
KHUSUS**

Redakan rasa tertekan dengan Makanan Khusus

Adakah anda merasa sukar untuk fokus ketika bekerja?
Atau, tiba-tiba saja jantung anda berdebar-debar dan perut
anda memulas-mulas?

Berhati-hatilah, kerana anda pasti sedang mengalami stres.
Stres boleh disebabkan oleh beberapa faktor seperti terlalu
banyak masalah, rutin yang menekan, kurang tidur dan banyak
lagi.

Dalam jangka masa panjang, stres boleh menimbulkan
gangguan kesihatan, kekacauan jiwa, bahkan kematian.

Lantas, apa yang harus dilakukan mengatasi stres?



Redakan rasa tertekan dengan Makanan Khusus



Isi kandungan didalam buku ini adalah :

01

Fenomena Rasa Tertekan

02

Pengurusan Rasa Tertekan

03

Pelbagai Unsur Khasiat Meredakan
Rasa Tertekan

04

Hidup Bahagia Tanpa Tekanan



TERIMA KASIH

Disediakan oleh : Muzanni Subakhir
Pembantu Pustakawan
SBK_MEI 2022

