

КОРИСТЬ ВІД ЧИТАННЯ

ЧИТАННЯ ПОКРАЩУЄ



ФІЗИЧНИЙ
СТАН



ЕМПАТІЮ



МЕНТАЛЬНЕ
ЗДОРОВ'Я

ЗА 6 ХВИЛИН ЧИТАННЯ МОЖНА



ЗНИЗИТИ СТРЕС НА 60%, УПОВІЛЬНИТИ СЕРЦЕБИТТЯ, РОЗСЛАБИТИ М'ЯЗИ, ЗМІНИТИ СТАН ВАШОГО РОЗУМУ

ЧИТАННЯ ЗМЕНШУЄ СТРЕС НА

68%

100%

300%

600%

В ПОРІВНЯННІ З



ПРОСЛУХУВАННЯМ
МУЗИКИ



ЧАЮВАННЯМ



ПРОГУЛЯНКОЮ
НА СВІЖОМУ
ПОВІТРІ



ВІДЕОІГРАМИ