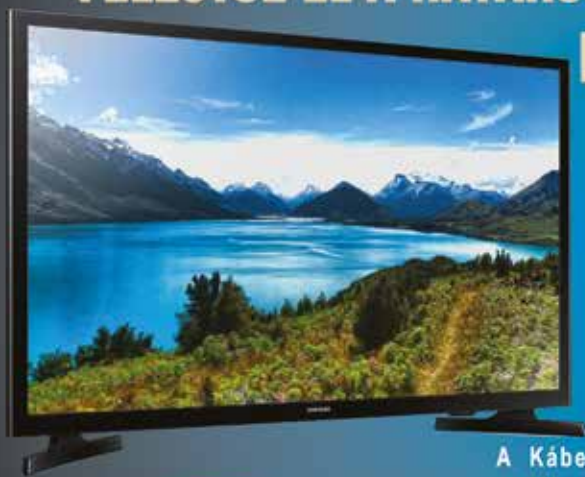


# TÉVÉZZEN BÁRHOL, BÁRMIKOR több képernyőn!

LÉPJEN BE A JÖVŐ TELEVÍZIÓZÁSI KORSZAKÁBA,  
FELEJTSE EL A HATÁROKAT, NE MARADJON LE  
KEDVENC MŰSORÁRÓL!



Kábelszatnet MobilTV



A Kábelszatnet SetaTV alkalmazás segítségével számos televíziós csatorna érhető el okostévén, tableten vagy okostelefonján. Mostantól akár online is kiváló minőségben élvezheti műsorainkat andoridos vagy ios-es készülékein.

A SetaTV a tévzés internet alapú formája, ahol a helyszín és az eszköz nem korlátozza a tévzési lehetőségeket.

A szolgáltatás díjfizetéssel nem járó feltételek mellett vehető igénybe.\*

**ugyfel@asaf.hu Tel.: (87) 472-104**

\* Részletek az ügyfélszolgálaton.



## 3 szorongásoldó tipp

A szorongás a világon a leggyakoribb mentális stressz, ami valójában minden embert utolér egyszer az életében. Ha azon kapja magát, hogy ön is túlzottan aggodalmaskodik, stresszel a történéseken, akkor különösen figyeljen magára! Van néhány otthon is bevethető praktika, melyekkel nyugtathatja az idegrendszerét.

### Omega-3 zsírsav

Az omega-3 zsírsav képes csökkenteni a szervezetben az ún. stresszhormonok (adrenalin, kortizol) szintjét. Omega-3 forrása például a tonhal, a lazac, a Vitamarin haololaj kapszula. Ha vegetáriánus életmódot folytat, vagy éppen nem eszik halat, akkor ajánlom figyelmébe a diót, a lenmagot, az Sacha Inchi inkamogyoró olajat mint omega-3 zsírsav forrást.

### Kamilla tea

A kamillát már évszázadok óta használják nyugtatásra, különösen az esti teázgatások során. A kamillában található hatóanyagok relaxálják az idegrendszert. Maximum 2-3 csészényi tea jótékony nyugtató hatását már biztosan érezni fogja. Mivel segíti az alvást, a pihenést is, ezért inkább este fogyassza!

### Levendula

A reneszánszát élő levendula szintén segíthet a szorongás tüneteinek enyhítésében. Használhatja inhalálás vagy párologtatás formájában. Ha szereti a masszázst, akkor ahhoz is bátran alkalmazhatja. A 100% tisztaságú levendula illóolajat keverje össze valamilyen bázisolajjal, pl. mandulaolajjal, és masszírozza be vele a nyakát, a vállát!

*Livia, az Ön gyógynövényszakértője*



**Biotitok Gyógytéma**

Balatonfüred, Kossuth u. 19. • Tel.: 06-20/595-3062 • web: [www.biotitok.hu](http://www.biotitok.hu)