

Stress for kroppen kan være enten kjemisk (usunn mat, røyk, alkohol), emosjonelt (leser, fysisk (mye å gjøre)). Alle disse tingene virker inn på kroppen og forårsaker en stress respons som fysiologisk er lik, men kan være underliggende og ikke merkes av vedkomne.

# Forståelse for Kroppens Stress Respons

