



Anadela Serra Visconti (49 anni), medico estetico.



### I consigli antistress di Anadela

- «Nel weekend, dedicate mezza giornata a voi stessi: stendetevi sul letto a leggere un libro, a guardare la tv, sorseggiando una tisana di melissa».
- «Fate un bagno, sciogliendo nell'acqua 3 chili di sale grosso integrale marino e qualche goccia di olio essenziale di lavanda».
- «Subito dopo, sdraiatevi mettendo due cuscini sotto le gambe».
- «Mangiate fiocchi d'avena: hanno proprietà calmanti naturali».