

# Minska stress och öka ditt välbefinnande med AntiStress

*"Jag känner att saker och ting  
kommer att ordna sig och  
jag blir lugnare."*

Citat från användare av AntiStress appen.

 SVENSKA  
DESIGN  
PRISET  
NOMINERAD  
2019



## AntiStress appen innehåller

- Medveten andning
- Guidade övningar
- Min dagbok
- Skattning av stressnivån
- 10 olika språk

SVENSKA

دري  
DARI

DEUTSCH  
TYSKA

ESPAÑOL  
SPANSKA

فارسی  
PERSISKA

ENGLISH  
ENGELSKA

العربية  
ARABISKA

FRANÇAIS  
FRANSKA

SOOMALI  
SOMALISKA

BOS/HRV/SRP  
BKS

