Картка «4Д»: що робити, коли тягне

Тяга зазвичай минає за кілька хвилин

ДОВШЕ ЗАЧЕКАТИ — 5–10 хвилин

ДИХАТИ — повільно і глибоко

ПИТИ — склянку води

ДІЯТИ — зайняти руки, пройтися

МОЇ ЗАМІНИ