

根據美國商業資訊(Business Wire's)的調查, 75%的美國人認為自我保健活動有助於減輕壓力, 其中包括家庭水療(40%)、美甲/美腳(30%)、戶外運動(28%)和運動在健身房(24%)被列為最重要的紓壓活動。受訪者列舉了自我保健的好處: 增強自信(64%)、提高生產力(67%)、幸福感(71%)。

來源:

<https://www.businesswire.com>



**QUALITY
START**
LOS ANGELES

**SUPPORTING PROVIDERS.
EMPOWERING PARENTS.**

Scan the QR Code to
visit our website!

