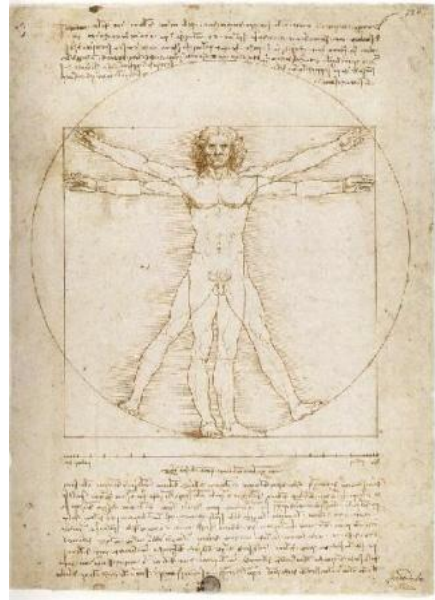
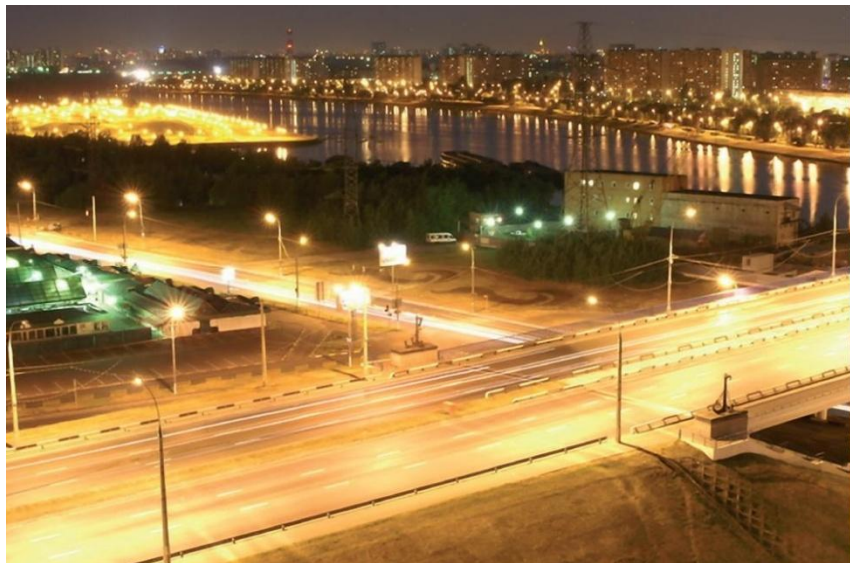


ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС



Разнообразные факторы
окружающей среды, негативно
влияющие на здоровье человека
объединяются под названием
"экологический стресс"

его причины:

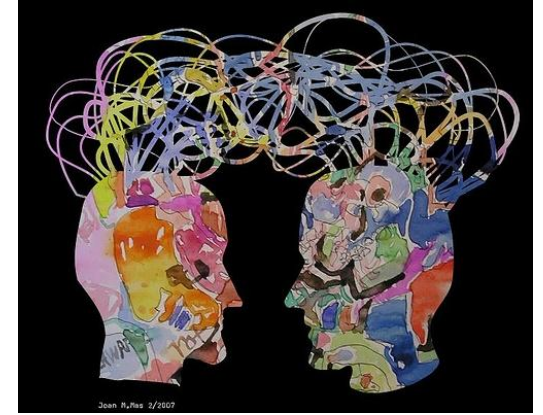
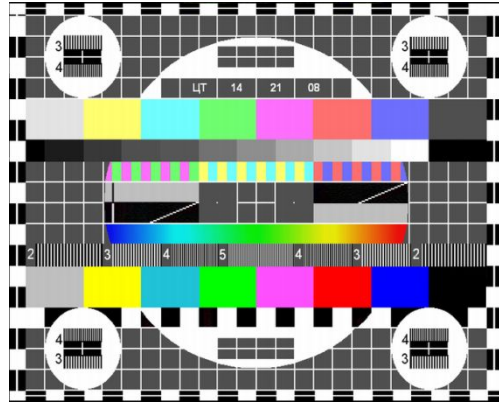


**искусственный
свет**

громкий шум



огромные навязчивые потоки информации



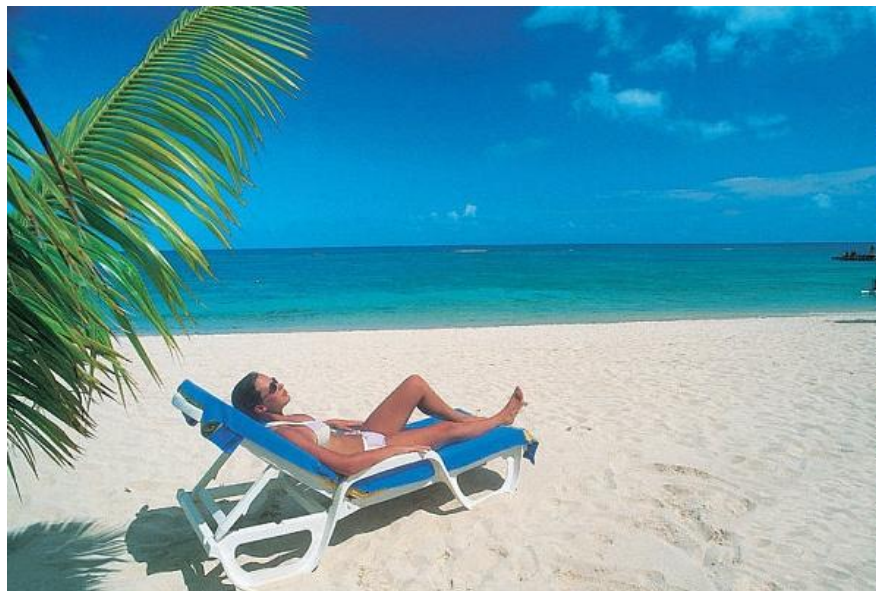


оторванность от земли



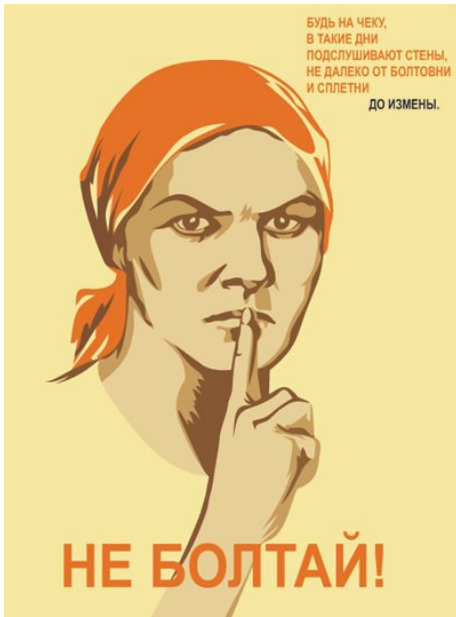
ненатуральная пища

ненатуральный климат



ПЛЯЖНЫЙ ОТДЫХ ЗИМОЙ

необходимость постоянно контролировать себя



**как же минимизировать влияние
экологического стресса?**



нужно регулярно
переключаться



вести здоровый образ жизни



и правильно питаться



ТОГДА МОЖНО СВЕСТИ ДО МИНИМУМА ВЛИЯНИЕ
ЭКОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА





и продолжать жить активной жизнью!