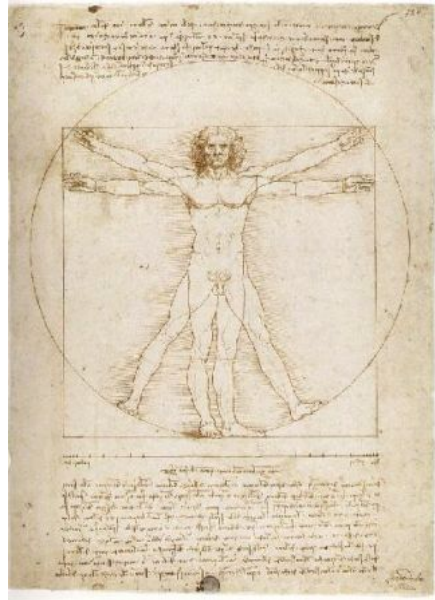
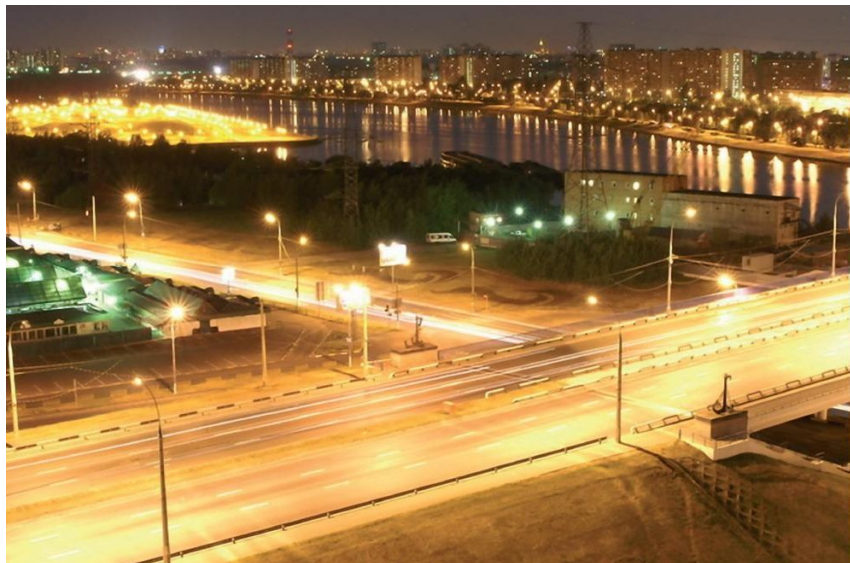


# ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС



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

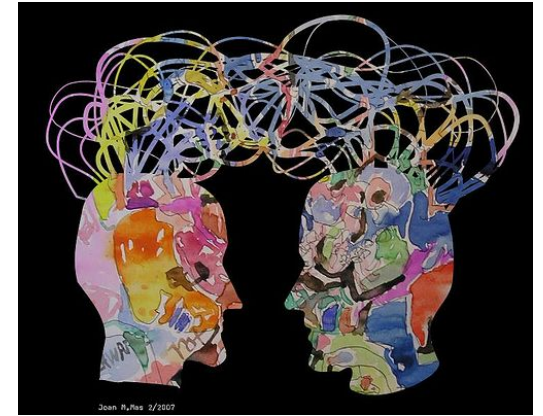
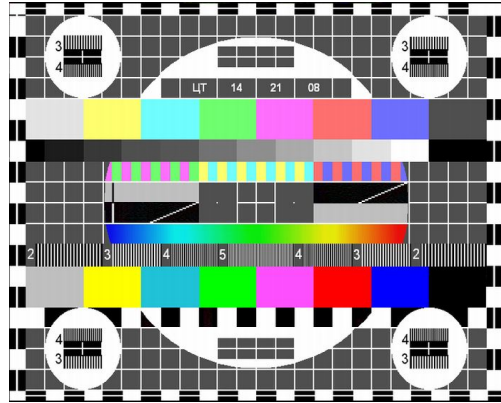
**его причины:**



**ИСКУССТВЕННЫЙ  
СВЕТ**

**громкий шум**







**оторванность от земли**



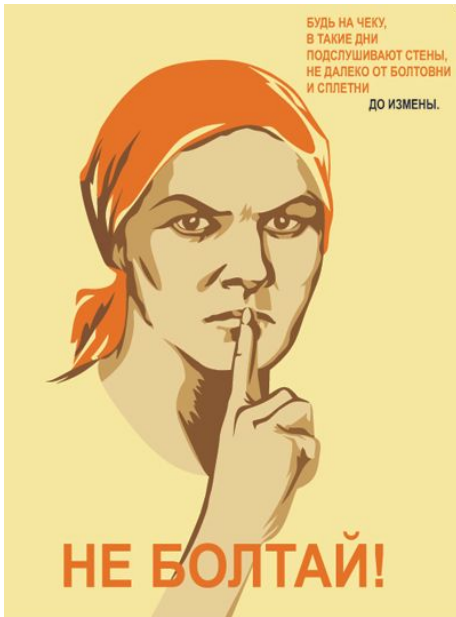
**ненатуральная пища**

# 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!