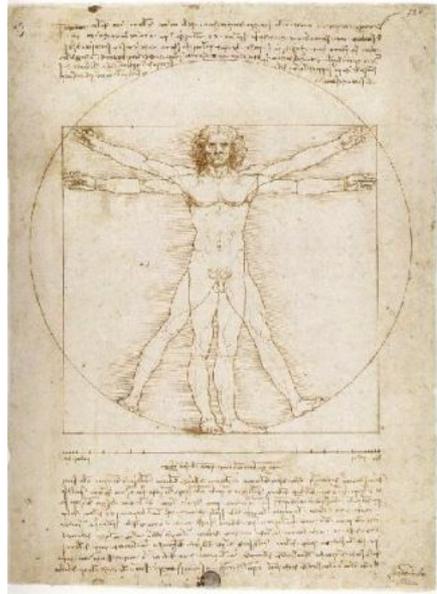


ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС



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

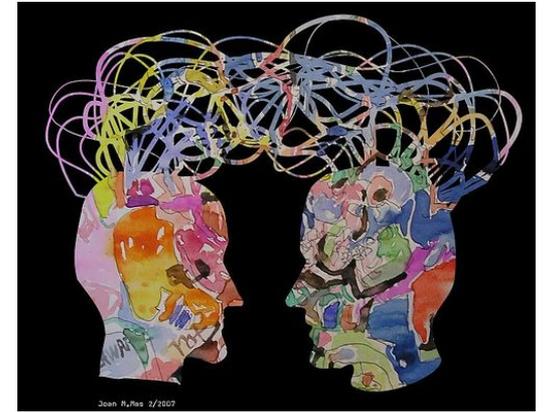
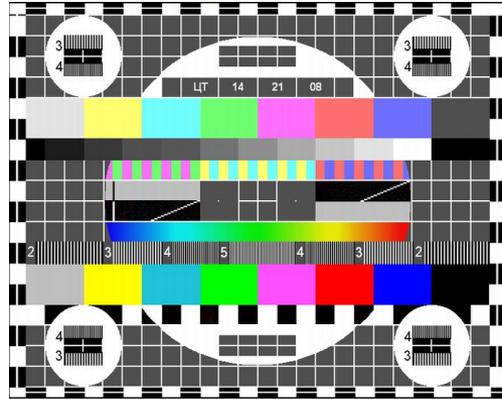
его причины:



**ИСКУССТВЕННЫЙ
СВЕТ**

громкий шум







оторванность от земли



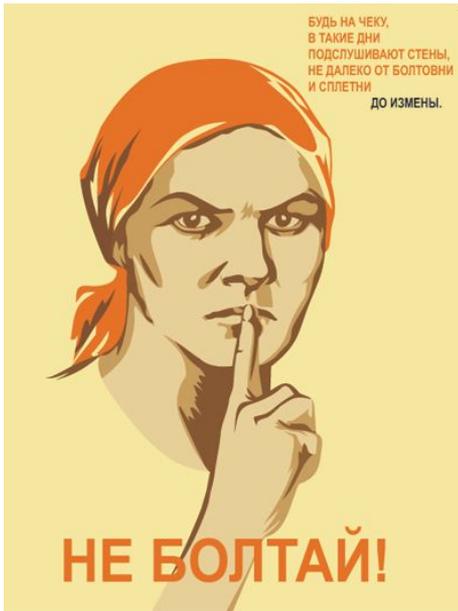
ненатуральная пища

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!