Мы за здоровый образ жизни.

Сегодня в обществе все больше людей борются за здоровый образ жизни. Они не курят, занимаются физкультурой, не едят вредных продуктов. Их главная цель – сберечь здоровье. Вести активную жизнь и дольше прожить. На сегодняшний день в обществе больше людей за здоровый образ жизни, нежели за вредные привычки. На самом деле сейчас очень жалко видеть подростков, которые пьют или курят. Мне кажется, они видят себя выше всех ,но в « зеркале правды » выглядят ниже всех. . Со временем человек понимает, насколько он сократил себе жизнь вредными привычками, но это не останавливает их.

Первый фактор здорового образ жизни – это здоровое питание. Люди, которые его практикуют, соблюдают режим приема пищи, стараются есть только натуральные продукты. Они как можно меньше употребляют продукты с красителями и консервантами ,а употребляют свежие овощи и фрукты. Чтобы не вредить организму, люди ограничивают себя в жирной, жареной, копченой пище. Ведь вкусная еда не означает, что она полезна.

Люди, которые борются за здоровый образ жизни, стараются жить так, чтобы было поменьше стрессов. Они учатся не волноваться по пустякам, не портить своему организму. Ведь, как говорится, « нервные клетки не восстанавливаются».

Все мы знаем ,что включает в себя здоровый образ жизни. Но не многие знают зачем он нужен. Здоровый образ жизни нужен, что бы в дальнейшем быть крепким, выносливым и жить без проблем со здоровьем. Но не все этим занимаются.

Я считаю, что здоровый образ жизни надо поддерживать. Моя семья старается это делать ,соблюдает нужные правила ,посещает тренажерный зал, бассейн . Родители и мне привили любовь к спорту . Я занимаюсь футболом. Это ежедневные тренировки, сдача нормативов, соревнования. К этому трудно приучиться сразу ,поэтому должна быть строгая дисциплина и стремление. Ведь я тоже хочу быть крепким, сильным ,спортивным и здоровым, чтобы не тратить свою жизнь на болезни и лекарства.