Мой ЗОЖ

Меня зовут Анжелика, и я хочу рассказать о том, как я веду здоровый образ жизни. Мне нравиться быть подтянутой, энергичной и иметь стройную фигуру. Это помогает мне как в учебе, так и в общественной жизни. В чем же заключается мой здоровый образ жизни? Я слежу за питанием. Предпочитаю продукты с высоким содержанием витаминов и минералов, фастфуд стараюсь не употреблять. Тренируюсь 3 раза в неделю. Во время тренировки делаю приседания, качаю пресс и придумываю разные хореографические движения, потому что мне нравится делать упражнения под музыку. При здоровом образе жизни важно не только физическое здоровье, но и эмоциональное состояние. Не засиживаюсь за телефоном, часто гуляю и фотографирую красивые места. Это мое хобби меня наполняет позитивными эмоциями. Еще необходимо строго соблюдать с режима дня. Наш организм еще растет и формируется, поэтому после трудового дня ему нужен хороший, полноценный сон. Если ложиться спать не позднее десяти вечера, а вставать около семи утра, то наутро ты будешь бодрым и активным. Естественно, я не пью алкоголь и не курю. Избегаю общений с людьми, обладающими такими вредными привычками. Я не собираюсь останавливаться на достигнутом. Буду дальше укреплять свое здоровье, расти и развиваться в этом направлении. Буду осваивать новые принципы ЗОЖ, новые виды спорта и многое другое.

Я думаю, что при таком образе жизни я смогу большего добиться в жизни и много принесу пользы в наше общество.