Назарова Алина Евгеньевна,
студентка 1 курса, направление «Экономика»
(программа подготовки бакалавра)

Я – за здоровый образ жизни

В современном обществе все больше людей стараются соблюдать здоровый образ жизни. Я не исключение. В своем юном возрасте я прекрасно понимаю, что поддерживать форму, не курить, не употреблять вредных продуктов нужно начинать с раннего возраста, ибо потом приучить себя ко всему этому будет практически невозможно.

Этому учили меня родители, этому же учили меня в модельной школе наши педагоги, которые не переставали внушать нам: «В здоровом теле – здоровый дух». Возможно, благодаря именно их усилиям, я заняла первое место в конкурсе красоты и грации «Мисс LUXE 2013», в котором было достаточно много спортивных конкурсов.

Ярким примером здорового образа жизни для меня всегда являлась и является моя бабушка – Буссалаева Галина Георгиевна, 1935 года рождения. Живет она в городе Зарайске, ведет очень активный образ жизни: по утрам делает зарядку, бегает, принимает холодный душ, а также выращивает цветы на общей клумбе перед домом. Бабушка Галя несколько лет назад поступила в университет «Золотой возраст», где их обучают работе с компьютером и другими новыми технологиями, ну и, конечно же, проводят спортивные олимпиады и различные конкурсы, которые разрешены для их возраста. Недавно она приезжала к нам в гости. Помимо встречи с нами, целью ее визита была раскопка самолета. Оказалось, что во время войны в Змиевской области упал самолет, рядом с домом, где она на тот момент проживала. И бабушка единственная, кто помнил это место. К ней обратилась группа геологов с просьбой помочь обозначить это место и она с большим удовольствием им помогла.

В заключение, хочу сказать, что я очень горжусь своей бабушкой. Всегда брала и буду брать с нее пример. Теперь я точно знаю, здоровый образ жизни – это не просто слова, а вклад в свой организм с молодых лет, для того, чтобы прожить долгую, здоровую и активную жизнь.