***Шмелева Татьяна Владимировна,***

*студентка 1 курса, направление «Экономика»*
*(программа подготовки бакалавра)*

**Я - за здоровый образ жизни!**

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Наше здоровье напрямую зависит от иммунитета. Если человек активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной. Поэтому надо вести здоровый образ жизни, чтобы иммунитет был в норме.

Одним из основных аспектов здорового образа жизни является правильное питание. Питание должно быть умеренным, необходимо избегать переедания, употребления пищи на ходу. Необходимо исключить из своего рациона «фаст фуд», алкоголь, сладости. Нужно употреблять много белков, потому что из них строятся защитные факторы иммунитета — антитела (иммуноглобулины). Белки содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах, орехах, яйцах и др. Нужно употреблять фрукты и овощи, в них содержится много витаминов. Обязательно нужно завтракать. Не зря существует поговорка: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

Принцип «движения» должен стать главным в жизни каждого человека. Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам. Без физических упражнений невозможно полноценное развитие и функционирование человеческого организма. Но надо не забывать, что физические упражнения нужно делать постоянно и систематически, а то никакой пользы они не принесут.

Также, чтобы быть здоровым, необходимо больше радоваться жизни. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга. Люди, страдающие депрессиями, сильно подвержены вирусным заболеваниям.

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что, чтобы быть здоровым, нужно следовать всего несколькими правилами. Если отказаться от вредных привычек, меньше нервничать, получать как можно больше положительных эмоций и позаботиться о правильном питании, то можно прожить долгую, счастливую, полную радостей жизнь.