Давыдова Анастасия Викторовна,
студентка 1 курса, направление «Экономика»
(программа подготовки бакалавра)

Я – за здоровый образ жизни

«В здоровом теле – здоровый дух». Все мы много раз слышали это изречение. В этой простой фразе заложен глубочайший смысл. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека.

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, чтобы вести активную жизнь и дольше прожить.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, способ жизнедеятельности, который обеспечивает формирование, сохранение и укрепление здоровья, способствует профилактике различных заболеваний. Здоровый образ жизни обеспечивает оптимальные условия для течения психических и физиологических процессов.

Но, к сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни не придерживаются здоровой и разнообразной пищи, в которую нужно включать побольше фруктов и овощей. Ведь, чем разнообразнее питание, тем больше вероятность, что в него войдут все необходимые питательные вещества. Другие не ведут активный образ жизни, что вызывает преждевременное старение и риск сердечных заболеваний. А многие укорачивают свою жизнь, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю.

Я за здоровый образ жизни! Потому что быть здоровым значит быть красивым и не болеть. А это хочет каждый. А чтобы вести здоровый образ жизни нужно как можно чаще бывать на свежем воздухе, правильно питаться, закаливаться, заниматься спортом. Именно спорт в жизни человека становится наиболее мощным и действенным фактором в деле сохранения здоровья.

Спорт всячески способствует гармоничному развитию человека, и в особенности это важно в молодом возрасте. Именно поэтому и мальчишкам, и девчонкам рекомендуются регулярные занятия спортом с самых юных лет, дабы он сумел оказать свое благотворное влияние и заложил хорошую основу здоровья на долгие, долгие годы. Спорт неразделимо связан с закаливанием, и этот момент чрезвычайно важен, поскольку стойкость человека ко всякого рода внешним факторам, таким как низкие температуры, сырость или зной, обеспечивает его хорошее здоровье на протяжении всей жизни.

Еще один фактор здорового образ жизни – это здоровое питание. Люди, которые его практикуют, соблюдают режим приема пищи, стараются есть только натуральные продукты. Они как можно меньше едят фаст-фуда, продуктов с красителями и консервантами. У них на столе много свежих овощей и фруктов. Чтобы не вредить организму, такие люди ограничивают себя в жирной, жареной, копченой пище. Ведь вкусная еда не означает, что она полезна.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций

Необходимо помнить, что здоровье – это волшебный дар, которым наградила нас природа. В наших силах сохранять и беречь его.

Здоровье это главное в людях!