

*Архипова Наталья Александровна,
студентка 1 курса, направление «Менеджмент»
(программа подготовки бакалавра)*

Я – за здоровый образ жизни!

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Я считаю, что, действительно, нужно вести здоровый образ жизни, потому что вредные привычки, неправильное питание и плохая самомотивация очень негативно влияют на продолжительность и образ жизни человека.

Чтобы вести здоровый образ жизни, первое, что стоит сделать – это замотивировать себя на выполнение упражнений, здоровое питание и отказ от вредных привычек. Ведь без мотива (цели) человек совершает действия менее охотно и менее продуктивно. Следующим шагом должно быть методичное выполнение определенных действий (будь то зарядка, бег, танцы и т.п.) и соблюдение режима дня. Это существенная составляющая здорового образа жизни.

А далее уже улучшение здоровья не заставит себя долго ждать, ведь вы создали все предпосылки для улучшения своего качества жизни.

Отдельно хочу сказать о духовной составляющей здорового образа жизни, ведь когда вы будете ходить веселый, радостный, довольный, открытый и готовый к решению сложных задач, организм почувствует себя намного лучше, чем раньше.

На основе вышесказанного можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни – важнейшая составляющая часть счастливой и долгой жизни.