**Автор:**

Магомедова Марина Ракимовна

3 курс, группа СД -31

ЕТЖТ - филнал ГРУПС

Г. Елец. Россия

[mi7210105@gmail.com](mailto:mi7210105@gmail.com)

+7 961 835-02-80

Научный руководитель:

Бокарева З. Н.

преподаватель

ЕТЖТ - финат ГРУПС г. Елец

Сегодня здоровый образ жизни становится все более популярным среди молодых и пожилых. Люди стали более внимательными к своему здоровью. Говорят, что здоровье – это самое большое богатство. И это чистая правда. Чем здоровее наш организм, тем лучше мы себя чувствуем. Чем лучше мы себя чувствуем, тем дольше мы живем.

Здоровая диета – важная часть здоровой жизни. Мы знаем, что мы не должны заполнять свой организм едой фаст-фуд, сладостями, колбасными и мучными изделиями, жирными продуктами. Согласно медицинским исследованиям, такая еда сокращает жизнь, ведет к ожирению, заболеваниям сердца и кровеносных сосудов, диабету, желудочным проблемам и многим другим серьезным недугам. Для того, чтобы предотвратить эти проблемы, нам следует наслаждаться сбалансированной домашней едой, богатой органическими фруктами, овощами, молочными продуктами, злаками и морепродуктами. Мы есть то, что мы едим.

Оставаться подтянутым и заниматься спортом – это тоже важный момент для нашего здоровья. Недостаток движения в нашей жизни является серьезной проблемой. В больших городах люди часами сидят перед компьютером, телевизором и другими гаджетами. Мы меньше ходим пешком, поскольку пользуемся, главным образом, автомобилями и общественным транспортом. Разумеется, мы не обязаны становиться профессиональными спортсменами, но нам нужно посещать фитнесс-клубы, заниматься бегом, много ходить, плавать, кататься на велосипеде или роликах или просто танцевать. Врачи утверждают, что регулярная умеренная физическая активность необходима для нашего тела, так как она защищает нас от сердечных заболеваний и приступов, гриппа и ожирения.

Мы обязаны понимать пагубное влияние вредных привычек на наше здоровье. Курение, алкоголизм и наркомания означают серьезные заболевания и даже смерть от рака легких или заболеваний печени, к примеру. Сигареты убивают около 3 миллионов курильщиков ежегодно. Наркоманы умирают очень молодыми. Поэтому, я считаю, что в здоровом образе жизни нет места для вредных привычек.

К здоровым привычкам также относятся хороший отдых и достаточный сон, от 8 до 10 часов ежедневно. Сон – это пища для нашего мозга и отдых для наших мышц. Более того, нам следует избегать нервничать или беспокоиться без особого повода.

Здоровый образ жизни затрагивает наше тело, ум и душу. Здоровые люди живут дольше, они более успешны и получают удовольствие от жизни. Думаю, что следовать этим простым правилам совсем несложно, и они стоят того.