

Сочинение на тему "Здоровый образ жизни"

Здоровый образ жизни или как его еще называют - ЗОЖ - это определенный образ питания, отказ от вредных привычек, занятия спортом и всяческие ухаживания за своим организмом. Тема ЗОЖ весьма актуальна в современном обществе, где повсюду преобладают всякие фаст фуды, всякие вкусности, сигареты, алкоголь, компьютеры и телефоны. Люди повсеместно травят свой организм, не задумываясь о последствиях. В городских поликлиниках очереди за месяц вперед по записи. Все болеют. Многие злоупотребляют алкоголем и курением табака, ведут малоподвижный образ жизни, зависают днем и ночью над мониторами своих ПК.

Некоторые люди не понимают источник своих бед и болезней. Ведь не зря существует поговорка: "в здоровом теле, здоровый дух". Если тело здоровое, то и дурные мысли не селятся в голове. Людям необходимо больше уделять внимание своему образу жизни.

Вот некоторые простые правила ЗОЖ, помогающие существенно улучшить свое самочувствие:

- а) утренняя зарядка;
- б) контрастный душ;
- в) отказ от вредных привычек;
- г) здоровая еда;
- д) занятие спортом;
- е) прогулки на свежем воздухе;
- ж) меньше времени проводить за компьютером и телефоном.

Эти простые рекомендации помогут вам стать более счастливыми и жизнерадостными, надо только лишь перебороть себя и начать здоровую и привлекательную жизнь.

