

## Я выбираю здоровье.

По моему мнению, здоровье— это очень важная функция для человека, которая следит за нормой организма. А «Азбука здоровья» представляет собой целую программу и множество способов, как можно улучшить здоровье, соблюдать режим дня и укрепить мышцы и силу духа.

Для улучшения и укрепления своего здоровья необходимо правильно питаться, бросать вредные привычки, такие как курение, алкоголь, вредные продукты— чипсы, сухарики, газировки. А самым главным является спорт.

Жизнь—это прежде всего движение, движение—спорт, а спорт в свою очередь может помочь избежать серьезных проблем и выработать самодисциплину. Однако необходимо уметь заниматься спортом. Если каждый день резко или без разминки выполнять трудные упражнения, то за этим последует переутомление, а также апатия и слабость. А вот начать заниматься с легких упражнений или разминки, делать передышки через 2-3 дня и иметь хотя б малейшие знания, то результат обязательно будет положительным.

Здоровое питание также способствует улучшению здоровья. Также вредные продукты, как чипсы и сухарики, газировки и ненатуральные соки отрицательно влияют на человеческий организм. Из-за них набирается лишний вес, тяжесть и усталость в организме, появляется бледность, а мышцы ослабевают, становятся дряхлыми и обвисают. Здоровые же продукты, в которых имеются витамины, это фрукты, овощи и крупяные каши, положительно влияют на организм человека. Появляется энергия и легкость, убирается лишний вес и вредные бактерии, кожа становится гладкой и упругой. Но для улучшения, а не ухудшения здоровья необходимо знать дозу, с которой употребляются необходимые продукты. Например чеснок. Он прочищает организм, убивает бактерии и способствует нормализации внутренних органов. Однако, есть в день можно не более трех зубчиков, иначе начинается сильная изжога, а также боль в животе.

Под конец хочу сказать следующее: заниматься спортом необходимо каждому, хотя бы зарядку по утрам, чтобы помочь своему организму проснуться и войти в новый день. Есть меньше вредных продуктов и больше полезных и тогда не будет лишнего веса и прыщей. Обязательно следить за режимом дня. Конечно, придется много трудиться, но зато вы будете собой гордиться!