



НАРРАТИВ

Топ 5 причин
вести
здоровый
образ жизни

Месхия Лиза

-
- Нарратив — самостоятельно созданное повествование о некотором множестве взаимосвязанных событий, представленное читателю или слушателю в виде последовательности слов или образов.
-



A woman with long brown hair is sleeping peacefully in a bed, covered with a white sheet. Her eyes are closed, and her hands are clasped together near her chest. To her right, a black alarm clock with a white face is visible on the bedside table. The background is a soft, out-of-focus white. In the top left corner, there is a small orange horizontal bar.

Первая причина

Увеличивается
продолжительность жизни .
Порог жизни составляет около
150 лет .



Причина 2

- Развитие. Яркие впечатления и удовольствие от жизни – главные приобретения человека, который внедряет для себя новые, здоровые привычки.

Причина 3

- Красота. И в этом есть скрытое преимущество. Наблюдая свои изменения в лучшую сторону, вы станете увереннее в себе. В конце концов, давайте начистоту: к здоровым и спортивным совсем другое отношение. И если вы имеете дело с людьми, то этот ещё один плюс в копилку.

-



Причина 4 . Сбалансированно е питание

- Для поддержания здоровья так питаться важно не какой-то определенный промежуток времени, а на постоянной основе. Благодаря тому, что человек, находящийся на сбалансированной диете, постоянно употребляет полезные и разнообразные продукты, богатые питательными веществами, он реже испытывает чувство голода и желание перекусить чем-нибудь вредным.





Причина 5. Отказ от вредных привычек

- Вредных привычек достаточно много, это: курение, алкоголь, наркотики, токсические вещества, лень и пассивность, привычка сидеть перед телевизором, постоянные опоздания, любовь к сладостям, перекладывание всех важных дел на последний момент или «на завтра», привычка оставлять после себя беспорядок, неправильно питание



Спасибо за
внимание !
