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.

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 . Сбалансированное 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 !