ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- **Здоровье** - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

- Современный человек все дальше и дальше отходит от природы. Пользуясь достижениями химии, физики, техники, мы перестаем активно двигаться, переходим на синтетическое питание, дышим загрязненным воздухом, пьем отравленную воду.

- Наш организм создан для физической активности.
- Физические упражнения позволяют человеку с раннего возраста и до самой старости оставаться подвижным, бодрым и работоспособным, что в конечном итоге продлевает его жизнь.

- Двигаться нужно как можно больше.
- Во время интенсивного движения активизируется кровообращение, улучшается обмен веществ, мышцы становятся упругими, а фигура подтянутой.
- Кроме того, физическая нагрузка (в разумных пределах) заметно повышает настроение.

- Так же не малую роль в жизни человека играет правильный и здоровый образ жизни, это:
  правильный режим питания
  правильный распорядок дня
  отсутствие вредных привычек

- Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.