Мое здоровье в моих руках

 Я считаю, что здоровье каждого человека зависит только от него. Человек – разумное существо и только он сам создает свою жизнь. Каждое действие человека имеет цену. Человек, который осознает ценность здоровья в своей жизни добьется многого. Каждый, кто следит за здоровьем и ведет здоровый образ жизни достоин уважения от общества.

Каждый стремится к чему – то и если ты стремишься начать заниматься собой, покончить с вредными привычками, то самое время сделать это прямо сейчас. Никто не способен сделать это за тебя. Только ты сам можешь определить свою судьбу. Ты должен быть готов меняться не ради кого-то, а только ради себя. Чтобы чувствовать себя лучше, чтобы добиться результатов.

Каждый хочет изменить что-то в себе и в своей жизни. Если ты смотришь на себя и осознаешь, что это не то, что ты бы хотел видеть, что это не то, к чему ты стремился, то пора начать все менять. Спорт – одно из самых ключевых понятий в жизни. Ни один человек не способен прожить без спорта. Помимо прекрасных эмоций и красивого телосложения спорт в первую очередь – здоровье. Здоровые кости и суставы, выносливость, осанка и многое другое. Спорт – важнейший в жизни фактор. В мире тысячи видов спорта и ты можешь выбрать любой для себя. Начиная с легкой атлетики заканчивая баскетболом. Ты волен выбирать то, что тебе больше по душе.

Но любой спорт бесполезен без правильного питания. Спорт – важно, но если ты будешь питаться неправильно, то от него почти не будет толку. Правильное питание не одно и тоже с поеданием одной гречки. Важно совмещать. Иногда баловать себя вкусными сладостями, но в общем придерживаться не вредных продуктов. Есть белки и жиры. В этом случае ты конечно же будешь считаться человеком, который ведет здоровый образ жизни.

Еще одна важная тема, касающаяся здоровья – вредные привычки. Курение, распитие спиртных напитков и так далее – серьезные зависимости, от которых стоит избавляться. Каждый может это сделать, если возьмет себя в руки и осознает как сильно вредные привычки рушат его жизнь. Никакие ощущения и зависимости не перевесят никогда важность здоровья в твоей жизни. Ты у себя один, твое тело с тобой навсегда и убивая его ты не получишь нового, ты будешь только страдать вместе со своим телом.

Из всего вышесказанного я могу сказать только, что человек сам волен выбирать свою жизнь. Смотреть на себя, ненавидеть и страдать, но при этом ничего не делать или набраться сил и изменить себя. Поставить цель и достигнуть ее. Через время оглянуться и осознать, что ты до сих пор не свернул с пути. Вести здоровый образ жизни = быть счастливым, любящим и любимым человеком. Я советую вам прислушаться ко мне. В дальнейшем эти слова могут кому-то помочь. Большое спасибо, что уделили мне время.

 Юхнина Кира 7.1 класс