Наше здоровье в наших руках

Все нам говорят, что наше здоровье в наших руках. Но что это значит?

Я считаю, что если все так говорят, то это важно. Давайте разбираться. Конечно, все перемены в нашей жизни зависят в основном только от нас, а это значит и здоровье тоже. Ведь занимаясь спортом, мы как бы тренируем здоровье, которое находится у нас в руках. Это может быть неприятно, но зато впоследствии мы поблагодарим себя за старания. Но если не следить за здоровьем, мы можем его запачкать и ухудшить, тем самым мы приносим вред самим себе. А если не обращать внимание на свое здоровье, и даже намеренно вредить ему, то это значит, что мы сами его разрываем на куски своими же руками. Нам нужно научиться смотреть за своим здоровьем, бережно, но крепко держать его и никому не давать возможности навредить ему.

Но как это сделать?

Этим вопросом люди задаются очень часто. К каждому нужен особый подход, потому что у каждого разное здоровье. Нужно тренироваться, но не перегружая свой организм, постепенно повышая планку. Так вырабатывается привычка, и если её не нарушать, она будет поддерживать тебя ещё долгие годы в хорошей форме.

Всем нам в детстве говорили: «Иди на улицу, погуляй, подыши свежим воздухом». Тогда мы не понимали, какой смысл в этом, ведь в квартире воздух такой же. Но на самом деле эти прогулки очень важны для организма, поэтому лучше встать пораньше и пройтись пешком на работу, лучше всего – через парк, сквер. Потом эти прогулки войдут в привычку и станут важным дополнением здорового дня.

В заключении я бы хотела сказать, что очень важно следить за собой, ведь лучше заняться своим состоянием сейчас, чем когда уже будет поздно. Просто обратите внимание на своё здоровье, которое вы держите у себя в руках!