**Главное в жизни – быть здоровым!**

Утверждения  «главное в жизни здоровье», «будет здоровье  – будет все» - уже давно стали банальными фразами в нашем лексиконе. К сожалению, с  этими истинами никто не спорит, но мало кто делает их девизом своей жизни.

Формирование здорового образа жизни в современном мире особенно актуально. Особенно он важен для детей - ваш организм ещё растёт и формируется. Если вы не будете заботиться о своём здоровье, то приобретёте болезни, которые останутся с вами на всю жизнь.

Придерживаться основ здорового образа жизни - значит не только обезопасить себя от болезней века (рак, сердечно-сосудистые заболевания и пр.), но и исключить появление различных инфекций, укрепить свой иммунитет, что позволит наслаждаться каждым жизненным мгновением в полной мере, забыв об усталости и болях.

Здоровый образ жизни определяет качество жизни и долголетие. Правильное питание, физические нагрузки, чередование времени для работы и отдыха, хорошее настроение и оптимизм, отсутствие вредных привычек - это особенно важно для детского организма.

Не все знают и понимают для чего нужно вести здоровый образ жизни. Вот несколько причин:

1. **Долго жить.** Крепкое здоровье обеспечивает нам долгую жизнь. Вы спросите, а зачем именно долго жить? Долго жить нужно, чтобы многое успеть, многое увидеть и познать, чтобы получать удовольствие от жизни.
2. **Построить хорошую карьеру**. Во многих известных компаниях берут на работу исключительно людей без вредных привычек, т.е. с хорошим здоровьем.
3. **Быть красивыми, нравиться себе, повысить свою самооценку**. Уверенные в себе люди всегда пользуются авторитетом. Спортивный, подтянутый человек много успевает и нравится людям, что очень помогает в общении, особенно с противоположным полом.

4**. Быть энергичным и долго не уставать.** Ведь как хорошо когда ты не засыпаешь на первых уроках, остаешься бодрым целую рабочую неделю. Ты всегда легок на подъем.

Научитесь любить себя. Каждый вправе выбирать жизнь, которая делает вас счастливым. Нет ничего более приятного, чем провести долгую жизнь в красивом теле, с хорошим настроением, получая удовольствие от каждой прожитой минуты.