

## **ЗОЖ – что это?**

Здоровый образ жизни – понятие разностороннее, но важно понимать, что он направлен на укрепление организма и профилактику развития патологий. Для этого нужно отдать предпочтение здоровому питанию, умеренным физическим нагрузкам, строго соблюдать режимы бодрствования и покоя, избавиться от вредных привычек и научиться контролировать свои мысли и эмоции. Немаловажное значение имеет и экологическая обстановка, но не всегда есть возможность ее изменить.

### **Почему нужно вести здоровый образ жизни?**

Правильный и здоровый образ жизни помогает человеку во всех сферах деятельности и его начинаниях. Благодаря такому подходу к организму человек не имеет с ним проблем, а взамен получает высокие интеллектуальные способности и хорошее настроение. Полезное значение здорового образа жизни очевидно: она становится ярче и интересней. Неоспоримым достоинством является и уменьшение страхов за состояние своего здоровья.