Сочинение на тему:

Я выбираю…

Я выбираю здоровье!

На мой взгляд, здоровый образ жизни - главная составляющая всего существования человека. Многие, занимаясь спортом, правильно питаясь, продлевают свою жизнь на годы вперёд. Говоря о здоровом образе жизни, я понимаю, что это целая система деятельности, при которой человек задумывается о своём здоровье и старается сохранить его.

Полной противоположностью здоровому образу жизни, можно считать «небрежное» отношение к себе. Даже самые, порой “безобидные привычки”, способны навредить человеческому организму. Например, если человек недосыпает, то весь день или всю жизнь, он будет чувствовать себя некомфортно, устало, вяло. Или, например, если человек, вместо того, чтобы заняться каким-либо видом спорта, употребляет алкогольную или табачную продукцию. Любая плохая привычка, отрицательно влияет на жизнедеятельность и состояние человека.

Мы редко задумываемся о здоровье, вспоминаем о нём, когда что-то начинает болеть. Тогда не нужны становятся ни гаджеты, ни сладости, ни даже друзья. Мысли только о том, чтобы быстрее выздороветь. А когда болезнь проходит, снова возвращаемся ко всему, что вредно для здоровья. А ведь чтобы реже болеть, нужно совсем немного - просто вести здоровый образ жизни.  
  
 Многие думают, что здоровый образ жизни – это простой отказ от вредных привычек: курения и алкоголя. И совершенно забывают, что питание и физическая активность – это тоже важная составляющая нашего хорошего здоровья

Я считаю, что люди, которые культивируют плохие привычки, долго не проживут. На мой взгляд, лучше вести здоровый образ жизни, чем покупаться на соблазн вредных привычек.

В итоге, хочу подвести к той мысли, которую описывал раннее. Для своего нормального состояния и существования в мире людей, я выбираю здоровый образ жизни. Я не могу терпеть вредных привычек, способных ослабить моё здоровье. Следите за своим здоровьем и знайте, что только здоровый образ жизни, поможет вам в этом!