

Статья: «Здоровый образ жизни – мой выбор!»

«Поэма про гармонию тела и души»

Вдали шумит суэта мегаполисов, мечтая стать невидимкой среди толпы,

Мы вновь спешим туда, где чистота природы шепчет нам спокойно:
«Жизнь есть искусство! Жизнь прекрасна!» Так звучат слова любви твои!

Но разве счастье прячется лишь там, где плещут волны моря голубого?
Оно рождается внутри нас — словно цветок, раскрывающийся нежно и легко.

Это называется здоровым образом жизни — святым ключом к здоровью своего.

♦ **Чистое питание** — наш первый друг, когда мир мерцает яркими огнями:
Свежие овощи, плоды фруктовые, белки и жиры, зерновые крупы, орехи хрустящие.

Солью не солите вы дороги сердца, сахар пусть уходит прочь из вашей кухни тихо...

♦ **Движение дарит крылья**, расправляет спину крепкую, освобождает душу нашу:

Тридцать драгоценных минут ежедневной радости движения в танце или беге лёгком.

Сердце пульсирует живым ручьём, кровоток бодрит, ум яснее светлой россыпью идей новой.

♦ **Не будем травить себя никотином, алкоголем и наркотиками ядовитыми:**

Эти враги разрушают тело наше медленно, коварством тонким уничтожая будущее быстро.

Бросьте сигареты и забудьте алкоголь — ваша сила живёт в свободе выбора истинного пути чистого.

♦ **Сон восстанавливает силы наши** подобно воде прозрачной горной реки:

Семь-восемь часов сна вернут вам молодость лица и улыбку утреннюю добрую твоего.

Иммунитет укрепляется сном глубоким, защищая вас от болезней любой сложности трудной.

♦ Стресс убивает радость нашей жизни медленно, словно ржавчина разъедает сталь металла старого: Медитация подарит тишину, прогулка лесная вдохнет свежесть дней полевых просторов далёких. Обнимайте близких людей, говорите им добрые слова, создавая тепло домашнего очага уютного.

И вот теперь вы поняли, друзья мои дорогие, почему стоит выбрать путь такой простой, понятный и чистый. Вы станете сильнее телом, мудрее душой, свободнее сердцем, радостнее каждый день своей дорогой счастливой. Ведь счастье не приходит само собой — оно выращивается терпением, трудом и заботой собственной чистой рукой твоей.

Так давайте же сделаем шаг навстречу здоровому образу жизни — вашему счастью величайшему!