

Современный человек, на мой взгляд, уделяет мало времени спорту, неправильно питается, порой мало спит, часто употребляет фастфуд. Хочу предложить несколько вариантов, как можно с этим бороться.

Не обязательно каждое утро просыпаться за три часа до учебы или работы, для занятия спортом достаточно выделить всего лишь 10-15 минут, чтобы поддерживать себя в тонусе. Утром, проснувшись, советую сделать небольшую зарядку, после которой и тело бодрствует, и организм начинает работать быстрее. Во-первых, следует сделать разминку шеи, делая наклоны головы в разные стороны по несколько раз. Во-вторых, размять кисти рук: зажимаем руки в «замок» и вращаем их в разные стороны до тех пор, пока не почувствуем, что связки полностью расслабились. В-третьих, разминка туловища: делаем по 5 наклонов в разные стороны, затем вращаем туловищем по 3-5 раз в разные стороны. В-четвертых, разминка стоп: сгибаем ноги в коленях и вращаем стопой по 15-20 раз каждую. Поверьте, в этом нет ничего сложного.

Затем завтрак. Подойдет молочная каша, омлет или просто сырые овощи. Также следует отметить, что завтракать желательно с черным хлебом: и насытитесь больше, и фигура будет в порядке.

Если не хватает времени, то не обязательно делать утреннюю пробежку, достаточно лишь пройтись пешком до своего учебного заведения или работы. Большинство людей привыкли ездить на автомобилях и троллейбусах, но не лучше ли прогуляться пешочком, нежели стоять подолгу в пробках или тесниться в общественном транспорте? Естественно, если добираться далеко, можно выйти за пару остановок и немного прогуляться.

Что касается курения, то от этой вредной привычки нужно немедленно избавляться. Ученые давно доказали, что не обязательно хвататься за сигарету для «успокоения» нервов, достаточно взять в руки карандаш или любой другой подходящий предмет и тереть его – эффект получается точно такой же, как от сигареты, но без вреда для здоровья. Кроме того, существуют специалисты, которые помогут справиться с этой вредной привычкой. Главное – ваше желание бросить курить и сила воли.

В завершение отмечу, что здоровый образ жизни сказывается не только на нашем

здоровье, но и, несомненно, на нашем настроении. Так что лучше сделайте выводы сегодня, а не когда окажетесь в больнице.

**Анастасия ИЖУТОВА,**  
**1 курс, факультет журналистики.**