Мы за здоровый образ жизни!

Если хочешь стать умелым,   
Ловким, быстрым.  сильным, смелым,   
Научись любить скакалки,  
 Мячи, обручи и палки.  
 Никогда не унывай!  
 В цель снежками попадай,   
С горки в санках быстро мчись  
И на лыжи становись-  
Вот здоровья в чем секрет!  
Будь здоров! Физкульт - привет!

Точка зрения людей о здоровом образе жизни часто не совпадает. Причина этого кроется в том, что каждый усматривает в нем свой нюанс, который ему хорошо известен.

Для одних здоровье заключается в неупотреблении алкоголя, для других – в отказе от курения, а кто-то считает, что нужно отказаться от того и другого, плюс добавить занятия спортом. Да, с такими утверждениями не поспоришь. Но если дело касается вопросов здорового питания или закаливания, то здесь найдутся люди, готовые поспорить.

Что же такое здоровый образ жизни, как же определить формулу здоровой жизнедеятельности, подходящую конкретному человеку?

[Образ жизни](http://biznesrealnost.ru/kak-sdelat-zhizn-luchshe/) – это определенный способ существования, а здоровый образ – определенный способ существования человека, позволяющий укреплять его здоровье.

Т.е. при определении вида такой жизнедеятельности для определенного человека, нужно учитывать степень его здоровья, особенности его профессиональной деятельности, эмоциональный тип, место его проживания, предпочтения человека в спорте,  и, наконец-то, [его жизненные цели.](http://biznesrealnost.ru/kak-dostich-celi-i-poluchit-nuzhnyj-rezultat/)

Выбранный способ здорового образа жизни, не должен быть нагрузкой для человека, человек сам должен  [с удовольствием погрузиться](https://igorzuevich.com/kuda-devaetsya-motivaciya-na-uspex/) в то, что предпочитает.

Если ему не нравится окунаться в ледяной проруби, не нужно экспериментировать и взращивать отвращение. У всякого человека существует своя система самочувствия, свое восприятие картины мира.

Ясно, что для выработки «собственной» системы человек перепробует разные средства и способы, изучит их оптимальность для него, и отберет наилучшее.