**Влияние здорового образа жизни на организм человека.**

Ухудшение экологии, качества продуктов питания, воды, увеличение в воздухе вредных веществ, вырабатываемых машинами и заводами, заставило человечество задуматься о своем здоровье, ведь эти факторы оказали очень негативное воздействие на многих людей. Значительно ослабел генофонд, очень много детей рождается больными. Как же остановить этот процесс? Вывод один – чтобы поменять ситуацию на генном уровне, нужно вести здоровый образ жизни. Ведь здоровье потомков зависит от нас.

Многие люди задаются вопросом, что такое здоровый образ жизни и, какое влияние он оказывает на организм человека?

Здоровый образ жизни подразумевает под собой правильное питание, употребление в пищу витаминов и продуктов, содержащих в себе полезные вещества, отсутствие вредных привычек, внутреннюю самодисциплину.

Здоровый образ жизни заключается не только в соблюдении правильного питания, но и в выполнение различных физических упражнений. Делая каждое утро зарядку или упражнения, мы тем самым выполняем комплекс мер, необходимых для нашего здоровья, и красоты тела.

Выполняя упражнения, многие из нас могут избавиться также и от лишнего веса, а мышцы тела станут более упругими. Однако следует правильно выбирать комплексы упражнений, которые Вы выполняете. Необходимо определиться с тем, что именно Вы хотите от упражнений, возможно, Вам необходимо укрепить свое сердце, стать более гибкими или Вас больше беспокоит похудение. После того, как Вы определились с целью занятий, можно выбирать необходимые упражнения, способствующие к максимально быстрому возвращению Вашего здоровья и красоты.

Для человека, который ведет здоровый образ жизни, наличие интересного хобби является сильной поддержкой для психического здоровья, а также сохранения гармонии с окружающим миром. Так, например, если Вы любите стрелять из арбалета, обязательно берите его с собой на природу или в спортивный зал для занятий, не забыв захватить при этом стрелы и мишени для стрельбы. Данный вид спорта не только является интересным и увлекательным занятием, но способен укреплять мышечно-суставный аппарат, снижает массу тела, улучшает липидный (или жировой) обмен, способен снизится содержание в сыворотке крови холестерина и многое другое.

Отсюда можно сделать вывод о том, что влияние физических упражнений очень многообразно. Оно хорошо сказывается на работе практически всех органов, а также систем организма человека. Однако самым важным действием считается влияние на сердечнососудистую систему. Поэтому, ведя здоровый образ жизни, правильно питаясь и делая различные физические упражнения, мы тем самым продлеваем свою жизнь.

И так можно сделать вывод, что здоровый образ жизни хорошо влияет на человека не только морально, – он духовно уравновешен и прибывает в гармонии со своим телом, - но и физически – люди, ведущие здоровый образ жизни, обладают спортивной, подтянутой фигурой, у него прокаченные мышцы и здоровый цвет лица, даже с возрастом кожа не обвисает, походка такая же бодрая, как в молодости, а человек полон энтузиазма и творческих идей.