Мой ЗОЖ

Меня зовут Анжелика, и я веду здоровый образ жизни. Мне нравиться быть спортивной, хорошо выглядеть и чувствовать себя на 5 баллов. Это помогает мне как в учебе, так и в личной жизни. В чем же заключается мой здоровый образ жизни? Я стараюсь правильно питаться, не ем после 6 часов. Стараюсь выполнять тренировку систематически. Во время тренировки я делаю приседания, качаю пресс. А еще я разучиваю разные хореографические движения, потому что мне нравится делать упражнения по музыку. При здоровом образе жизни важно не только физическое здоровье, но и эмоциональное состояние. Оно прежде всего начинается с режима. Чтобы наш организм успевал хорошо отдохнуть, а наутро выглядеть свежим и бодрым, нужно ложиться спать не позднее десяти вечера, а вставать — около шести утра. Естественно, я не пью алкоголь и не курю. Я не собираюсь останавливаться на достигнутом, поэтому буду дальше расти и развиваться в этом направлении. Я буду осваивать новые принципы ЗОЖЗ, новые виды спорта и многое другое. Я думаю, что при таком образе жизни я смогу больше добиться в жизни и мне будет сопутствовать успех.