**Я за здоровый образ жизни!**

Вести здоровый образ жизни – это значит заниматься спортом, правильно питаться и высыпаться.

Если человек занимается спортом, то он меньше болеет, становится сильным, выносливым и крепким.

Для меня спорт очень важен!

Как и у всех у меня есть любимые виды спорта!

Я люблю играть в футбол и плавать в бассейне. В футбол я пришел, когда мне было 3 года. Очень люблю бегать, давать «пас» и обводить противника.

Плавать – это отдельное удовольствие! Вода очень расслабляет и дает заряд энергии.

Спорт помогает мне учиться. С его помощью я делаю всё легко и быстро, и почти не устаю, становлюсь уверенным в себе.

Кто спортом занимается, тот силы набирается!

Правильное питание тоже очень важно! Необходимо кушать овощи, фрукты, мясо и молочные продукты! Эти продукты содержат огромное количество витаминов!

Правильное питание - это еще и режим приема пищи. Количество съеденной еды за один прием пищи также очень влияют на состояние нашего организма. Желательно принимать пищу в небольших количествах и в одно и то же время.

Полноценный сон- залог здорового образа жизни! Я всегда ложусь спать в 21-00, чтобы мой организм успел отдохнуть и восстановить свои силы.