



К сожалению, большинство людей очень быстро поддаются плохому влиянию. И это совершенно не удивительно, ведь современный мир так и кишит всевозможными соблазнами. Если вспомнить свои детские годы, то никто из нас даже не помышлял, что вкусным и полезным продуктам можно предпочесть куда менее полезное **спиртное** и дурно пахнущие

### **табачные изделия**

. Все это нам впоследствии навязывает реклама и желающие поживиться за счет нашего здоровья компании по производству всевозможных вредных продуктов. Так не пора ли уже перестать идти на поводу у подобных компаний и позволять им наживаться за счет нашего здоровья? Ведь, согласитесь, что привычка есть овощи, фрукты, пить в течение дня воду, несет только пользу для вашего здоровья, и куда менее ущербно для бюджета.

### **Стадное чувство**

Зачастую окружение прямым образом влияет на проявление вредных привычек, подобно рекламе, по цепочке заражая всех вокруг. Ведь никакого труда не составит отказаться от спиртных напитков, заменив их самым обычным соком или морсом. Вас приятно удивит, что хорошее настроение возможно и без спиртного. Разве не замечательно чувствовать себя свободным человеком, который самостоятельно делает свой выбор, не смотря ни на кого вокруг. Кроме того, организм будет чувствовать себя на высоте, и это уже в самом ближайшем будущем положительно отразится на самочувствии.

### **Срочно прогнать лень**

Именно лень заставляет неправильно расставлять приоритеты и после насыщенного трудового дня заваливаться на диван перед телевизором.

Сопровождая просмотр совершенно бессмысленных телепередач бокалом пива

вприкуску с чипсами. Очень скоро столь плохая привычка приведет к плохим последствиям. Кроме образования жировых сладок на теле вы почувствуете полнейший упадок сил. Куда лучше потратить свободное время с пользой: например, если нет желания идти в специализированные места для занятия спортом, можно совершенно бесплатно совершать пробежки по стадиону или парку, либо же заниматься физическими упражнениями дома.

### Хорошая привычка – залог красивого тела



Разве не чудесно, когда ваше тело вызывает восхищение. Ведь слушать комплименты в свой адрес очень приятно. Да и тем самым повышается собственный статус в глазах окружающих. Всего этого можно достигнуть, если поменять свое отношение к жизни, исключить из рациона вредные продукты и спиртные напитки, а также отказаться от курения. Буквально сразу появятся силы для занятий спортом и другими полезными вещами, которые так долго отходили на второй план. Не стоит затрачивать попусту энергию своего организма на борьбу с вредностями, которыми его обычно пичкают. Полюбите себя, ведь ваше здоровье – это залог прекрасного самочувствия и великолепного внешнего вида.

### Курение – это напрасная трата времени

Давно уже прошли те времена, когда курение считалось модным и стильным. Сейчас модно быть здоровым и активным. А, если травить организм никотином, то ни о каком здоровье говорить не приходится. Вместо того, чтобы проснувшись рано утром, сразу бежать к сигаретам, выпейте стакан чистой воды. Такой маневр отвлечет от потребности закурить и чудесным образом взбодрит организм. Недаром же считается, что вода – это источник жизни. Так хватит травиться вредным дымом, если можно наслаждаться свежим воздухом, чистой водой и прочими благами природы. Устраивайте себе прогулки на природе, и, вдыхая чистый свежий воздух, вы сразу же заметите, сколь благотворно это отразится на вашем самочувствии.

### **Полезное времяпровождение**

Откройте для себя новый мир. Мир, в котором нет сигарет и алкоголя, намного приятней вести здоровый образ жизни, наслаждаться поездками на природу. К тому же, деньги, которые раньше уходили на вредные привычки, теперь можно потратить на приятные покупки или на путешествия. Эмоции, которые будут получены благодаря отказу от вредных привычек, будут радовать вас еще очень долго.

Сайт "Здоровая Россия" Иван Фролов