

The II nd term of the 10 th form.

Healthy lifestyle

Today healthy lifestyle is becoming more and more popular both with the old and the young. People have become more health-conscious. They say that the greatest wealth is health. And it's so true. The healthier we are, the better we feel. The better we feel, the longer we live.

A healthy diet is an essential part of staying healthy. We know that we should not stuff ourselves with fast food, sweets, sausages, pastry and fat food.

Keeping fit and going in for sports is also important for our health. Lack of exercise in our life is a serious problem. In big cities people spend hours sitting in front of computers, TV-sets and other gadgets. We walk less because we mainly use cars and public transport.

We must understand the harm of bad habits for our health. Smoking, drinking or taking drugs mean serious illnesses and even death from lung cancer or liver diseases, for instance. Cigarettes kill about 3 million heavy-smokers every year. Drug addicts die very young. So I think there is no place for bad habits in a healthy way of life.

Перевод

Сегодня здоровый образ жизни становится все более популярным среди молодых и пожилых. Люди стали более внимательными к своему здоровью. Говорят, что здоровье – это самое большое богатство. И это чистая правда. Чем здоровее наш организм, тем лучше мы себя чувствуем. Чем лучше мы себя чувствуем, тем дольше мы живем.

Здоровая диета – важная часть здоровой жизни. Мы знаем, что мы не должны заполнять свой организм едой фаст-фуд, сладостями, колбасными и мучными изделиями, жирными продуктами.

Оставаться подтянутым и заниматься спортом – это тоже важный момент для нашего здоровья. Недостаток движения в нашей жизни является серьезной проблемой. В больших городах люди часами сидят перед компьютером, телевизором и другими гаджетами. Мы меньше ходим пешком, поскольку пользуемся, главным образом, автомобилями и общественным транспортом.

Мы обязаны понимать пагубное влияние вредных привычек на наше здоровье. Курение, алкоголизм и наркомания означают серьезные заболевания и даже смерть от рака легких или заболеваний печени, к примеру. Сигареты убивают около 3 миллионов курильщиков ежегодно. Наркоманы умирают очень молодыми. Поэтому, я считаю, что в здоровом образе жизни нет места для вредных привычек.