

Η ΧΟΛΗ

ΔΗΜΗΤΡΑ ΚΑΨΟΠΟΥΛΟΥ
ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΛΛΙΟΠΟΥΛΟΣ
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΕΛΛΑΡΗ

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΜΕ ΥΓΙΕΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΕΝΑΝ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ .

Η υγεία μας είναι το πολυτιμότερο αγαθό και για να την διατηρήσουμε πρέπει να προσέχουμε κάποια πράγματα αλλά και να ακολουθούμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Καταρχάς , το βασικότερο είναι να τρώμε όσο πιο υγιεινά μπορούμε και ακόμα καλύτερα είναι να τρώμε πολύ καλά πρωινό και μεσημεριανό αλλά ελάχιστα το βράδυ. Επιπλέον πρέπει να γυμναζόμαστε με μέτρο ώστε να διατηρήσουμε την υγεία μας και την καλή μας φυσική κατάσταση. Κάτι άλλο πολύ σημαντικό είναι να μην καπνίζουμε και να μην παίρνουμε επικίνδυνες ουσίες ή χάπια γιατί σιγά σιγά καταστρέφουν την υγεία μας προκαλώντας σοβαρές αρρώστιες που μπορούν να οδηγήσουν ακόμα και στον θάνατο .

Επίσης η γυμναστική είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας στην ζωή μας . Είναι απαραίτητο να τρέχουμε τουλάχιστον 15 λεπτά την ημέρα ώστε να γυμνάζουμε και το σώμα μας αλλά και να έχουμε φυσική υγεία και ομορφιά . Για τον λόγο αυτό λοιπόν πρέπει κάθε μέρα να κάνουμε γυμναστική για να κρατιόμαστε σε φόρμα αλλά κυρίως να αισθανόμαστε εμείς καλά με τον εαυτό μας .

Μια λύση για αυτό το θέμα που απασχολεί πολλούς ανθρώπους είναι το γυμναστήριο που με ανάλογο πρόγραμμα ο κάθε άνθρωπος μπορεί να γυμνάζετε όσο θέλει , οικονομικά , και με κατάλληλο εξοπλισμό .

Τα άρθρα δημιουργήθηκαν από τους μαθητές για το μάθημα PROJECT και δεν εκφράζουν θέσεις ή απόψεις και το περιεχόμενό τους δεν πρέπει να θεωρείται απαραίτητα έγκυρο.