



Именно быть здоровым, сохранять и максимально долго поддерживать его на должном для соответствующего возраста уровне, оставив на самый последний этап не более полутора-двух лет.

Скажу однозначно: вести активный и здоровый – как в физическом, так и в ментальном плане – образ жизни.

Здоровье – это данность от природы, которую от самого начала не надо терять, но беречь следует, как зеницу ока. Более того, эту данность нельзя положить на книжку или завести на неё банковский счёт, чтобы в последующем, не прилагая каких бы то ни было усилий, жить на дивидендах.

Настоящее здоровье невозможно приобрести, но нет ничего проще, чем его потерять,

чего с настойчивостью, достойной лучшего применения, и едва став на ноги, добивается подавляющее большинство из нас. Как гласит мудрая русская пословица, то платье надо беречь снову, а честь смолоду.

Так и на здоровье начинаем обращать внимание и искать панацею только тогда, когда оно уже основательно подпорчено. Чаще всего, разочаровавшись в лекарствах и в такой же степени во врачах, ищем помощи у целителей, знахарей, попов, пока наконец не вспоминаем о природной целительнице – физкультуре. Кому-то она, там, где болезненный процесс еще не зашел слишком далеко, действительно

помогает, кто-то же, не видя сиюминутных положительных результатов, бросает занятия, даже не дойдя до середины, а третьи, за циклившись и перестаравшись в усердии, оказывают для себя медвежью услугу.