

Стоит отметить, что еще одной причиной популярности здорового образа жизни является так называемый образ успешного человека. Современный образ такого человека, который опять же создается не без помощи СМИ, одним из наиболее важных критериев включает в себя визуальную привлекательность человека. Другими словами, для того чтобы высоко подняться по карьерной лестнице, желательно иметь соответствующий внешний вид, который будет приятен собеседнику и будет успешно представлять компанию в лице современного и красивого сотрудника.



Мы работаем:

Пн.-Чт. 10:00 – 18:00

Пт. Вс. 10:00 – 17:00

Сб. – выходной

1-ый четверг месяца – сан.день

Наш адрес: г. Майкоп, ул.
Комсомольская, 193.
тел. 8(8772)52-38-10, 57-04-75, 52-11-50

Наш сайт: arub.rf

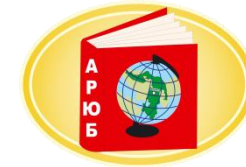


Мы в

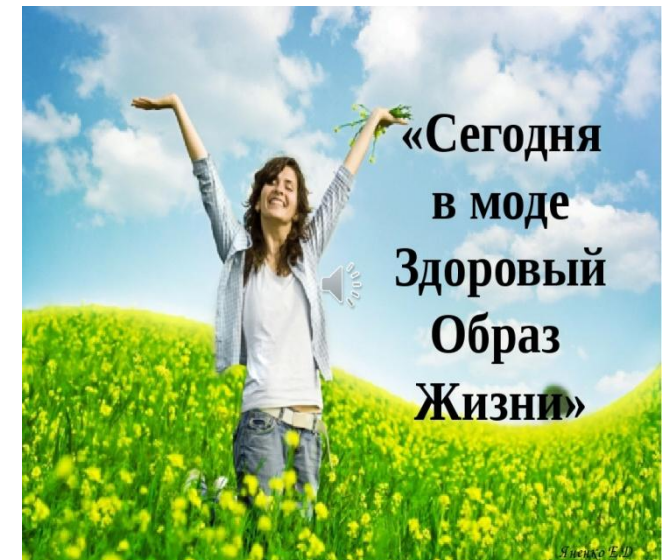
<http://ok.ru/arubra>

<http://vk.com/arubra>

<https://www.facebook.com/arubra.01>



Адыгейская республиканская юношеская библиотека



**«Сегодня
в моде
Здоровый
Образ
Жизни»**



**Майкоп
2018 г.**

На сегодняшний день многие молодые люди отдают предпочтение именно здоровому образу жизни. Безусловно, нельзя утверждать, что, к примеру, каждый второй парень или девушка начинают утро со стаканов воды, овсянки и получасовой пробежки. Но тенденция вполне заметна и прогрессирующая. В чем же причина того, что молодые люди стали предпочитать занятия любым видом спорта пиву, курению, употреблению наркотиков и пассивному образу жизни? Почему спортивное и здоровое тело стало целью современной молодежи? На эти и другие вопросы попробуем ответить в этом буклете.



Одной из наиболее влиятельных причин формирования здорового образа жизни являются примеры знаменитых людей, которыми современные подростки восхищаются. Все мы хотим быть в чем-то похожими на своих кумиров, поэтому нет ничего удивительно в том, что парни хотят выглядеть такими же спортивными и подтянутыми как, к примеру, игроки их любимой футбольной команды. Как нет ничего странного и в том, что девушки отказываются от курения для того, чтобы

иметь более здоровый цвет лица и красивую улыбку, как у какой-нибудь телевизионной актрисы или певицы.

К счастью, многие современные звезды шоу-бизнеса, киноиндустрии, спортивного мира преподают по-настоящему полезный пример. Развитие технологий привело к тому, что у каждого человека, имеющего доступ к сети Интернет, есть возможность достаточно внимательно следить за интересными событиями и просто повседневной жизнью своего кумира. Социальные сети, блоги – все это предоставляет нам визуальную информацию о людях, которыми мы восхищаемся. А в последнее время у мировых звезд и просто популярных в своих кругах людей появилась мода на не просто красивое тело, а на спортивное тело и здоровое питание. Такая тенденция распространилась и на поклонников, которые спешат записываться в спортзалы, кушать полезную еду, пить много воды и бегать по утрам.

Важным моментом во всем этом является практически болезненное стремление молодых людей делиться фотографиями своей жизни со своими друзьями и знакомыми. Выкладывание снимков из спортзала, во время утренней пробежки или приготовления вкусного и полезного салата пользуется особенной популярностью. Но если посмотреть на это

со стороны здоровья, то есть ли что-то плохое в том, что парень или девушка принуждают себя, ни свет, ни заря выходить на пробежку для того, чтобы успеть сделать желанный снимок и выложить его в социальную сеть?



К тому же не все так зависимы от социальных сетей и влияния знаменитых людей. Кого-то просто правильно воспитали родители или вовремя отдали в хорошую секцию к грамотному тренеру. Вариантов может быть достаточно много. Но факт остается фактом – большая часть современной молодежи на правильном пути.

К сожалению, среди молодежи по-прежнему остаются малолетние поклонники алкогольных напитков, ночных клубов, фаст фудов и прочего, но такие подростки должны помнить, что никогда не поздно начать все с начала, бросить курить, заняться спортом.