**Спорт в нашей жизни**

Сегодня мы тут и там слышим призывы к здоровому образу жизни, к активным занятиям спортом. Спорт – это одна из самых главных составляющих в жизни человека, которые стремятся сохранить свою привлекательность, хорошую физическую форму на многие годы.

Люди, которые активно занимаются спортом, менее подвержены болезням, потому что у них более устойчивый иммунитет. Физическая активность положительно сказывается на состоянии их тел. Всегда можно заметить по человеку, занимает ли спорт в его жизни какое-то место или нет. Спортивные люди значительно более привлекательны. Конечно, можно говорить о внутренней красоте или сильной харизме. Но красота здорового, гармонично развитого, подтянутого тела – это неоспоримое преимущество.

И так, очевидно, человек, который занимается спортом, обычно, более здоров и значительно более привлекателен, чем люди, которые считаю, что спорт – это что-то лишнее, совсем не обязательное для хорошей жизни. У них есть работа, какие-то интересы, зачем напрягаться и тратить время на какие-то физические упражнения? Но, вот в чем загвоздка: люди, которые уделяют спорту важное место, чаще всего более успешны в делах, имеют более насыщенную и яркую жизнь. Почему так? Да потому, что спорт является источником бодрости, стимулирует активность и вкус к жизни в целом. У интересующегося спортом человека, обычно больше увлечений, больше каких-то ярких событий.

Кроме всего прочего, спорт – это еще и удовольствие. Занятия разнообразными видами спорта являются источником самых разных положительных эмоций, что однозначно делает человека более счастливым. А что такое счастье? Счастье – это, прежде всего, психологический комфорт и уверенность в себе. Поэтому спорт способствует не только физическому развитию, но и психологическому. Физически активный человек стремится более активно разбираться в себе, в своих проблемах, более мотивирован на преодоление трудностей и достижение целей. Изменения, которые происходят с телом человека оказывают преобразующий эффект на все сферы его жизни. Причиной этого является то, что у человека возникает потребность меняться, созидать делать что-то, чтобы его жизнь менялась в лучшую сторону.

