**«Дружба + полезная еда = здоровье, радость навсегда!»**

Меня зовут Тимофей Вихарев. Наша семья, в состав которой входит папа, мама, два брата, пять сестер и я, большая и дружная.

Что я могу рассказать о своих родных? Мы активные, спортивные, а еще творческие люди. Шесть лет назад мы переехали из города Перми в Краснодарский край. Родители считали, что нам нужно поправить здоровье. Теперь мы не мечтаем, как раньше: как бы съездить на море, а проводим на нем все лето. Каждый день мы купаемся, загораем и дышим чистым морским воздухом. Польза моря очевидна: и это не только волны, ласкающие слух, и ласковый бриз, но и особая атмосфера покоя и бесконечного счастья. Все это нам подарил прекрасный город Ейск, который мы уже по праву считаем своим родным.

Здоровый образ жизни мы ведем всей семьей. Утром мы все вместе делаем зарядку. Перед сном совершаем прогулки и проветриваем помещения.

У нас в семье все любят читать, заниматься музыкой, хорошо учатся, уделяют много времени физкультуре и не имеют вредных привычек. Мы все прекрасно понимаем, что правильный образ жизни и вредные привычки просто несовместимы.

Мои родители считают, что мудрый человек должен заботиться не только о тонусе и росте мышц, но и о здоровье души и ума, а также о правильном питании как составляющей здорового образа жизни.

В свою очередь, питаться правильно и полезно нам помогает собственный огород. Кто, когда-либо выращивал овощи, сам знает, что это отнюдь не просто. Но в этом очень много плюсов, они несомненны и неоспоримы: при разумном подходе польза здоровью, физическая активность и натуральные (полезные), без химических добавок продукты.

Наша мама готовит нам полезные и вкусные блюда. На нашем столе всегда много фруктов и овощей. Разнообразный рацион – это невероятно полезно и вкусно.

А еще мой папа пишет стихи, вот один из них:

Сердечность и внимание,

Здоровое питание –

И вот вам результат:

Вся жизнь преображается,

Болезни удаляются,

Семья вся улыбается

Который год подряд!

Я думаю, что сумел объяснить и доказать на примере своей семьи, что польза здорового образа жизни для каждого очевидна. Именно здоровый образ жизни позволяет с радостью встречать наступивший день.