

Здоровый образ жизни это:

- Рациональный режим дня;*
- Правильное питание;*
- Здоровый сон;*
- Двигательная активность;*
- Занятие физкультурой и спортом;*
- Пребывание на свежем воздухе;*
- Отсутствие вредных привычек .*



Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.



Танцы позволяют нагружать сразу весь организм человека. Соответственно, происходит полноценная тренировка на все группы мышц. Регулярное посещение занятий позволит приобрести привлекательные формы и постоянный положительный настрой. В разы повышается координация движений и чувство равновесия.

СЕГОДНЯ УСИЛИЯ – ЗАВТРА РЕЗУЛЬТАТ

Чтобы добиться хорошей фигуры и здорового тела стоит приложить немало усилий. С их помощью можно добиться колоссальных результатов. Активные движения способствуют нормализации обмена веществ и к тому же, они дарят положительный заряд энергии на весь день.