

6E (17) 崔玲瓏

題目：養成健康生活習慣的方法

如何養成健康生活習慣的方法呢？第一，我們要做適當的運動，這樣可以增心肺機能、增加肌力、減少脂肪積聚等等。每天最少六十分鐘的中等至劇烈程度的運動，例如跑步、步行回學校與回家，以減少脂肪積聚。

第二，培養興趣：培養興趣的話就可以減少打機或上互聯網的時間。這樣就可以有多點休息時間，如果有充足的睡眠，自然就可以令身高增高了！

第三，多吃蔬果，少吃肉。多吃蔬果就可以吸收到豐富的纖維，也可以幫助消化。當然，也要少飲汽水。喝太多汽水飲料會損壞牙齒。

現在，我們來說說好處吧！養成健康的生活可以對我們各方面都有很多好處：例如令身體健康、減少患病、強健體魄；學業上，更有精神學習；人際關係上，有更多時間和家人外出玩樂。

如果沒有健康的身體，就會加重家人的各方面負擔，這樣就較少時間可以和家人相處。

你呢？你又有甚麼建議？如果是你，你又會用甚麼方法？