

# Здоровый образ жизни

Помню раньше в дни моей юности  
У нас книга о кухне была  
Но особенно в её содержание  
Серьёзно никто не вникал.  
В основном смотрели картинки мы  
Блюда разные были там  
А готовили мы по-старинки  
В основном было некогда нам.  
О полезности нашей пищи  
Мы не знали совсем ничего  
Молодые, здоровые были  
И не болели ещё.  
Юность кончается быстро  
Здоровье ещё быстрей  
Неправильно если пытаться  
Заболеешь ещё скорей.  
Надо жизнь свою строить разумно  
И здоровью вредить прекратить.  
Бог желает нас видеть здоровыми  
Быть готовыми вечно жить.  
Знаю, если сейчас мы научимся  
Здоровый образ жизни вести  
Себя сохранить для вечности  
Свой храм хранить в чистоте.  
Соблазны всегда есть и будут  
Особенно в еде.  
Избавиться от плохих привычек  
Поможет молитва мне.

Валентина Ситникова  
March 11, 2010