Živjeti zdravo

Nisam baš osoba koja će bez problema početi trenirati neki sport ili brinuti o svom zdravlju. Sam se sebi izgovaram da je to zbog puberteta i da smo svi pomalo lijeni, ali znam da to nije baš istina.

Treniram atletiku i često mi se ne da otići na treninge, ali znam da se poslije treninga puno bolje osjećam. Iako nikad nisam mislio da ću pomisliti da mi treninzi nedostaju, upravo se to sada dogodilo dok je trebalo razdoblje korone. Puno se priča o zdravom životu, ali to je vrlo teško ostvariti. Lakše je bilo "zdravo živjeti" dok se nismo bojali zaraze. Tada smo pješačili do škole i natrag, imali tjelesni pa smo tako minimalno održavali tjelesnu kondiciju. Svjesni smo svi da sve manje živimo zdravo. Svoju prehranu koja bi se trebala sastojati od povrća voća i drugih zdravih namjernica, zamijenili smo hranom koja je industrijski prerađena. Umjesto tjelesne aktivnosti, vježbanja i trčanja mi cijele dane provodimo sjedeći za računalom. Ali zbog svega toga, možda, nismo samo mi krivi.

Nikad neću zaboraviti kako su me moji roditelji vozili na treninge nogometa, tri puta tjedno kad sam krenuo u školu jer se zbog "viška energije" nisam mogao "smiriti". Mogu vam reći da je pomoglo. I danas se često sjetimo toga.

Matija Krmpotić, 7.a