

В молодости кажется, что организм простит тебе всё.

Ночь без сна. Фастфуд вместо нормальной еды. Отсутствие движения. Лишние килограммы. Постоянный стресс.

И первое время действительно прощает.

Ты смотришь в зеркало и думаешь: «Да ладно, потом займусь собой».

Потом.

Снова это опасное слово.

Потому что тело работает не как банк, где можно взять кредит и не платить. Оно работает как бухгалтер. Оно записывает абсолютно всё.

Каждую пропущенную тренировку.

Каждый месяц без движения.

Каждый год, когда ты обещала себе начать новую жизнь и снова откладывала.

И однажды приходит счёт.

Не сразу. Не в один день.

Просто ты начинаешь быстрее уставать. Всё чаще болит спина. Всё тяжелее подняться по лестнице. Всё реже нравится отражение в зеркале.

И самое неприятное — ты понимаешь, что проблема появилась не вчера.

Ты строила её годами.

Многие думают, что забота о теле — это про красоту.

Нет.

Красота — приятный бонус.

На самом деле это про уважение к себе.

Потому что сложно говорить о любви к себе, когда ты годами игнорируешь собственное здоровье. Сложно мечтать о больших целях, когда не хватает энергии дожить до конца дня без усталости.

Твоё тело — это единственное место, в котором тебе придётся прожить всю жизнь.

Другого не выдадут.

Поэтому перестань ждать идеального момента. Не нужно становиться спортсменкой мирового уровня. Не нужно менять жизнь за неделю.

Начни с малого.

Прогулка. Тренировка. Нормальный сон. Один правильный выбор сегодня.

Потому что через десять лет твоё тело обязательно вспомнит решения, которые ты принимаешь сейчас.

Вопрос только в том, поблагодарит оно тебя за них или предъявит очередной счёт.