# Por que é importante para os jovens levar um estilo de vida saudável?

Um estilo de vida saudável na juventude pode aumentar suas chances de viver uma boa vida como um adulto. Ainda mais importante, fornece os elementos para uma boa saúde física e mental durante o crescimento. Por exemplo, a *National Osteoporosis Foundation* relata que os seres humanos desenvolverm até 90% de massa muscular que terão ao longo de toda a sua vida durante as fases de criança e adolescente.

Recebendo quantidade suficiente de cálcio, vitamina D e exercícios de levantamento de peso para a saúde dos ossos e [saúde dental](http://www.clinicadomarques.pt/)são apenas alguns exemplos de como é importante que os jovens comer corretamente e exercício físico regular.

Procure o seu melhor

A adolescência pode levar a problemas de pele e a um estilo de vida sedentário que pode levar a problemas de excesso de peso. Crianças e adolescentes podem se beneficiar de uma dieta saudável, para combater a acne e para ajudá-los a manter a pele livre de impurezas. Pode melhorar a sua aparência por comer muitas **frutas, legumes, cereais integrais e alimentos ricos em proteínas de baixo teor de gordura e não fumar**, como indicado por especialistas. Este tipo de dieta, suplementado com o exercício diário, manter o peso sob controle.

Sentir o seu melhor

Uma boa dieta e muita atividade física são importantes para manter uma boa saúde mental, bem como descansar o suficiente. Os Centros de Controle de Doenças (CDC) indica que adere a uma rotina de exercícios pode ajudá-lo a dormir melhor e evitar a depressão, duas ameaças comuns a adolescentes e crianças. Comer bem e fazer, especialmente para comer um bom pequeno-almoço pode ajudar a melhorar suas notas, diz que a Investigação e Acção Food Center. Ficar mentalmente alerta e mentalmente renovado a cada dia faz você se sentir melhor.

Ser o melhor em desporto

Dieta e exercício são ligados por causa da necessidade para que seu corpo tem o combustível que você precisa dar o seu máximo desempenho. Muitas crianças gostam de praticar esportes, fazer exercício ou apenas vivendo de forma agitada. Obter as vitaminas, minerais, proteínas e outros nutrientes que seu corpo precisa diariamente para milhares de processos requer várias fontes de alimentos saudáveis ​​e diversificados. O CDC observa que a atividade física ajuda suficiente fortalecer os ossos e os músculos durante a juventude. Mantendo o seu peso estável e cumprindo suas necessidades nutricionais  será capaz de treinar e competir em desportos diferentes e desfrutar de suas atividades de lazer favoritas.

Crescer de forma saudável

O CDC relata que este tipo de estilo de vida também promove estágio maduro saudável e melhora as chances de ter uma vida longa. Comer alimentos nutritivos para ajudá-lo a permanecer ativo pode reduzir o risco de muitas doenças que poderiam começar a desenvolver enquanto você ainda é jovem. Estes incluem dois tipos diferentes de diabetes, doenças cardíacas e de alguns cancros. **Exercer um estilo de vida saudável também pode reduzir significativamente as chances de se tornar um adulto com excesso de peso ou obesos**. Muitos adultos com excesso de peso são forçados a viver com um estilo de vida limitado devido à sua falta de mobilidade e saúde do coração.