***О здоровом образе жизни***



Афоризмы и [**цитаты великих людей**](http://greateastsiberia.ru/) о здоровье демонстрируют то, насколько оно важно для каждого человека и то, что необходимо прилагать максимальное количество усилий для того, чтобы оно не покидало никогда. Замечательные цитаты стимулируют к ведению правильного образа жизни, что в свою очередь, оказывает исключительно положительное влияние на состояние человека и уровень его возможностей. Эти правдивые и всегда актуальные цитаты позволяют понять всю важность активного образа жизни и соблюдения всех правил гигиены для того, чтобы жизнь была долгой и счастливой.

Сделали небольшую подборку цитат и афоризмов о здоровом образе жизни

Читайте, что великие думали об этом:

**Люди должны осознать, что**[**здоровый образ жизни**](http://greateastsiberia.ru/)**это личный успех каждого.**

В.В.Путин

**Чтобы продлить жизнь, сократите порции.**

Бенджамин Франклин

**Здоровье это единственное благо, которое каждый отнимает у себя сам.**

Михаил Мамчич

**Умеренность союзник природы и страж здоровья.**

Абу-аль-Фарадж

**Пища, которая не переваривается съедает того, кто ее съел.**

Абу-аль-Фарадж

**Жизнь требует движения.**

Аристотель

**Единственная красота, которую я знаю, это здоровье.**

Г.Гейне

**Если не бегаешь пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.**

Гораций

**Хороший смех верный признак духовного здоровья.**

М.Горький

**Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.**

Д.Леббок

**Суть человеческого естества в движении. Полный покой означает смерть.**

Б.Паскаль

**Никто не должен преступать меры ни в пище, ни в питии.**

Пифагор

**Главные медикаменты это чистый воздух, холодная вода, пила и топор.**

В.Д.Поленов

**Не ужинать святой закон, кому всего дороже сон.**

А.С.Пушкин

**Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.**

Сократ

**Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.**

Л.Н.Толстой