

## Советы на здоровье

1. Помни: лучший способ продлить жизнь – не укорачивать её.
2. Обвиняйте не природу, она делает своё дело, обвиняйте себя.
3. Помните: каждый излишек противен природе.
4. Ты должен посвятить годы служению своему здоровью.
5. Здоровье – ваше право, пользуйтесь этим правом.
6. Активность есть закон сохранения хорошего самочувствия.
7. На то и ум, чтобы достичь того, что хочешь.
8. Ничто не приходит само собой, всё создается.
9. Не забывай делать невозможное, чтобы достигнуть возможного.
10. Избегай тех, кто старается подорвать твою веру в себя.
11. Гордись лишь теми победами, которые ты одержал над самим собой.
12. Безделье и праздность являются причиной болезни.
13. Хочешь быть счастливым? Выучись сперва страдать.
14. Плыть желаешь? Построй корабль из добрых дел.
15. Меньше ешь – дольше проживёшь.
16. Надо не только желать здоровья, но и действовать не откладывая, начиная с сегодняшнего дня.
17. Процесс старения не знает выходных. Чтобы задержать его, продлить молодость, также без выходных надо работать над собой.
18. Дело совсем не в том, что с нами происходит, а в том, как мы на это реагируем.
19. Самое большое открытие современного человека – это умение омолодить себя физически, умственно и духовно.
20. Болезнь – результат нарушения каких-либо связей человека с природой.

<http://mama.ru/>