

Мудрые мысли, высказывания, пословицы и поговорки на тему «Здоровый образ жизни»

Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни.

Авиценна (Абу Али ал-Хусейн ибн Абдаллах ибн ал-Хасан ибн Али ибн Сина), персидский врач, учёный, философ и поэт

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

Гораций, древнеримский поэт

Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа.

Виктор Гюго, французский писатель

Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.

Сократ, древнегреческий философ

Величайшее благо здоровье, на втором месте красота, на третьем богатство.

Платон, древнегреческий философ

Подобно тому, как существует болезнь тела, существует также и болезнь образа жизни.

Демокрит, древнегреческий философ

Движение – кладовая жизни.

Плутарх, древнегреческий писатель и философ

Если хочешь удлинить свою жизнь, укороти свои трапезы.

Бенджамин Франклин

Много вина – мало ума.

Менандр, древнегреческий поэт и драматург

Пьянство есть упражнение в безумстве.

Пифагор, древнегреческий философ

От вина гибнет красота, вином сокращается мудрость.

Гораций, римский поэт

Пить вино также вредно, как принимать яд. Пользуйся настоящими удовольствиями так, чтобы не повредить будущим.

Сенека, римский философ и писатель

- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- Всякое дело поправимо, если человек здоров.
- В здоровом теле — здоровый дух.
- Голову держи в холоде, а ноги в тепле.
- Гнев человеку сушит кости, крушит сердце
- Головная боль сном проходит.
- Еда – пища тела, сон – пища бодрости!
- Здоровье приходит днями, а уходит часами.
- Здоров будешь – всё добудешь.
- Здоровье – всему голова, всего дороже.
- Здоровье дороже богатства.
- Здоровье потерял – всё потерял.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережет.
- Кто рано встаёт, тот долго живёт.
- Кто спортом занимается, силы набирается.
- Курить – здоровью вредить.
- Не в меру еда – болезнь и беда.
- Не умывши лица, за стол не садись.
- Прежде жуй, а потом толкуй.
- При пустом желудке в голове туман.
- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
- Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
- Трудиться больше, жить дольше.
- Труд — лучшее лекарство.
- Труд — лучший доктор.
- Умеренность – мать здоровья.
- Чистота – залог здоровья.