*Цитаты известных людей о здоровом образе жизни (ЗОЖ).*

- Здоровье- это вершина, на которую человек должен подняться сам. (И.Брехман)

-Ваше здоровье- самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь вам дается только один организм. Если вы полагаете, что поскольку здоровы сейчас, то будете здоровы всегда, вы ошибаетесь. (Гиппократ)

-Здоровье- это тот подарок, который человек может подарить себе, а может и отнять у самого себя. (Ф. де Ларошфуко)

- Здоровье- это самое ценное, что есть у человека. (Н.А. Семашко)

- Если не бегаешь, пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь. (Гораций)

- Если человек беспорядочен в своем отдыхе, нерегулярен в приёме пищи и неумерен в работе- болезнь убивает его. (Конфуций)

- Человек здоров настолько, насколько того хочет. (Лууле Виилма)

-Нужно, чтобы к физическим упражнениям приобщился каждый человек. Без этого немыслимы никакие разговоры о здоровом образе жизни. (Н. Амосов)

-Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно. (Лев Толстой)

- Здоровье- это бесценный дар природы ,оно даётся, увы, не навечно, его нужно беречь. И во многом оно зависит от самого человека, от его образа жизни, условий труда, питания и привычек. (И.П.Павлов)

- Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье. (Г.Гейне)

- Наблюдайте за вашим телом , если хотите, чтобы ум работал правильно.(Р.Декарт)

- Умеренность- союзник природы. Поэтому пища, питьё, сон, любовь- пусть будет все умеренным. (Гиппократ)

- Физическая культура и спорт, закаливание организма водой, солнцем, воздухом – неистощаемый родник молодости, здоровья и долголетия. (Максим Горький)

- Здоровье- это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной.(М.Монтень)

- Здоровье- не всё, но всё без здоровья –ничто. (Сократ)

- Здоровье- дороже золота. (У. Шекспир).

- Если у тебя все в порядке с желудком, грудью, ногами, никакие царские сокровища не смогут ничего прибавить. (Гораций).

- Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья. (А. Шопенгауэр).

- В здоровом теле- здоровый дух. (Д.Ювенал).

- Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого , кто хочет сохранить работоспособность , здоровье , полноценную и радостную жизнь. (Гиппократ).

- Спорт становится средством воспитания тогда, когда он- любимое занятие каждого. (В.А.Сухомлинский).

-Как суконщики чистят сукно, выбивая его от пыли, так гимнастика очищает организм. (Гиппократ).

- Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни -это успех, его личный успех. (В.В.Путин).