***Самая большая победа – это победа над собой, а самое постыдное – это быть побежденным своими страстями***

 ***Демокрит***

**Если заниматься физическими упражнениями, нет никакой нужды в употреблении лекарств**

**Авицена**

***Жизнь требует движения***

***Аристотель***

Два важных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем что попало ешь,

И лучше будь один, чем вместе с кем попало.

Омар Хайям

Болезнью шутит тот, кто ран не ведал.

Вильям Шекспир

Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись.

Марк Тулий Цицерон

Здоровье есть высочайшее богатство человека.

Гиппократ

Болезнь — это защитная реакция от нездорового образа мыслей и нездорового образа жизни.

Александр Минченков

Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.

Плутарх

Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья.

Артур Шопенгауэр

Сигарета - бикфордов шнур, с одной стороны которого огонёк, а с другой – дурак

Бернард Шоу

Не пейте вина, не огорчайте своего сердца табачищем, и вы проживёте столько, сколько прожил Тициан.

И.П.Павлов

Водка белая, но красит нос и чернит репутацию…

А.П.Чехов

Опьянение - добровольное сумасшествие

Аристотель

Пьянство есть упражнение в безумстве

Пифагор

Наркомания – это многолетнее наслаждение смертью

Франсуа Мориак