

АФОРИЗМЫ



БУДЬ ЗДОРОВ

Афоризмы. Будь здоров!

«ОМІКО»

Афоризмы. Будь здоров! / «ОМІКО»,

Главное – здоровье, все остальное можно купить за деньги, здоровье – никогда. Утверждение это хоть и давно стало банальным, но, тем не менее, остается верным во все времена. Здоровью же, а также спорту, долголетию, жизни и др. посвящены собранные в этой книге мысли и высказывания знаменитых людей.

Содержание

Будь здоров!	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14



Афоризмы. Будь здоров!

Будь здоров!

Апатия и лень – истинное замерзание души и тела.

В. Белинский

Аскет – человек, доставляющий себе удовольствие отказом от удовольствий.

Неизвестный автор

Аскетизм – отказ от воли к жизни.

Артур Шопенгауэр

Бедность идет по пятам за ленью, а болезнь – за неводержанностью.

Пьер Буаст

Бережет себя тот, кто не хочет новых проблем.

Г. Александров

Блаженство тела состоит в здоровье, а блаженство ума – в знании.

Фалес

В воскресенье я пробовал устроить себе отдых, но вместо этого четыре часа греб против ветра и прилива в страшнейший шторм. Эта прогулка и еще целый ряд мелких неприятностей докончили меня окончательно – я должен отдохнуть или умереть; ибо стоит мне без должных предосторожностей хотя бы перевернуться в постели на другой бок, и сердце у меня останавливается, по крайней мере, на полчаса.

Бернард Шоу

В здоровом теле здоровый дух размещается с большим трудом.

Авессалом Подводный

В здоровом теле здоровый дух – глупое изречение. Здоровое тело – продукт здравого рассудка.

Бернард Шоу

В рот обычно влезает больше, чем поместится в желудке.

Вильгельм Швебель

Вовсе не думать или думать пореже о недугах.

А. Чехов

Все в руках человека. Поэтому их надо как можно чаще мыть.

Станислав Ежи Лец

Все определяется тем, чего ищешь в жизни, и еще тем, что ты спрашиваешь с себя и с других.

Сомерсет Моэм

Выше всех поучений и правил, как правильно жить,
Две основы достоинства я предпочел утвердить:
Лучше вовсе не есть ничего, чем есть, что попало;
Лучше быть в одиночестве, чем с кем попало дружить.

Омар Хайям

Гигиена – бактериология с позиции морали.

Генри Менкен

Главным средством предупреждения болезней является гармоничное развитие духовных и физических сил человека.

П. Лесгафт

Гомеопатические дозы плохого необходимы каждому в терапевтических целях, для выработки иммунитетов.

В. Афонченко

Давайте сохранять бодрость, помня о том, что несчастья, которые мы не в силах перенести, никогда нас не постигнут.

Джеймс Лоуэлл

Два средства есть от телесных и душевных недугов: или примени противодействие, или не думай о них.

Древнеиндийское изречение

Движение может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения.

Торквато Тассо

Диета – добровольная ссылка во имя освобождения.

Г. Малкин

Для сохранения здоровья, а иначе, для предупреждения нормальных болезней, нет ничего лучше упражнений телесных или движений.

М. Мудров

Для того чтобы жить как следует, надо иметь или разум, или петлю.

Диоген Синопский

Для того чтобы наш желудок не ленился работать, хорошо раз в месяц дать ему встряску, выпив вина и пробудив этим его активность.

Жак Дюбуа

Достаточное количество пищи – тебя держит. Излишек же придется носить твоим ногам.

Саади

Душевное здоровье основано на определенном уровне напряжения – напряжения между тем, что мы уже сделали, и тем, что мы должны совершить, или на расстоянии между тем, чем мы являемся на данный момент, и тем, какими мы станем в будущем.

Виктор Франкл

Единственный способ сохранить здоровье – это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится.

Марк Твен

Задача жизни не в том, чтобы быть на стороне большинства, а в том, чтобы жить согласно с внутренним, сознаваемым тобой законом.

Марк Аврелий

Если вы взволнованы гневом, старайтесь отвлечь внимание от предмета, вызвавшего его. Таким образом, удалив горячий материал, поддерживающий пламя, вы погасите его.

Испанское изречение

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

Квинт Гораций Флакк

Если ты не чувствуешь красоты цветов, если не любишь дружбы, если на тебя не производит впечатления песня, если ты скуп и равнодушен к чужому горю, то тебя надо лечить.

Дагестанская пословица

Если ты разгневан, сосчитай до десяти, прежде чем говорить; если сильно разгневан, сосчитай до ста.

Томас Джефферсон

Если часто поднимать заздравную чашу, можно подорвать здоровье.

В. Домиль

Жить – все равно, что любить: все разумные доводы против этого, и все здоровые инстинкты – за.

Сэмюэл Батлер

Здоровый желудок не принимает дурную пищу, здоровый ум – дурные взгляды.

Уильям Хэзлитт

Здоровый образ жизни – это не жизнь, а имитация.

Неизвестный автор

Здоровый образ жизни улучшает здоровье, но ухудшает качество самой жизни.

Неизвестный автор

Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека.

Генри Эрнст Сигерист

Здоровье – великое дело как для того, кто им пользуется, так и для других.

Томас Карлейль

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

Джон Леббок

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

Артур Шопенгауэр

Здоровье души не менее хрупко, чем здоровье тела, и тот, кто мнит себя свободным от страстей, так же легко может им поддаться, как человек цветущего здоровья – заболеть.

Франсуа де Ларошфуко

Здоровье есть само удовольствие или неизбежно порождает удовольствие, как огонь создает теплоту.

Томас Мор

Здоровье и веселье оплодотворяют друг друга.

Джозеф Аддисон

Здоровье придет в упадок, если стойко нарушать режим.

Г. Александров

Здоровье укрепляется созвучным аккордом духовных и физических струн.

Г. Александров

Здоровья невпроворот, когда прет жизнерадостность.

Г. Александров

Знать цель, к которой мы стремимся, – это рассудительность; достигнуть этой цели – верность взгляда; остановиться на ней – сила; попасть далее цели – дерзость.

Шарль Дюкло

Истинный источник бодрости – благожелательность. Душа, постоянно исполненная доброты и сочувствия к людям, всегда будет добра.

Парк Годвин

Йога – особый путь постижения жизни, настолько же естественный для последователей, насколько удивительный для посторонних.

В. Кротов

Йога – подарок древности, возможно даже неземных цивилизаций. И если мы не воспользуемся дошедшими через тысячелетия знаниями, значит, потеряем один из шансов на выживание.

Ромен Роллан

Йога – это искусство учиться плавать с радостью во встречных течениях жизни.

Патанджали

Йога – это метод эволюции к чистому сознанию; не к тому, чтобы сознавать что-то, но к тому, чтобы стать самим сознанием.

Шри Раджниш

Йога – это наука об освобождении себя из границ субъекта и объекта.

Шри Раджнеш

Каждый удар, наносимый нами в гневе, в конце концов обязательно падает на нас самих.
Уильям Пенн

Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая обо всем организме, так же нельзя лечить тело, не лечя душу.
Сократ

Как правило, здоровый образ жизни обретается вместе с болезнями.
М. Мамчич

Какая это скучная болезнь – оберегать свое здоровье чересчур строгим режимом!
Франсуа де Ларошфуко

Когда я вижу эти столы, покрытые столькими яствами, мне чудится, что за каждым из них прячутся, как в засаде, подагра, водянка, лихорадка и множество других болезней.
Джозеф>Addисон

Кто не отвечает гневом на гнев, спасает обоих – и себя, и другого.
Древнеиндийское изречение

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

Любой, кто способен утром выбраться из постели, находится в очень приличной форме. Спросите любого из тех, кто уже не способен.
Неизвестный автор

Люди глупее, чем скот. Сначала они жертвуют здоровьем, чтобы заполучить деньги. Потом они приносят в жертву свои деньги, чтобы получить свое здоровье обратно. Поверьте, глупость – это тоже болезнь. Это – единственная болезнь, от которой страдает не сам больной, а его окружение.
Эрнст Хайне

Многого хотеть – не вредно для здоровья, вредно – хотеть и не иметь.
Веселин Георгиев

Надо всегда быть самим собой. Конь без улана остается конем, улан без коня – только человек.
Станислав Ежи Лец

Надо любить жизнь больше, чем смысл жизни.
Ф. Достоевский

Надо стремиться к тому, чтобы в здоровом теле был здоровый дух.
Ювенал

Наихудшее состояние человека – это когда он перестает сознавать и владеть собой.
Мишель де Монтень

Написать главные страницы жизни многим не дало пренебрежение к здоровью.
Г. Александров

Не жди с мытьем ног до потопа!
Станислав Ежи Лец

Не надо бороться за чистоту, надо подметать!
И. Ильф

Нет ничего более негигиеничного, чем жизнь.
Томас Манн

Не ужинать – святой закон, кому всего дороже сон.
А. Пушкин

Ничего лишнего. Рано ложиться и рано вставать – вот что делает человека здоровым, богатым и умным.
Бенджамин Франклин

Нормальный здоровый человек, ведущий правильный образ жизни, встает в семь тридцать утра в самом отвратительном настроении.
Джин Керр

Нужно иметь стальные нервы или не иметь никаких.
М. Доманьский

О делах бизнесмена судят по его здоровью.
Из принципов Гарвардской школы бизнеса

Обжирайтесь, мрачные умы,
Блага жизни с вами делим мы.
Вам – хандра и тонкие обеды,
Нам – любовь и разума победы,
И простой обед, где за столом
Остроумье искрится с вином
И желудок сердцу не помеха.

Пьер Беранже

Обжорство, как правило, порок людей неспособных.
Жан Жак Руссо



Озабоченность смыслом жизни не обязательно должна быть признаком болезни или невроза.

Виктор Франкл

Особенно берегите те жизненно важные органы, которые даны в одном экземпляре

Г. Александров

От малых причин бывают весьма важные последствия; так, отгрызение заусенца причинило моему знакомому рак.

Козьма Прутков

От праздности происходит умственная и физическая дряблость.

Д. Писарев

Под здоровьем нельзя разуметь одно только наружное благосостояние тела, а нужно понимать вообще естественное гармоническое развитие организма и правильное совершение всех его отправлений.

Н. Добролюбов

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

При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины.
Джозеф Addison

Природа подарила человеку две могучие системы – пищеварительную и воспроизводящую... Роль живота у нас так велика, что руки и ноги наши – всего лишь предприимчивые слуги, а голова, которой мы так гордимся, является не более чем его спутником, только ярче освещенным: она фонарь на здании, и только.
Антуан Ривароль

Приятно поласкать дитя или собаку, но всего необходимее полоскать рот.
Козьма Прутков

Работа необходима для здоровья.
Гиппократ

Радости полон мир для того, кто смотрит на всех без вражды и предубеждения.
Древнеиндийское изречение

Рассчитано, что петербуржец, проживающий на солнцепеке, выигрывает двадцать процентов здоровья.
Козьма Прутков

С тех пор как люди научились варить пищу, они едят вдвое больше, чем требует природа.
Бенджамин Франклин

Самое важное свойство для физического здоровья представляет бодрость духа. Упадок духа сродни смерти.
Уильям Годвин

Самое действенное лекарство для физического здоровья есть бодрое и веселое настроение духа.
Кристофер Бострем

Самое существенное для нашего благоденствия есть здоровье, а затем средства для нашего содержания, то есть свободное от забот существование.
Артур Шопенгауэр

Самое ценное, что у человека, в сущности, есть, – это жизненная энергия, способность к работе, способность к борьбе, к дальнейшему существованию.
М. Калинин

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.