

Healthy Habits

NOTABLE
QUOTES



Living a healthy lifestyle will only deprive you of poor health, lethargy, and fat.—Jill Johnson

If you don't do what's best for your body, you're the one who comes up on the short end.—Julius Erving

Every living cell in your body is made from the food you eat. If you consistently eat junk food then you'll have a junk body.
—Jeanette Jenkins

Fast food is popular because it's convenient, it's cheap, and it tastes good. But the real cost of eating fast food never appears on the menu.—Eric Schlosser

Let thy food be thy medicine and thy medicine be thy food.
—Hippocrates

Most of us think we don't have enough time to exercise. What a distorted paradigm! We don't have time not to. We're talking about three to six hours a week—or a minimum of thirty minutes a day, every other day. That hardly seems an inordinate amount of time considering the tremendous benefits in terms of the impact on the other 162-165 hours of the week.—Stephen Covey

Those who think they have no time for bodily exercise will sooner or later have to find time for illness.—Edward Stanley

When it comes to eating right and exercising, there is no "I'll start tomorrow." Tomorrow is disease.—V.L. Allinear

We do not stop exercising because we grow old—we grow old because we stop exercising.—Dr. Kenneth Cooper

The difference between someone who is in shape, and someone who is not in shape, is the individual who is in shape works out even when they do not want to.—Unknown

Take care of your body. It's the only place you have to live.—Jim Rohn



العادات الصحية

إن إتباع أسلوب حياة صحي سوف يحرملك فقط من الصحة السيئة والخمول والسمنة- جيل جونسون

إذا لم تفعل ما هو الأفضل لجسمك فإنك ستكون الشخص الذي ستكون نهايته سريعة- يوليوس ايرفنج

كل خلية حية في جسمك مصنوعة من الطعام الذي تتناوله، إذا ما تناولت الطعام الخردة ”السيء“
باستمرار عندها سيكون لديك جسم من الخردة ”غير صحي“ - جانيت جينكينز

الوجبات السريعة مشهورة لأنها سهلة ورخيصة ومذاقها جيد. إلا أن الثمن الحقيقي لتناول الوجبات
السريعة لا يظهر على قائمة الطعام أبداً- ايريك شلوسر

دع الطعام يكون الدواء، والدواء يكون الطعام- أبوقراط

معظمنا يعتقدون بأنه ليس لدينا الوقت لممارسة التمارين الرياضية. يا له من نموذج مشوه! ليس لدينا
وقتٌ لعدم القيام بذلك. إننا نتحدث عن حوالي ثالث إلى سنت ساعات في الأسبوع- أو ثلاثة في
اليوم على أقل تقدير، يوماً بعد يوم. إن ذلك لا يبدو قدرًا مبالغًا فيه من الوقت بالنظر إلى الفوائد الهائلة
من حيث تأثير ذلك على بقية الـ 162-165 ساعة خلال الأسبوع - ستيفن كوفي.

أولئك الذين يعتقدون بأنه ليس لديهم الوقت من أجل التمارين الجسدية سوف يجدون الوقت للمرض
عاجلاً أم آجلاً - ادوارد ستانلي.

عندما يتعلق الأمر بتناول الطعام الصحيح وممارسة التمارين الرياضية، لا يوجد هناك مكان له ”لا،
سوف أبداً غداً“. إن غداً هو المرض- اليانيار

إننا لا نتوقف عن ممارسة التمارين الرياضية لأننا نشيخ - بل إننا نشيخ لأننا نتوقف عن ممارسة
التمارين الرياضية- د. كينيث كزبر.

الفرق بين شخص في حالة جيدة وشخص ليس في حالة جيدة هو أن الشخص الأول يقوم بممارسة
التمارين الرياضية حتى عندما لا يريد ذلك- غير معروف

اعتنى بجسمك. إنه المكان الوحيد الذي يتوجب عليك العيش فيه- جيم رون