

Healthy Living

NOTABLE
QUOTES



I believe that the greatest gift you can give your family and the world is a healthy you.—**Joyce Meyer**

Physical fitness is not only one of the most important keys to a healthy body, it is the basis of dynamic and creative intellectual activity.—**John F. Kennedy**

Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise.

—**Benjamin Franklin**

Keep looking up! Learn from the past, dream about the future, and look up. There's nothing like a beautiful sunset to end a healthy day.—**Rachel Boston**

Looking good and feeling good go hand in hand. If you have a healthy lifestyle, your diet and nutrition are set, and you're working out, you're going to feel good.—**Jason Statham**

Fitness starts at home. What you eat is what you will look, just as what you sow is what you reap. Eat good food: eat fruits, vegetables, healthy grains, and don't go for sweet and trite food.

—**Rakul Preet Singh**

The body needs its rest, and sleep is extremely important in any health regimen. There should be three main things: eating, exercise and sleep. All three together in the right balance make for a truly healthy lifestyle.—**Rohit Shetty**

Being in control of your life and having realistic expectations about your day-to-day challenges are the keys to stress management, which is perhaps the most important ingredient to living a happy, healthy and rewarding life.—**Marilu Henner**

It's a wonderful thing to be optimistic. It keeps you healthy and it keeps you resilient.—**Daniel Kahneman**

A healthy attitude is contagious but don't wait to catch it from others. Be a carrier.—**Tom Stoppard**



الحياة الصحية

يحتاج الجسم إلى الراحة، والنوم مهم للغاية في أي نظام صحي. يجب أن يكون هناك ثلاثة أشياء رئيسية: الأكل والتمرين والنوم. التوازن الصحيح للثلاثة يصنع نمطاً صحياً حقيقياً.
روهيت شيتني

أن تستطيع التحكم في حياتك، ووضع توقعات واقعية بشأن التحديات اليومية هي إحدى مفاتيح إدارة الإجهاد، والتي ربما تكون أهم عنصر في عيش حياة سعيدة وصحية مجزية.
- ماريلو هيبر

من الرائع أن تكون متفائلاً. إنه يبقيك بصحة جيدة ويبقيك م Renaً. - دانيال كانيمان

النهج الصحي مудى، لكن لا تنتظر الاصابة به من الآخرين. كن حاملاً له. - توم ستوبارد

أعتقد أن أعظم هدية يمكنك منحها لعائلتك والعالم هو أن تكون بصحة جيدة. - جويس ماير

اللياقة البدنية ليست فقط واحدة من أهم مفاتيح الجسم السليم، بل هي أساس النشاط الفكري الديناميكي والإبداعي. - جون ف كندي

النوم المبكر والاستيقاظ المبكر يجعلان الرجل يتمتع بصحة جيدة، وبالثراء والحكمة - بنجامين فرانكلن

وأصل البحث، تعلم من الماضي، احلم بالمستقبل، وانظر للأعلى. لا يوجد شيء مثل غروب الشمس الجميل لإنتهاء يوم صحي. - راشيل بوسطن

المظهر الجيد والشعور الطيب يسيران جنباً إلى جنب. إذا كان لديك نمط حياة صحي، نظام الغذائي متوازن، وتقوم بممارسة التمارين الرياضية فسوف تشعر بأنك في حالة جيدة
- جايسون ستاثام

اللياقة البدنية تبدأ في المنزل. ما تأكله هو ما يحدد مظهرك، تماماً مثل ما تزرعه هو ما تجنيه. تناول طعاماً جيداً: تناول الفواكه والخضروات والحبوب الصحية، ولا تتناول الحلويات - راكول بريت
سنغ

