



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 والتمارين والنوم. التوازن الصحيح للثلاثة يصنع نمطاً صحياً حقيقياً. - **روهيت شيتي**

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 هينر**

من الرائع أن تكون متفائلاً. إنه يبقيك بصحة جيدة ويبقيك مرناً. - **دانيال كانيمان**

النهج الصحي معدي، لكن لا تنتظر الإصابة 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**

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

المظهر الجيد والشعور الطيب يسيران جنباً إلى جنب. إذا كان لديك نمط حياة صحي، نظامك 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 بریت سنغ**

