

Движение – это жизнь !

- Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не могут заменить физические упражнения

Ж. Тиссо. Знаменитый французский врач ХУШ века.

- Когда практически здоровый человек начинает замечать признаки надвигающейся полноты – но об ожирении говорить ещё рано, не следует сразу же обращаться к строгим диетам. Гораздо важнее после консультации с врачом постепенно увеличить физическую нагрузку и несколько ограничить потребление углеводов.

- Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное бездействие.

Аристотель

