



Аксиомы здоровья

1. Желайте себе и всем людям Добра, Красоты, Здоровья. Пусть Вера, Надежда, Любовь помогут Вам в этом.
2. Любите своих родителей. Радуйтесь своей жизни и жизни своих близких и друзей.
3. Во всём знайте меру: в труде, в отдыхе, питании, любви. Здоровье – это мудрость меры во всём.
4. Помогите себе и своим близким отказаться от алкоголя, табака и наркотиков – они губят тело и душу. Освободите мозг от психических ядов: зла, ненависти, жадности.
5. Улыбайтесь!!! Улыбка – отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей и стрессов.
6. Научитесь сдерживать свои эмоции, страсти, гнев. Гордитесь умением и волей.
7. Здоровье = Я МОГУ (физическое) + Я ХОЧУ (психическое) + Я ДОЛЖЕН (социальная ответственность). Постоянно говорите себе: Я МОГУ, Я ХОЧУ, Я ДОЛЖЕН ЖИТЬ ПО – ЧЕЛОВЕЧЕСКИ.
8. Помните! Здоровье не всё, но всё без здоровья ничто! Здоровье не только физическая сила, но и душевное милосердие!