

Առողջ մարդը բնության ամենաթանկարժեք ստեղծագործությունն է:



Առողջությունն ամեն ինչ է, առանց առողջության ամեն ինչ ոչինչ է:



Մարզումները

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ ֆիզիկական ակտիվությունը զգալիորեն նվազեցնում է տարբեր հիվանդություններով հիվանդանալու հավանականությունը: Մարդիկ ավելի երկար են ապրում և կյանքի ընթացքում ավելի քիչ են հիվանդանում, եթե համադրում են ֆիզիկական ակտիվությունը ճիշտ սնուցման հետ: Վարժությունները լավ են անդրադառնում սրտի, թոքերի և արյունատար անոթների աշխատանքի վրա, ուժեղացնում, դիմացկուն ու ճկուն են դարձնում ոսկրամկանային համակարգը: Դրանք նպաստում են նաև աշխատունակության բարձրացմանը և լավ ինքնագագացողությունը:

