

CITAS Y FRASES PARA LA CATEGORÍA DE SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA

"Dedica alrededor de 2 horas diarias a ejercitarte;
la salud no debe sacrificarse en aras del aprendizaje.
Un cuerpo fuerte hace a una mente fuerte".

-Thomas Jefferson

"Un paseo en la mañana es una bendición para todo el día".

-Henry David Thoreau

"Aquellos que piensan que no tienen tiempo para el ejercicio,
tarde o temprano tendrán que hacer tiempo para la enfermedad".

-Edward Stanley

"La mayor riqueza es la salud".

-Virgilio

"Si algo es sagrado, el cuerpo humano lo es".

-Walt Whitman

"Calorías que comes, calorías que quemas. Equilíbralas".

-Dr. Jeffrey Stamp

"Mantener tu cuerpo sano es una expresión de gratitud a todo el cosmos:
a los árboles, a las nubes, a todo".

-Thich Nhat Hanh

"La salud no se valora hasta que llega la enfermedad".

-Dr. Thomas Fuller

"Así es, cariño: si lo tienes, presúmelo".

-Mel Brooks



"En mi opinión, todos los días tomas una decisión:
crear salud o enfermedad en tu vida".

–Adelle Davis

"Sin salud, la sabiduría no puede revelarse, la fuerza no puede luchar, la riqueza se vuelve inútil y la inteligencia no puede aplicarse".

–Herófilo

"¿Quieres aprender a comer mucho? Entonces: Come poco.
Así vivirás lo suficiente como para comer mucho".

–Tony Robbins

"Para cambiar, hay que estar muy cansado de estar siempre tan cansado". **–Anónimo**

"Los seis mejores doctores del mundo que nadie puede negar,
son sol, agua, descanso, aire, dieta y ejercicio.
Estos seis te atenderán con gusto, pero solo si se lo permites.
Aliviarán tu mente, repararán tu voluntad,
sin cobrarte ni un centavo".

–Wayne Fields

"Para una nutrición y ejercicio adecuados,
no existe el "mañana empiezo.
Mañana es enfermedad".

–V.L. Allineare

"El que no encuentra tiempo para ejercitarse
tendrá que encontrar tiempo para la enfermedad".

–Conde de Derby

"Sabes que te estás haciendo viejo
cuando todos los nombres en tu agenda empiezan por Dr."

–Harrison Ford

