Кодекс здоровья:

Здоровье – не только физическая сила, но и душевное милосердие.

Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.

Здоровье – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах наши потребности.

Здоровый человек – ему нужен не только хлеб, но и духовная пища: не хлебом единым жив человек.

Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ни чего красивее человеческого тела.

Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда. Вера и любовь к тем, кто тебя окружает.

Здоровье – это социальная культура человека, культура человеческих отношений.

Здоровье – это любовь и уважение к человеку: относись к другому так, как если бы ты хотел, чтобы он относился к тебе.

Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, мать и отец человечества.

Здоровье – это стиль и образ твоей жизни: образ жизни – источник здоровья и источник всех твоих бед – все зависит от тебя и твоего образа жизни.

Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей: пользуйся всем, но ничего не злоупотребляй.

Помни: солнце – нам друг и все мы – дети Солнца, но с его яркими лучами не шути.

Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу и отводить от тела электричество.

Учись правильно дышать – спокойно, равномерно и не глубоко.

Бежать можно от инфаркта к инфаркту: размеренный возрастом и умеренный бег – целебен, чрезмерный – болезненный.

Работать размеренно, спокойно, без рывков и чрезмерностей: труд должен быть радостным, тогда он будет продуктивным и целебным.

Семья – наша опора и наше счастье: делай в семье все так, чтобы каждый член семьи чувствовал нужность и зависимость друг от друга.

Выработай стиль и режим своей жизни: ты должен следовать ему всю жизнь.

Будь внимателен и милосерден к детям и старикам: если можешь – помоги и не проходи мимо чужого горя.

Лучший доктор твоего здоровья – ты сам, но цени и выполняй советы врача, будь к ним внимательным и взаимно уважительным.

Будьте здоровы!