ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

В здоровом теле – здоровый дух.

Ешь чеснок и лук – не возьмет недуг.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Недосыпаешь – здоровье теряешь. Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Держи голову в холоде, живот – в голоде, а ноги – в тепле.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

Заболит нос – высунь на мороз, сам отвалится и здоров будет. Двигайся больше – проживешь дольше.

 Довеку далеко – все заживет.

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Не хвались здоровьем – здоровее будешь.

Здоров – скачет, захворал – плачет.

 Не спрашивай здоровья, гляди в лицо.

Оденешься в мороз теплее – будешь здоровее.

Нет такого силача, которого сон не поборет.

Ходи больше, жить будешь дольше.

Хорошего понемножку, сладкого не досыта.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Умеренность – мать здоровья.