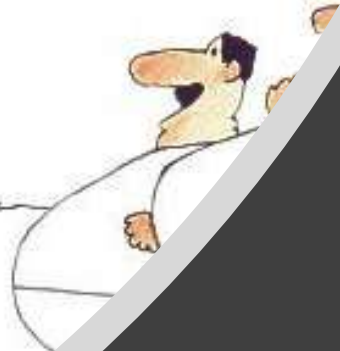


У ЗДРАВОВОМ ТЕЛУ



ЗДРАВ ДУХ



U zdravom telu – zdrav duh

Lenka Jeftić VIII4



MENS
SANA IN
CORPORE
SANO

U zdravom telu – zdrav duh

- Vežbanjem se luči takozvani hormon sreće, a podiže i samopouzdanje.
- **Kad jednom uhvatite rutinu, sve je teže prekinuti lanac i prestati vežbati .**
- Ako imate problema sa spavanjem, vežbanje vam može pomoći i u tome.
- Ljudi koji redovno treniraju, bolje i duže kvalitetno spavaju
- Poboľjšaće vam se koncentracija i pamćenje, pa ćete biti efikasniji i na poslu.



U zdravom telu – zdrav duh

- Kada je u pitanju pravilna ishrana i vežbanje, ne postoji: "Počecu sutra, sutra je bolest " (V.L. Allinear)
- Naša hrana bi trebala biti naš lek i obratno (Hipokrat)
- Telesna kondicija nije samo jedan od najvažnijih ključeva za zdravo telo, to je temelj dinamične i kreativne intelektualne aktivnosti (Džon F. Kenedi).
- Prvo bogatstvo je zdravlje (Ralf Valdo Emerson).

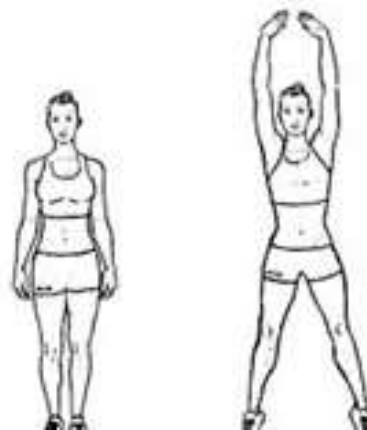
U zdravom telu – zdrav duh



- Najteža stvar kod vežbanja je započeti. Jednom kada budeš vežbao redovno, najteža stvar je prestati (Erin Grej)
- Bilo kakva vežba na svežem vazduhu, pod širokim nebom, najbolji je lek za telo i duh (Sara Luis Arnold).
- Istinski užitak dolazi od aktivnosti uma i fizičke veze, oni su jedno (Aleksandar von Humbolt)
- Ne prestajemo da vežbamo jer starimo – već ostarimo zato što smo prestali vežbati (Dr. Kenet Kuper).
- Osamdeset odsto uspeha je pojaviti se (Vudi Alen).

U zdravom telu –
zdrav duh

3 serije po 12 ponavljanja



- Dužnost je da čuvamo svoje zdravlje, inače nećemo imati zdrav i čist um (Buda).
- Ko misli da nema vremena za vežbe, taj će pre ili kasnije imati vremena za bolest (Edvard Stenli).
- Ako bismo svakom pojedincu mogli da odredimo odgovarajuću količinu hrane i vežbi - ni previše, ni premalo, pronašli bi najsigurniji put do zdravlja (Hipokrat).
- Zdravlje je najveće bogatstvo (Vergilije).

U zdravom telu – zdrav duh

- Nedostatak aktivnosti uništava dobru kondiciju svakog ljudskog bića, dok je kretanje i metodičke fizičke vežbe čuvaju i održavaju (Platon).
- Da biste produžili život, smanjite obroke (Bendžamin Franklin).

