

Веками, из одного поколения в следующее поколение передавались **о здоровом образе жизни пословицы и поговорки**, они были актуальные раньше и сейчас не утратили своей актуальности. Удивительно, как все точно подмечено о здоровом образе жизни и сохранено до наших дней и, естественно, обязательно будет передано и следующим поколениям.

Представляем вашему вниманию избранные любимые народные пословицы и поговорки о здоровом образе жизни и о спорте:

*Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
Болезни для того и существуют, чтобы бороться за здоровый образ жизни.
Баня — мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.
Береги платье снову, а здоровье с молодю.
Болезнь ищет жирную пищу.
Болен — лечись, а здоров — берегись.
Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
Больному и золотая кровать не поможет.
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
В здоровом теле здоровый дух.
В стоячей воде всякая нечисть заводится.
В спорте мания величия помогает плохо, но хорошо помогает мания преследования.
В грязи жить — чахотку нажить.
Веселому жить хочется, помирать не можется.
Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
Все здоровые люди любят жизнь.
Где здоровье, там и красота.
Где просто, там живут лет со сто.
Где гнев, там и вред.
Горьким лечат, а сладким калечат.
Где душно, там недужно.
Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.
Двигайся больше — проживешь дольше.
Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — многое потерял, здоровье потерял — все потерял.
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
Добрый быть — долго жить.*

Добрый взгляд — лекарство.
Доброе слово лечит, а злое калечит.
Если хочешь быть здоров — закаляйся.
Есть скоро — не быть здоровым.
Если не бегаешь пока здоров, придется побегать когда заболеешь.
Ешь, да не жирей — будешь здоровей.
Жадность здоровью недруг.
Живешь каково и здоровье таково.
Живи с разумом, так и лекарей не надо.
Жизнь не прощает беспечного отношения к своему здоровью.
За вредные привычки не держись.
Закаляй свое тело с пользой для дела.
Затхлый воздух и грязная вода для здоровья беда.
Здоров будешь — все добудешь.
Здоровому все здорово.
Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.
Здоровый врача не требует.
Здоровье — всему голова, всего дороже.
Здоровье выходит пудами, а входит золотниками.
Здоровьем слаб, так и духом не герой.
Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.
Здоровье не купишь — его разум дарит.
Здоровье и счастье не живут друг без друга.
Здоровью цены нет.
Здоровья за деньги не купишь.
Здоровье дороже богатства.
Зол и нравом горяч — не поможет и врач.
И смекалка нужна, и закалка важна.
И собака знает, что травой лечатся.
И старым и молодым вреден табачный дым.
Коли ешь все подряд, еда — яд.
Крепок телом — богат и делом.
Кто встал до дня, тот днем здоров.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
Кто не болел, тот здоровью цены не знает.
Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Кто много лежит, у того бок болит.
Кто гнев свой одолевает, тот крепок бывает.
Кто людям зла желает, тот болезни на себя навлекает.
Курить — здоровью вредить.
Куришь, бездельничаешь и пьешь — от хворобы не уйдешь.
Курящий некурящего жалит.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
На всякую болезнь зелье вырастает.

Не поддавайся, не ложись, а сляжешь — не встанешь.
Не хвались здоровьем — здоровее будешь.
Не досыпаешь — здоровье теряешь.
Нездоровому все не мило.
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
От переедания люди умирают чаще, чем от голода.
От лежания да сиденья хвори прибавляются.
От того, кто сквернословит здоровье уходит.
Пар костей не ломит, вон души не гонит.
Потерять здоровье легче, чем сохранить.
При частой горести придут и болезни.
Пешком ходить — долго жить.
После обеда полежи, после ужина походи.
Ребенком хил, так взрослым гнил.
Сидеть да лежать, болезни поджидать.
С курами ложись, с петухами вставай.
С поста не мрут, а от обжорства мрут.
Сладко естся, так плохо спится.
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.
Солнце, воздух и вода — наши верные друзья.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Стал мне спорт родней и ближе, помогли мне в этом лыжи.
Ум да здоровье дороже всего.
Умеренность — мать здоровья.
Умеренность в еде полезнее ста врачей.
У кого что болит, тот о том и говорит.
Упал-то больно, да встал здорово.
Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
Физкультурой заниматься будешь — про болезни забудешь.
Хлеб да вода — здоровая еда.
Холоду не бойся, сам по пояс мойся.
Ходи больше, жить будешь дольше.
Хорошего понемножку, сладкого не досыта.
Хорошее лекарство горько на вкус.
Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.
Человека лень не кормит, а здоровье только портит.
Чем лучше пищу разжуешь, тем дольше проживешь.
Чистая вода — для хвори беда.
Чистота — залог здоровья.