

ДВИЖЕНИЕ - КЛАДОВАЯ ЖИЗНИ

**Лучшего средства от хвори нет –
делай зарядку до старости лет**
(древняя индийская пословица)

**Ничто так не истощает, и не разрушает
человека, как продолжительное
физическое бездействие.
Жизнь требует движения**
(Аристотель, древнегреческий философ)

