

التدخين والرياضيين :

(لا يستطيع فتى أن يصير كوكبا ساطعا في سماء الألعاب الرياضية إذا كان يتعاطى التبغ بأي شكل من أشكاله.. لأن التدخين يقطع أنفاسه ويؤذي صحته..
(تشرلس بدوك بطل العالم في العدو).



يقول الملاكم العالمي (مكس شمالينج)
(.. إن طريقة معيشتي هي أبسط ما يتصوره الناس .. فإني
أنام في اليوم ثماني ساعات أو تسعا.. و أكل بانتظام واعتدال
متحاشيا الإكثار و البطننة.. مؤثراً المياه المعدنية على غيرها..
ممتعاً كل الامتناع عن القهوة التي فيها الكافئين.. وعن
المشروبات الكحولية.. ولم أذخن قط.. ولم أكثر من أكل الفاكهة..
وأشرب لترين من الحليب كل يوم..).

