

- 1.-Nunca, nunca, nunca te rendas.** Si crees e traballas, Tí PODES.
- 2.-Co exercicio no so cambia o teu corpo;** cambia a túa mente, a túa actitude e o teu humor.
- 3.-Non se trata de ser mellor que o outro.** Trátase de ser mellor do que tí eras o día anterior.
- 4.-O triunfo non está en vencer sempre, senón en nunca rendirse.** Non é máis grande aquel que nunca falla, senón aquel que nunca se da por vencido.
- 5.-Todo é posible na medida que tí creas que é posible.**
- 6.-Na vida e no deporte, o éxito non depende da sorte.** Los sueños conquístanse con compromiso, con paixón, con esforzo, con disciplina, con actitude.
- 7.-Cando perdas, aprende a lección** e toma enerxías para a seguinte oportunidade. Recorda que cada dificultade é unha oportunidade disfrazada.
- 8.-O éxito é a suma dos teus triunfos simples e diarios.**
- 9.-Segue correndo. No deixes que as túas excusas alcáncenche.**
- 10.-Insistir, Persistir, Resistir e NUNCA DESISTIR**

Os hábitos saudables constrúen a túa saúde, benestar e felicidade

PRACTICA SAÚDE!