

عمر درک کرد و پذیرفته باشید و تصمیم جدی برای تغییر عادات غذایی و میزان فعالیت روزمره خود تا آخر عمر گرفته باشید.

فرق موفقیت با ناکامی تنها در میزان عمل به دانسته هاست... اگر می خواهید در زندگی صاحب چیزهایی شوید که تاکنون نداشته اید، باید از راهی بروید که تاکنون نرفته اید.

