

# Exercise of the day



2022-03-17

I never do anything whatever on the ground that it is good for health, though in actual fact the things I like doing are mostly wholesome.

Bertrand Russell, *On how to grow old*

Ich tue nie gesundheitshalber irgendetwas, obwohl in der Tat die Dinge, die ich gern mache, größtenteils gesund sind.

Bertrand Russell, *Über das Älterwerden*

我从来不会为了健康的缘故去做什么，虽然，大部分我喜欢干的事情实质上都是有益健康的。

博特兰·罗素，关于如何变老