

CUIDANDO de MIM MESMO!

EXERCITAR-SE

O que você gosta de fazer para se manter ativo?

DICAS

- Tente brincar um pouco ao ar livre todos os dias.
- Divirta-se! Dance, pratique um esporte ou faça um passeio pela natureza.
- Se ficar sentado por muito tempo, faça pausas para se alongar e caminhar.

"Correrão e não se cansarão; e caminharão e não desfalecerão"

Doutrina e Convênios 89:20

♦ **Ver Vem, e Segue-Me, Doutrina e Convênios 89-92.**

DORMIR O

SUFICIENTE

O que você pode fazer para ter uma boa noite de sono?

DICAS

- Durma e acorde na mesma hora todos os dias.
- Tente dormir de 9 a 11 horas todas as noites.
- Desligue seus dispositivos uma hora antes de dormir para ajudá-lo a descansar melhor.

"Recolhei-vos cedo, para que não vos canseis"

Doutrina e Convênios 88:124

COMER ALIMENTOS

SAUDÁVEIS

Quais são seus alimentos saudáveis favoritos?

DICAS

- Tente comer uma variedade equilibrada de bons alimentos (ver Doutrina e Convênios 89:10-17 para mais exemplos).
- Coma pouco doce e só de vez em quando.
- Beba bastante água todos os dias.

"Todas as coisas que provêm da terra ... são feitas ... para fortalecer o corpo"

Doutrina e Convênios 59:18-19

RELAXAR

O que você gosta de fazer para relaxar?

"Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus"

Salmos 46:10

DICAS

- Se você se sentir preocupado, triste ou com raiva, converse com um adulto de confiança.
- Reserve um tempo todos os dias para ficar quieto e tranquilo.
- Ore ao Pai Celestial todos os dias. Diga a Ele pelo que você é grato e em que precisa de ajuda.

EVITAR O QUE É RUIM

Algumas coisas são boas para nós, mas outras são prejudiciais. Elas podem prejudicar nosso corpo ou se tornar viciantes, e pode ser muito difícil parar de usá-las. Aqui estão algumas coisas das quais você deve ficar longe:

- Fumo
- Café
- Cigarros eletrônicos
- Chá preto
- Bebidas alcoólicas
- Drogas nocivas