

Dez maneiras de se cuidar e de se sentir bem!

Siga estas dicas para cuidar bem do corpo, da mente e do espírito.

1. ACALME a mente e **RESPIRE**.
(Salmos 107:29);



2. Fortaleça o CORAÇÃO prestando **SERVIÇO ÀS PESSOAS**.
(Mosias 2:17);

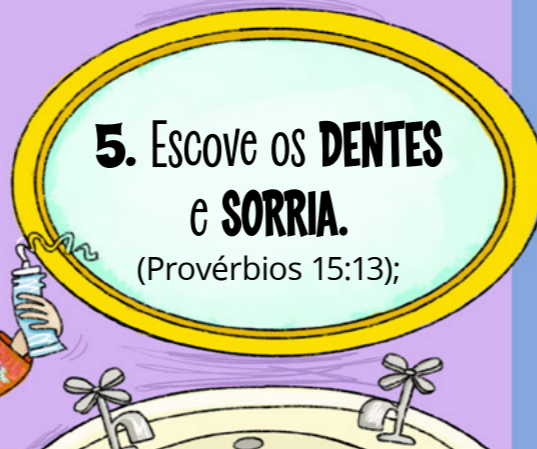


3. Use os OLHOS para ver o que há de **BOM** no mundo.
(Mateus 6:22);

4. Nutra o ESPÍRITO com **ORAÇÕES DIÁRIAS**.
(Doutrina e Convênios 19:38);



5. Escove os DENTES e **SORRIA**.
(Provérbios 15:13);



6. MOVA o corpo e fortaleça os **MÚSCULOS**.
(Isaías 40:31);



7. DURMA o suficiente todas as **NOITES**.
(Doutrina e Convênios 88:124);



8. Coma ALIMENTOS SAUDÁVEIS para manter o corpo **FORTE**.
(Doutrina e Convênios 59:17-19);



9. Mantenha-se LIMPO e **BEM ARRUMADO**.
(Isaías 1:16);

ILUSTRAÇÕES: LESLEY DANSON



10. APRENDA coisas novas para exercitar o **CÉREBRO**.
(Doutrina e Convênios 109:7).

