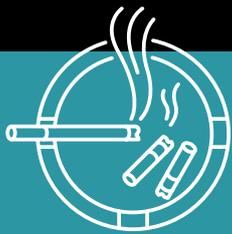


# Bênçãos da Palavra de Sabedoria

“E todos os santos que se lembrarem de guardar e fazer estas coisas (...) encontrarão sabedoria e grandes tesouros de conhecimento, sim, tesouros ocultos” (Doutrina e Convênios 89:18, 19).



SUBSTÂNCIAS A SEREM evitadas

DROGAS ILEGAIS, TABACO, CAFÉ

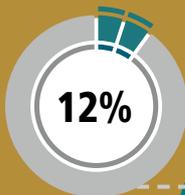
CHÁ PRETO BEBIDAS ALCOÓLICAS

**5** E NÃO SE CORRER E NÃO SE CANSAR, TER SAÚDE, b<sup>ê</sup>nc<sup>õ</sup>as PROMETIDAS

SABEDORIA, TESOUROS de CONHECIMENTO e ser poupado pelo anjo destruidor

## 10 GRAMAS

(2,4 colheres de chá) de **ÁLCOOL** consumidos **POR DIA** estão associados a um aumento de 12 por cento de



## CÂNCER DE MAMA

**DOENÇAS CARDIOVASCULARES RELACIONADAS AO ÁLCOOL** causar<sup>ã</sup>m aproximadamente

**593.000 MORTES**

em todo o mundo.



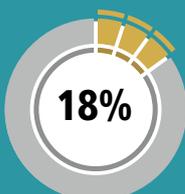
80 por cento dos casos de

## DOENÇAS CARDÍACAS E DERRAMES PODEM SER EVITADOS

por meio de mudanças no estilo de vida: **AUMENTO** dos níveis de **ATIVIDADE FÍSICA** e **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.**



18 por cento de todas as mortes podem ser atribuídas a uma **DIETA RUIM** e a um **ESTILO DE VIDA SEDENTÁRIO.**



## Riscos

## Benefícios



Pessoas que comem 8 ou mais porções de frutas, verduras e legumes por dia têm 30 por cento **MENOS PROBABILIDADE DE SOFRER UM ATAQUE CARDÍACO OU ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL.**