

Velsignelser ved Visdomsordet

“Alle hellige som husker å holde og etterleve det som her er sagt ... skal finne visdom og kunnskapens store skatter, til og med skjulte skatter” (Lære og pakter 89:18, 19).



TING Å
unngå

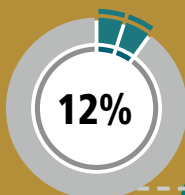
**ULOVLIGE
RUSMIDLER,
TOBAKK, KAFFE,**

**TE,
ALKOHOLHOL-
DIGE DRIKKER**

5 **LØPE
OG IKKE
BLI TRETTE,
LOVEDE
velsignelser**

**HELSE, VISDOM,
KUNNSKAPENS-
SKATTER,** og
ødeleggelsens engel
skal gå oss forbi

10 GRAM (2,4 ts)
ALKOHOL som inntas
PER DAG, er forbundet
med 12 prosent større
risiko for

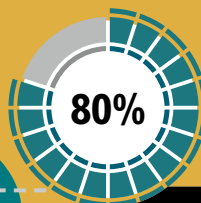


BRYSTKREFT.

**ALKOHOLRELATERTE
HJERTE- OG KARSYKDOMMER**
forårsaket anslagsvis

593 000 DØDSFALL

på verdensbasis.



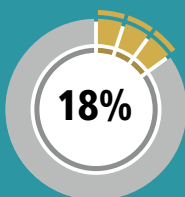
Åtti prosent av tilfellene av

**HJERTESYKDOM OG
HJERNESLAG KAN
FOREBYGGES**

ved å gjøre livsstilsendringer:
ØKE FYSISK AKTIVITET og
SPISE SUNT.



Atten prosent av alle
dødsfall kan tilskrives
DÅRLIG KOSTHOLD og
**STILLESITTENDE
LIVSSTIL.**



Farer

Fordeler



De som spiste 8 eller
flere porsjoner frukt og
grønnsaker om dagen,
**HADDE 30 PROSENT
MINDRE SANNSY-
NLIGHET FOR HJER-
TEINFARKT ELLER
HJERNESLAG.**