

# Visdomsordets välsignelser

”Och alla heliga som kommer ihåg att hålla och handla enligt dessa ord ... ska finna visdom och stora skatter av kunskap, ja, fördolda skatter” (L&F 89:18, 19).



ÄMNER  
ATT  
**avstå från**

**OLAGLIGA DROGER,  
TOBAK, KAFFE,**

**TE,  
ALKOHOLHALT-  
IGA DRUCKER**

**5**  
**SPRINGA OCH  
INTE BLI TRÖTTA,  
UTLOVADE  
välsignelser**

**HÄLSA, VISDOM,  
SKATTER** av  
**KUNSKAP**, och  
mordängeln ska  
gå förbi oss

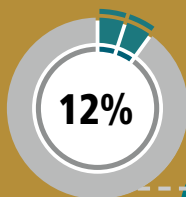
**10 GRAM** (2,4 tsk) av  
**ALKOHOL** som dricks  
**VARJE DAG** leder  
till en tolvprocentig  
ökning av risken för

**BRÖSTCANCER.**

**ALKOHOLRELATERADE KARDIO-  
VASKULÄRA SJUKDOMAR**  
orsakade omkring

**593 000 DÖDSFALL**

i världen.



Åttio procent av alla

**HJÄRTSJKDOMAR  
OCH FALL AV STROKE  
KAN FÖREBYGGAS**

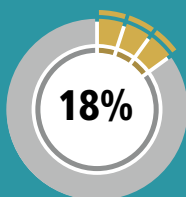
genom livsstilsförändringar som att  
**ÖKA** mängden  
**FYSISK AKTIVITET** och  
**ÄTA MER HÄLSOSAMT.**



**Risker**

**Fördelar**

18 procent av alla dödsfall  
kan kopplas till  
**DÅLIGA KOSTVANOR**  
och **EN STILLASITT-  
ANDE LIVSSTIL.**



Människor som åt 8 eller  
fler portioner av frukt och  
grönsaker per dag hade 30  
procent **LÄGRE RISK  
ATT DRABBAS AV  
EN HJÄRTATTACK  
ELLER STROKE.**