

# Благословення Слова мудрості

“Всі святі, які не забувають дотримуватися цих слів ... знайдуть мудрість і великі скарби знання, саме сховані скарби” (Учення і Завіти 89:18, 19).



РЕЧОВИНИ,  
ЯКИХ СЛІД  
**уникати**

**НАРКОТИКИ,  
ТЮТЮН, КАВА,**

**ЧАЙ,  
АЛКОГОЛЬНІ  
НАПОЇ**

# 5

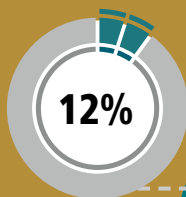
**БІГТИ  
І НЕ ВТОМЛЮ  
ВАТИСЯ,**

**ЗДОРОВ'Я,  
МУДРІСТЬ,  
СКАРБИ ЗНАННЯ**

і ангел знищення  
пройде повз нас

**ОБИЦЯНИХ  
благословень**

**ВЖИВАННЯ 10  
ГРАМІВ** (2,4 чайної  
ложки) **АЛКОГОЛЮ**  
**ЩОДНЯ** на 12 відсотків  
збільшує ризик захворіти на



Вісімдесятьом  
відсоткам випадків



**СЕРЦЕВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ  
ТА ІНСУЛЬТІВ МОЖНА  
ЗАПОБІГТИ,**

якщо зробити зміни у стилі  
життя: **ЗБІЛЬШИТИ** рівень  
**ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**  
та **ВЖИВАТИ ЗДОРОВУ ЇЖУ.**

**РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ.**

**ПОВ'ЯЗАНІ З УЖИВАННЯМ  
АЛКОГОЛЮ СЕРЦЕВО-СУДИННІ  
ЗАХВОРЮВАННЯ** стали причиною  
смерті приблизно

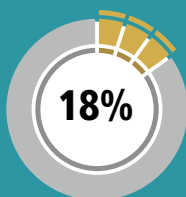
**593 000 ОСІБ**

по всьому світу.

## Ризики

## Переваги

Вісімнадцять відсотків усіх  
смертей пояснюються  
**НЕПРАВИЛЬНИМ  
ХАРЧУВАННЯМ** і  
**МАЛОРУХЛИВИМ  
СПОСОБОМ ЖИТТЯ.**



У людей, які їли фрукти і  
овочі 8 або більше разів  
на день, **ЙМОВІРНІСТЬ  
ВИНИКНЕННЯ  
ІНФАРКТУ МІОКАРДА  
ЧИ ІНСУЛЬТУ** була  
нижчою на 30 відсотків.

