

# 智慧語的祝福

「凡記得遵行並實踐這些話……的聖徒，……必找到智慧和知識的大寶藏，甚至隱藏的寶藏」（教義和聖約89：18，19）。



應**避開**的物質

非法藥物、煙草、咖啡、

茶 含酒精的飲料

奔跑 卻不 困倦

# 5

個應許的  
祝福

健康、智慧，  
知識的寶藏，  
毀滅天使越過我們

每天喝10公克（2.4茶匙）的**酒**，罹患的風險就增加百分之12。

12%

## 乳癌

因飲酒導致心血管疾病致死的案例，全球約有

593,000例

百分之八十的

心臟疾病和中風可藉由改變生活方式而避免，

如增加體能活動的強度，改吃健康的食物。

# 風險

# 益處

百分之十八的死亡皆可歸因於不良的飲食習慣和久坐不動的生活方式。

18%

每天吃8份以上蔬果的人，心臟病發作或中風的機率就減少百分之30。

30%