

Conoce ocho maneras de cuidar tu salud y mantenerte saludable para ayudar a alguien.



### AGUA

Mejora la función cerebral, aumentando tu capacidad de concentración en el estudio y trabajo.



### AIRE PURO

Respirar bien, oxigena la sangre, evita enfermedades, mejora la digestión, además de mejorar la salud de la piel.



### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Todas las células y tejidos del cuerpo se forman a partir del alimento que ingerimos, y este también es la fuente de energía que el organismo necesita.



### EJERCICIO FÍSICO

Mejora la circulación de tu sangre, facilitando la eliminación de los desechos metabólicos.



### LUZ SOLAR

Indispensable para tu organismo puesto que, gracias a ella, se produce la vitamina D en la piel, fundamental para la absorción del calcio.



### DESCANSO

Elimina las tensiones acumuladas durante el día y te produce un estado saludable de energía.



### TEMPERANCIA

Ser temperante te ayudará a cuidar tu salud física, mental y espiritual. Evita el daño de productos nocivos para tu salud.



### CONFIANZA EN DIOS

Cultivar la esperanza es confiar nuestra vida en un ser superior, Dios. El estudio de la Biblia y la oración nos ayudará a encontrar la salvación.



infórmate: [vidaporvidas.com](http://vidaporvidas.com)