

JEJUM

Espiritual **5** dos sentidos

PREPARAR NOSSO CORPO PARA
RECEBER O ESPÍRITO SANTO.



Audição

SEM OUVIR MÚSICAS
E RÁDIOS SECULARES.



Visão

EVITAR
INTERNET,
TV E IDAS AO
SHOPPING.



Paladar

TENTAR COMER MAIS
FRUTAS, VERDURAS
E LEGUMES, EVITAR
CARNES E FRITURAS.



Olfato

FAZER EXERCÍCIOS
DE RESPIRAÇÃO,
RESPIRANDO AR
PURO LOGO CEDO.



Tato

PÔR NOSSAS
MÃOS E PÉS A
SERVIÇO DE DEUS.