



Conheça oito maneiras  
de cuidar de sua saúde  
e se manter saudável  
para ajudar alguém.



# O BOM SANGUE É FEITO DE BONS HÁBITOS

água  
ar puro  
alimentação saudável  
exercício físico  
luz solar  
repouso  
temperança  
confiança em Deus

saiba mais:  
[vidaporvidas.com](http://vidaporvidas.com)



IGREJA ADVENTISTA®  
DO SÉTIMO DIA