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

ÁGUA PURA
Melhora a função cerebral, aumentando a capacidade de concentração nos estudos e no trabalho.

AR PURO
A boa respiração oxigena o sangue, evita as enfermidades, melhora a digestão, além de melhorar a saúde da pele.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
Todas as células e tecidos do corpo se formam a partir do alimento que ingerimos, e este também é a fonte de energia necessária ao organismo.

EXERCÍCIO FÍSICO
Melhora a circulação do sangue, facilitando a eliminação dos dejetos metabólicos.

LUZ SOLAR
Indispensável para seu organismo, pois graças a ela é produzida a vitamina D na pele, fundamental para a absorção do cálcio.

DESCANSO
Elimina as tensões acumuladas durante o dia e produz um estado saudável de energia.

TEMPERANÇA
Ajuda no cuidado da saúde física, mental e espiritual. Evita os danos provocados por produtos nocivos à saúde.

CONFIANÇA EM DEUS
Seu cultivo é o confiar a vida a um Ser superior, Deus. A meditação em Seus ensinos, na Bíblia, ajuda a encontrar a salvação.

informe-se: **vidaporvidas.com**