

智慧语的祝福

「凡记得遵行并实践这些话……的圣徒，……必找到智慧和知识的大宝藏，甚至隐藏的宝藏」（教义和圣约89：18，19）。



应**避开**的物质

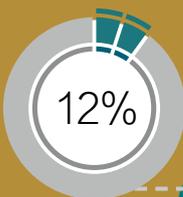
非法药物、烟草、咖啡、

茶 含酒精的饮料

奔跑 却不困倦
5 个应许的**祝福**

健康、智慧，
知识的宝藏，
毁灭天使必越过我们

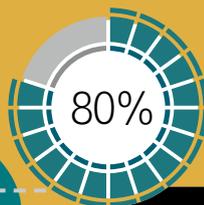
每天喝10公克（2.4茶匙）的酒，罹患的风险就增加百分之12。



乳癌

因饮酒导致心血管疾病致死的案例，全球约有

593,000例



百分之八十的

心脏疾病和中风可藉由改变生活方式而避免，

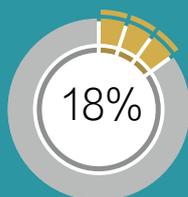
如增加体能活动的强度，改吃健康的食物。



风险

益处

百分之十八的死亡皆可归因于不良的饮食习惯和久坐不动的生活方式。



每天吃8份以上蔬果的人，心脏病发作或中风的机率就减少百分之30。

