

지혜의 말씀이 주는 축복

“이 말씀을 지키며 행하기를 기억하는 모든 성도는 ... 지혜와 지식의 큰 보화, 참으로 감추인 보화도 찾으리니.”(교리와 성약 89:18, 19)



피해야 할

물질

불법 약물,
담배, 커피

차
알코올이
드음료

약속된

내면
에
피곤하지
않음

5

가지
축복

건강, 지혜,
지식의 보화,
멸하는 천사가
우리를 지나감

하루에 알코올 10g
(2.4작은술)을
섭취하면

유방암에

걸릴 위험이 12% 증가한다.

알코올과 관련된
심혈관 질환으로

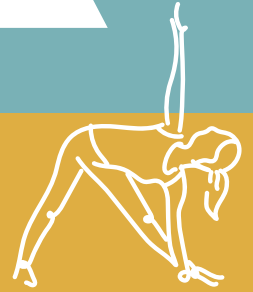
사망하는 사람이 전 세계적으로 약

593,000명

이다.

12%

80%



심장병 및 뇌졸중

사례의 80%는 생활 방식을 바꾸면 예방할 수 있다. 즉, 신체 활동량을 높이고 건강하게 먹으면 된다.

위험

혜택

전체 사망자의 18%는
빈약한 식단과
좌식 생활 방식
때문일 수 있다.

18%

30%

하루에 과일과 채소를 8인분 이상 먹은 사람들은 심장마비나 뇌졸중을 일으킬 가능성이 30%나 낮았다.