

UMA VIDA SAUDÁVEL E FELIZ

Cuidar do seu corpo é uma parte importante de ter uma vida saudável e feliz.
Seguem-se algumas dicas se como fazer isso:



Comer alimentos saudáveis. Seu corpo precisa de alimentos nutritivos que ajudem você a crescer forte e ter a energia que precisa. Coma muitas frutas e vegetais, grãos integrais, refeições e lanches equilibrados. Evite comida porcaria e doces.



Exercício. Exercício vigoroso ajuda os músculos e ossos a se desenvolverem corretamente. Seu corpo precisa de sol e também de ar puro!



Bom sono. Quando você dorme, seu corpo tem condições de se recarregar. Precisa dormir de oito a dez horas para o seu corpo ter a energia que precisa para se manter ativo durante o dia e também para combater os germes e as doenças com as quais pode entrar em contato.

Mantenha-se limpo e apresentável.

Manter-se limpo e apresentável não só ajuda você a estar saudável, mas também quando está limpo, bem arrumado e cheira bem é mais agradável ficar perto de você.



Penteie o cabelo e mantenha-o arrumado.



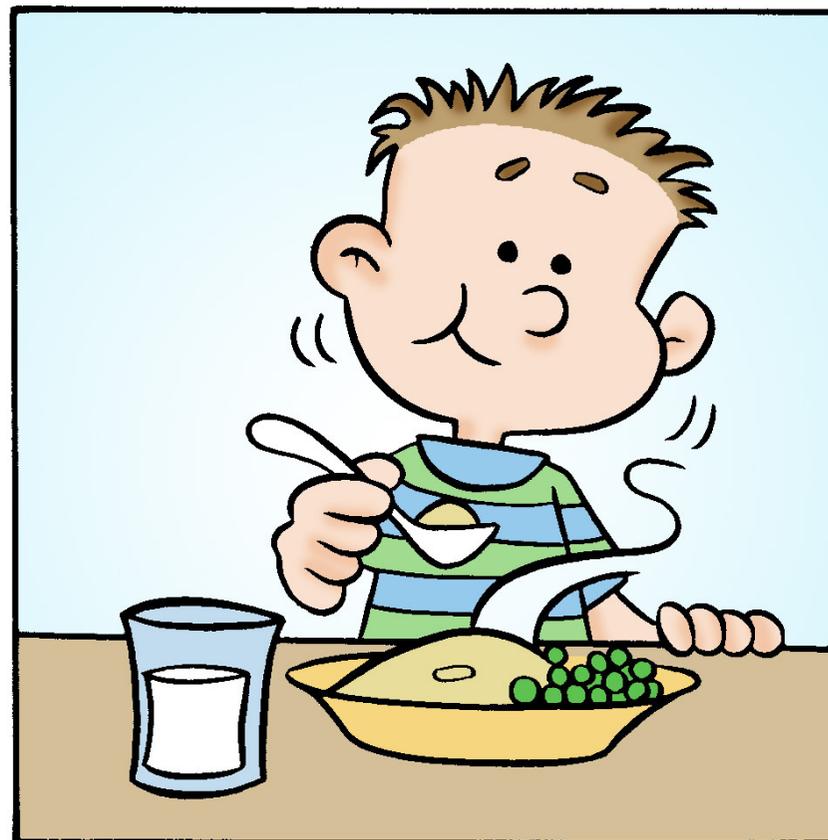
Quando escova os dentes e passa fio dental, você está tirando pedacinhos de comida que poderiam apodrecer e formar cáries neles.



Banhos de chuveiro ou de imersão ajudam a manter seu corpo limpo. Eles retiram a sujeira e a poeira que se acumula em seu corpo durante o dia.



Você sabia que boas maneiras e amabilidade também contribuem para se ter uma vida feliz? Quando é amável com os outros, você mostra consideração e interesse por eles. Boas maneiras mostram aos outros que você se preocupa com a forma como suas ações podem afetá-los. Amabilidade e boas maneiras são ferramentas importantes para se construir boas amizades com os outros.



Por vezes, talvez pareça que cuidar bem de si mesmo requer muito trabalho, mas, uma vez que tenha formado esses bons hábitos, verá que fica mais fácil a cada dia. Você está construindo um bom alicerce para ter uma vida saudável e feliz!

"Vocês não sabem que são santuário de Deus e que o espírito de Deus habita em vocês?"
(1 Coríntios 3:16 NVI).