

CUIDE DA SUA "CASA"

O SEU CORPO SE ASSEMELHA MUITO À CASA EM QUE VOCÊ MORA. ELE ABRIGA VOCÊ, E INCLUSIVE SEU ESPÍRITO.

COMO O APÓSTOLO PAULO EXPLICOU, O SEU CORPO TAMBÉM É O TEMPLO DO ESPÍRITO DE DEUS QUE HABITA EM VOCÊ.¹

Quando uma casa está bem cuidada, as pessoas que moram lá estão mais confortáveis, felizes, e sentem-se seguras. O mesmo se aplica à sua "casa", ou seja, o seu corpo. É importante cuidar dele.

Para cuidar bem do seu corpo, você deve:



Comer comida saudável e beber bastante água



Fazer bom exercício



Se manter limpo

Sua "casa" também precisa de uma boa quantidade de sono. Talvez você preferisse ficar até mais tarde brincando ou fazendo algo em vez de dormir.



Porém, a razão que precisa dormir na hora que seus pais lhe dizem para dormir é porque você está crescendo. Você precisa de sono extra. O sono também mantém a sua mente e o seu corpo fortes, dando para eles o que precisam para funcionarem adequadamente, o que resulta em você estar mais feliz e saudável.



Paulo, sexta-feira à noite.

PARE COM ISSO, CAVALHEIRO! ONDE VOCÊ ESTÁ indo ...

ESTOU COM DOR DE GARGANTA E MUITO CANSADO.



No dia seguinte.

VOCÊS GOSTARIAM DE LERMOS ESTÁ HISTÓRIA JUNTOS?

EU MAL CONSIGO ESPERAR PARA SABER O QUE ACONTECE A SEGUIR!

PAULO, VOCÊ ESTÁ BEM?

VOCÊ TEM BRINCADO DEPOIS DE APAGARMOS AS LUZES?



