



e se...



*você tivesse
saúde?*

Na correria do dia a dia, a nossa saúde costuma ficar em segundo plano. É cada vez mais comum usarmos relógios inteligentes para medir nossos níveis de estresse ou contar os passos diários, tentando manter algum controle sobre a rotina.

No entanto, muitas vezes só paramos de fato para cuidar de nós mesmos quando a dor aparece ou o corpo nos obriga a diminuir o ritmo.

A verdadeira qualidade de vida vai muito além de tratar sintomas ou acompanhar métricas em uma tela.

Ela envolve um equilíbrio profundo e intencional entre o corpo, a mente e o espírito.

A Bíblia tem uma visão revolucionária sobre isso, afirmando que o nosso corpo não é apenas uma máquina biológica, mas algo sagrado:

"Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo...?"
(1 Coríntios 6:19)

Quando compreendemos o valor do nosso corpo, cuidar da alimentação, do descanso e das emoções deixa de ser um peso e passa a ser um ato de gratidão.

Deus deseja que vivamos de forma plena,
com energia e saúde. Cuidar da saúde
muda de sentido quando deixa de ser
obrigação e passa a ser gratidão pelo
corpo que temos e pelo propósito para
o qual fomos feitos.

*E se você descobrisse princípios
testados pelo tempo para viver
com verdadeira energia e
equilíbrio pleno?*



Gostou deste
conteúdo?

Então temos
um **presente**
especial
para você!



Encontre, no caça-palavras
abaixo, uma palavra que aparece
neste material.
Em seguida, aponte a câmera do
seu celular para o QR Code
e solicite seu presente.
É rápido, fácil e vale a pena!

A T G M P L R S C N
Q W E V X A T Y U H
Z N B I O P L K J F
R T Y L C V B N M D
P O I I U Y T R E S
L K J B H G F D S A
M N E R Q W T Y U P
V C D R F G H J K O
S A T I U O P L M X
E Q U I L I B R I O

Quero meu
presente!



Igreja Adventista
do Sétimo Dia®



acesse nossas redes