



O TEMPLO DO ESPÍRITO SANTO

TEMA 19

NA BÍBLIA, SAÚDE TAMBÉM É UM ASSUNTO ESPIRITUAL



DEUS DEIXOU UMA MENSAGEM
PARA QUE TIVÉSSEMOS VIDA EM
ABUNDÂNCIA

1 CORÍNTIOS 10:31

PORTANTO, SE VOCÊS COMEM, OU BEBEM OU
FAZEM QUALQUER OUTRA COISA,
FAÇAM TUDO PARA A GLÓRIA DE DEUS.



SOMOS O QUE
COMEMOS



DEUS PEDE QUE VOCÊ CUIDE DO SEU CORPO E O
MANTENHA LIMPO, PARA SER TEMPLO DO
ESPÍRITO SANTO

ÊXODO 15:26

— SE VOCÊS OUVIREM COM ATENÇÃO A VOZ DO SENHOR, SEU DEUS, FIZEREM O QUE É RETO DIANTE DOS SEUS OLHOS, DEREM OUVIDOS AOS SEUS MANDAMENTOS E GUARDAREM TODOS OS SEUS ESTATUTOS, **NENHUMA ENFERMIDADE VIRÁ SOBRE VOCÊS, DAS QUE ENVIEI SOBRE OS EGÍPCIOS**; POIS EU SOU O SENHOR, AQUELE QUE CURA VOCÊS.

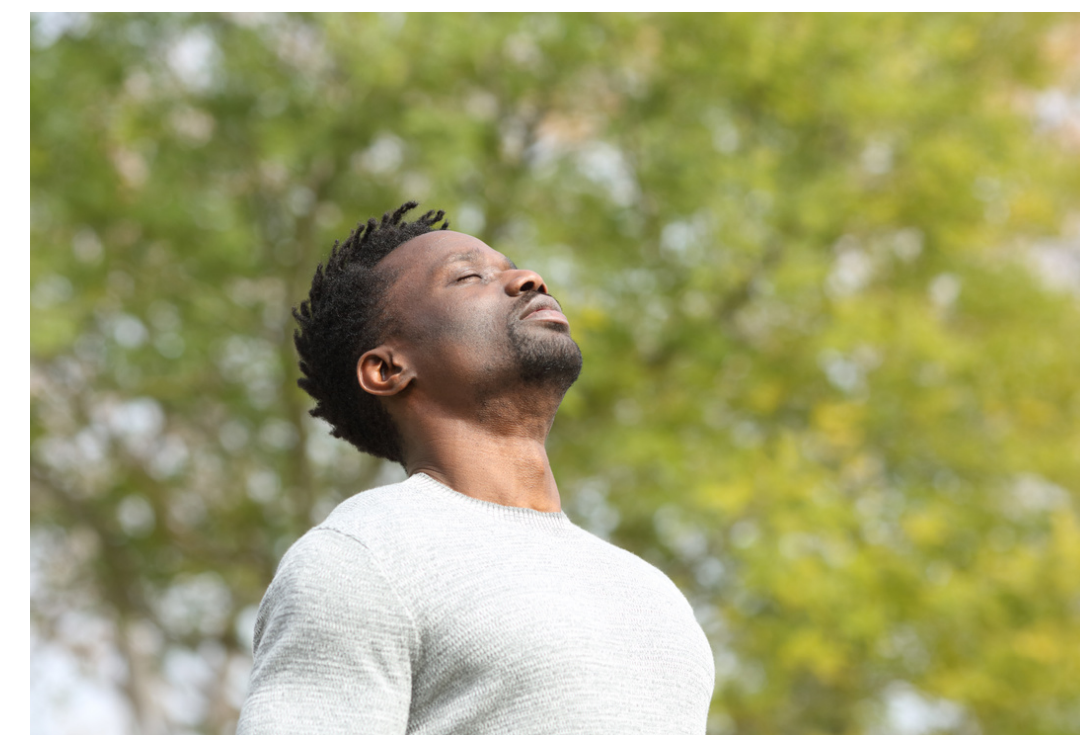
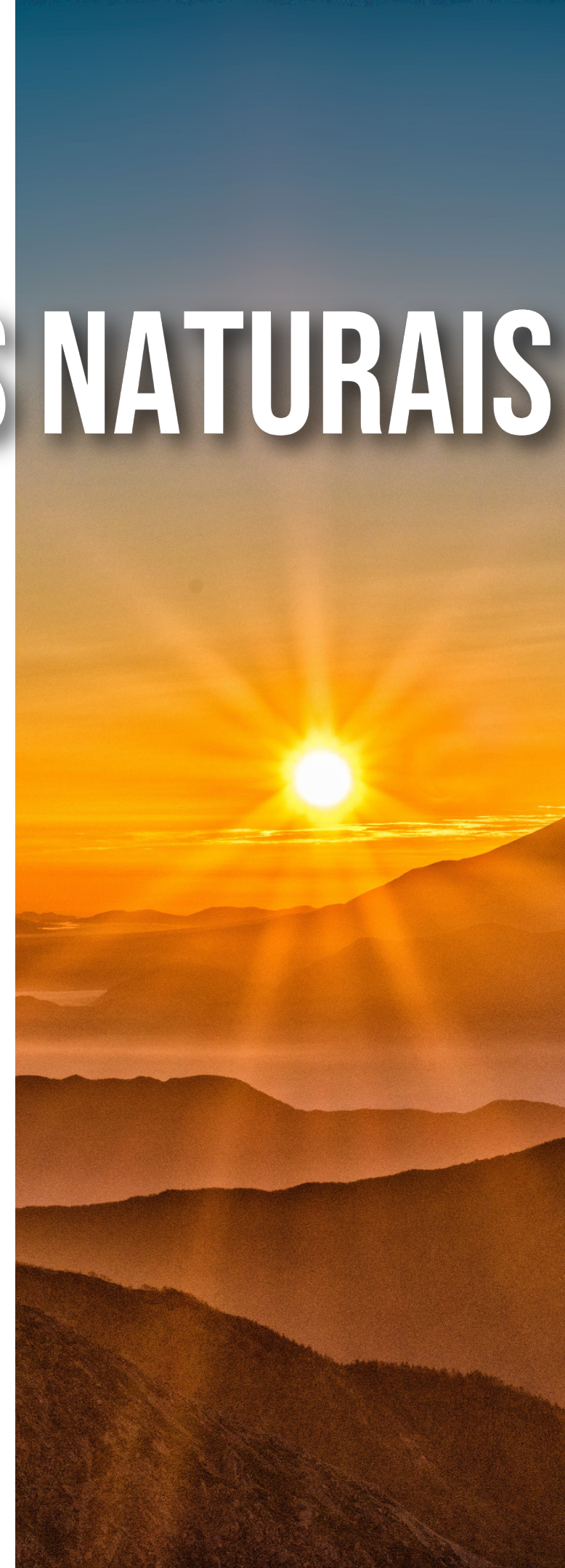
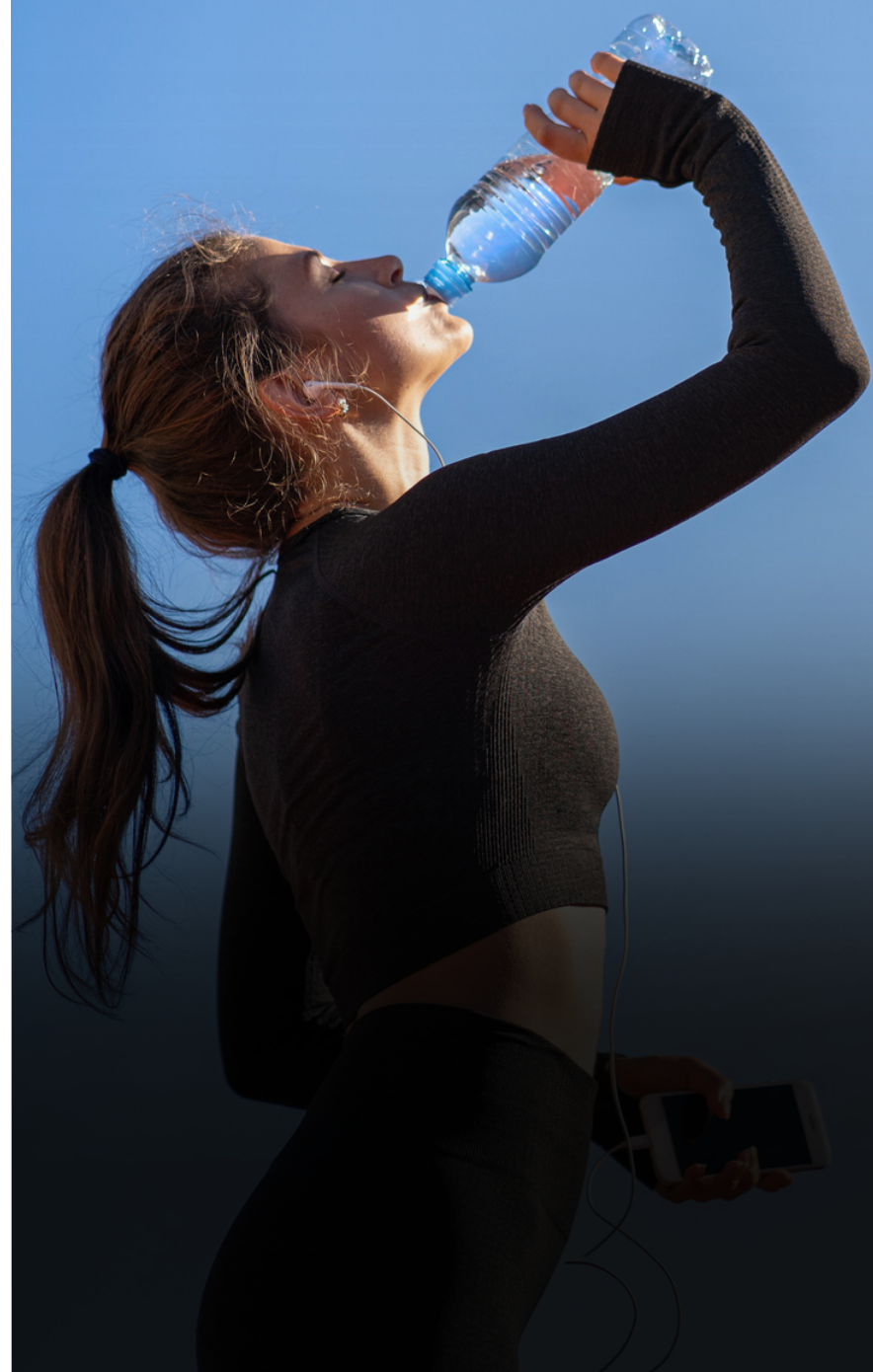


A decorative border at the top of the image featuring a cluster of red grapes in the center, a yellow bell pepper on the left, a yellow lemon on the right, and a green lime on the far right, all resting on a light-colored wooden surface.

**AS LEIS DE DEUS SOBRE
SAÚDE SÃO ATEMPORAIS**



8 REMÉDIOS NATURAIS





1. RELACIONAMENTOS DE

AMOR



DEUS NOS CRIOU

PARA TERMOS UM RELACIONAMENTO COM ELE

A young woman with dark hair is smiling and looking upwards, with a white towel draped around her neck. She is wearing a grey athletic tank top. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting with trees. The overall mood is positive and energetic.

2. EXERCÍCIO FÍSICO

A man with a beard is lying down, looking up, wearing a light blue button-down shirt. In the background, a round white table holds a meal with a bowl of soup, a glass of water, and a smartphone. The scene is dimly lit with a blue and orange color palette.

NÃO FOMOS CRIADOS PARA O **SEDENTARISMO**



PREVINE DOENÇAS

MELHORA A QUALIDADE DE VIDA

PREVINE DEPRESSÃO

AUMENTA A FORÇA FÍSICA

REFORÇA O SISTEMA CARDIOVASCULAR

MELHORA A SAÚDE ÓSSEA

AUMENTA A QUALIDADE DO SONO

REDUZ QUADROS DE DORES CRÔNICAS

PROMOVE SENSÇÃO DE BEM-ESTAR

ARENA
DO FUTURO

3. AR FRESCO

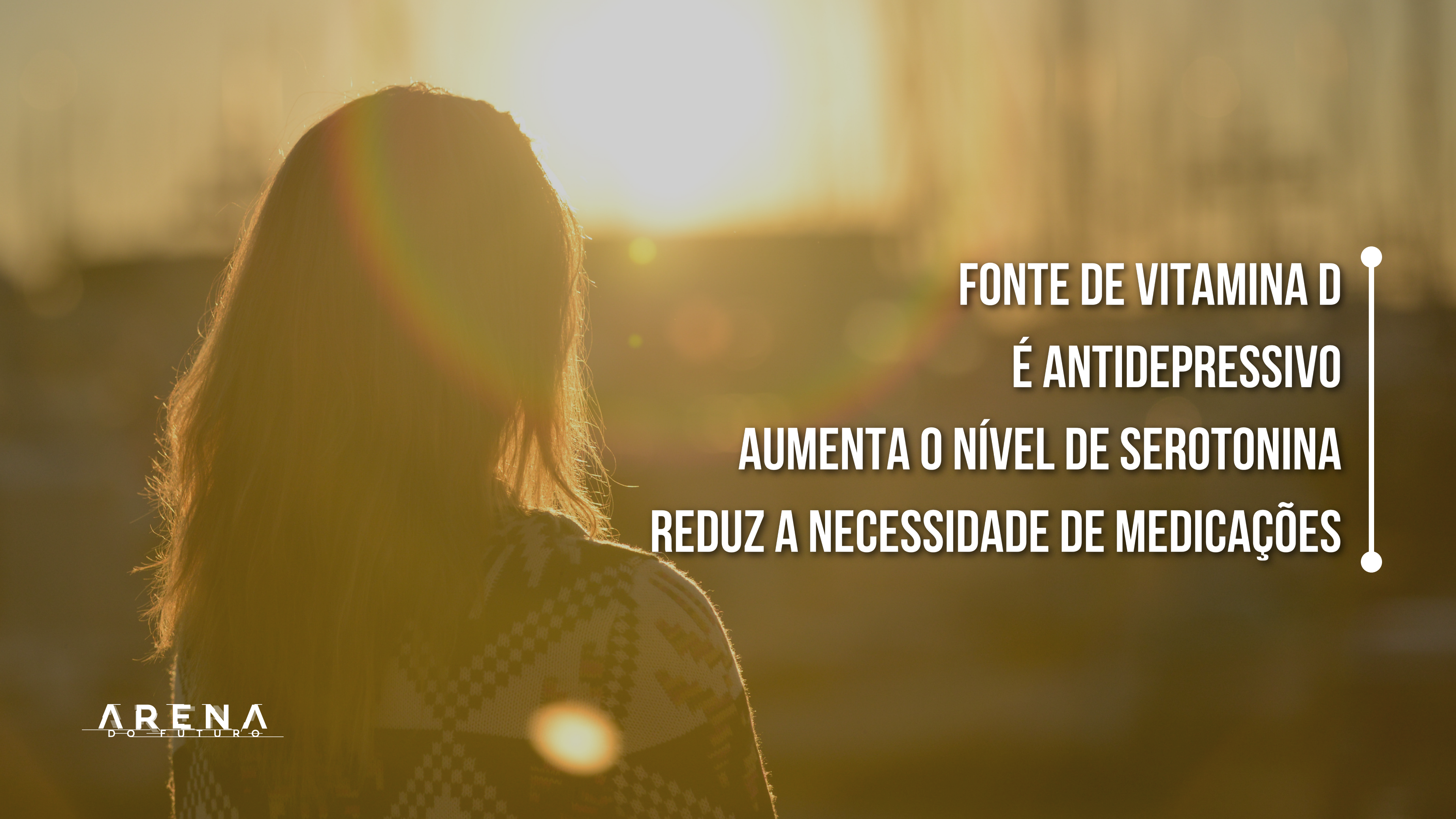


- **FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO**
- MELHORA O FUNCIONAMENTO DO SISTEMA DIGESTIVO**
- AJUDA A CIRCULAÇÃO DO SANGUE**
- DESENVOLVE O PROCESSO DA MEMÓRIA**
- **AJUDA NA RAPIDEZ DE RACIOCÍNIO E OS REFLEXOS**



4. LUZ SOLAR





FONTE DE VITAMINA D
É ANTIDEPRESSIVO
AUMENTA O NÍVEL DE SEROTONINA
REDUZ A NECESSIDADE DE MEDICAÇÕES

A person is sleeping in a bed with white linens. In the foreground, a black alarm clock with a white face and black numbers is on a white surface. The clock's hands indicate a time around 8:45. The background is softly blurred, showing the person's head and arm resting on a pillow.

5. REPOUSO

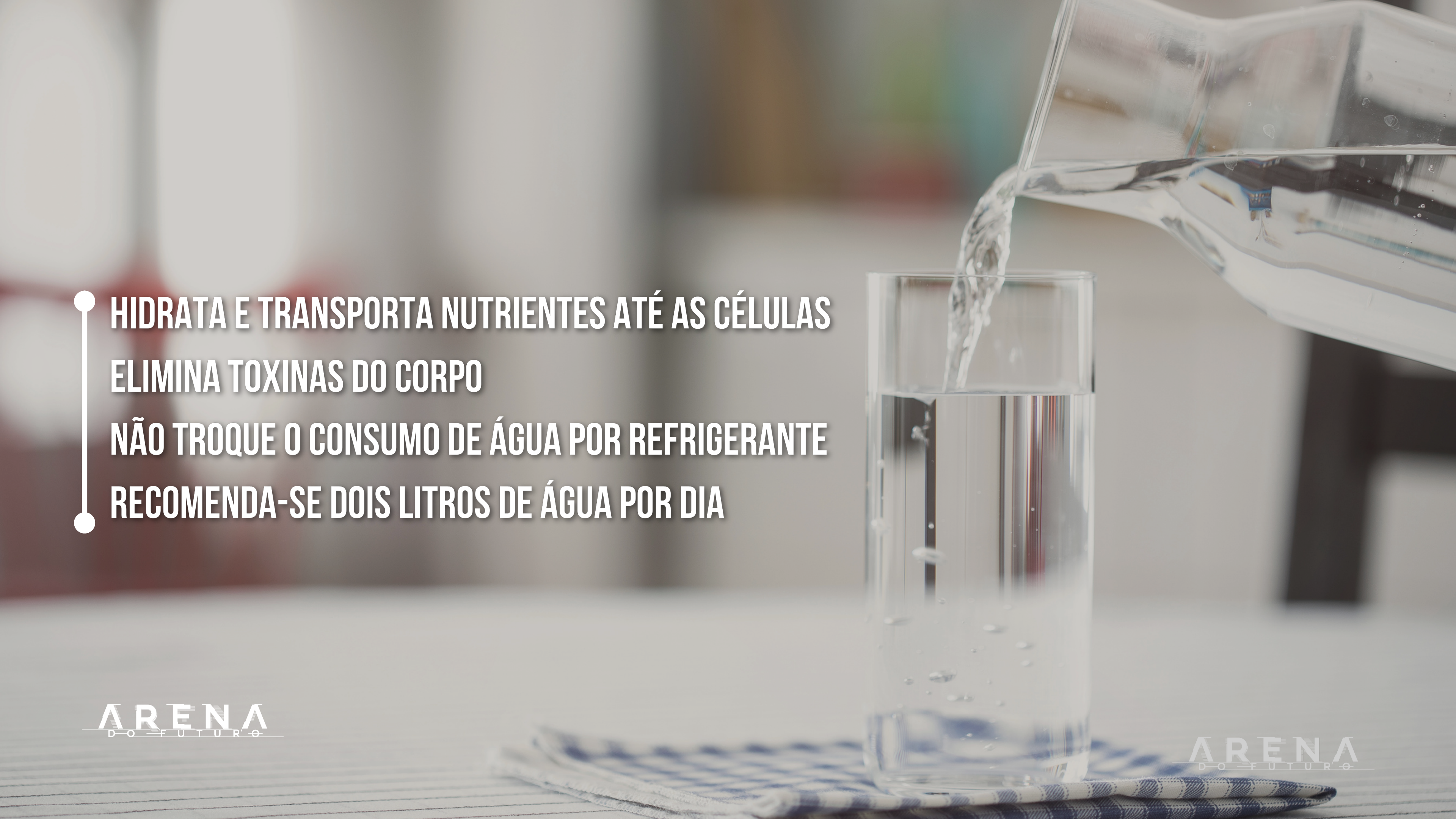
DIÁRIO E SEMANAL

A close-up, slightly blurred photograph of a person's hands holding a gold-colored smartphone. The person has light-colored nail polish. The background is a soft, out-of-focus grey.

A EXPOSIÇÃO DIGITAL EM EXCESSO ALTERA NOSSA CAPACIDADE DE DESCANSO



6. ÁGUA

A close-up photograph of water being poured from a clear glass pitcher into a tall, cylindrical glass. The glass is partially filled with water, and the pouring action creates a dynamic splash and ripples. The background is softly blurred, showing hints of a kitchen or dining area with a white wall and a blue and white checkered cloth on the surface.

HIDRATA E TRANSPORTA NUTRIENTES ATÉ AS CÉLULAS
ELIMINA TOXINAS DO CORPO
NÃO TROQUE O CONSUMO DE ÁGUA POR REFRIGERANTE
RECOMENDA-SE DOIS LITROS DE ÁGUA POR DIA

7.

TEMPERANÇA





ABANDONE **VÍCIOS E HÁBITOS**
PREJUDICIAIS À SAÚDE

PROVÉRBIOS 20:1

**O VINHO É ZOMBADOR
E A BEBIDA FORTE CAUSA ALVOROÇO;
TODO AQUELE QUE É VENCIDO POR ELES
NÃO É SÁBIO.**





8. ALIMENTAÇÃO

DIETA ORIGINAL DE DEUS

GÊNESIS 1:29

GÊNESIS 1:29

E DEUS DISSE AINDA:
— EIS QUE LHES TENHO DADO TODAS AS ERVAS QUE DÃO
SEMENTE E SE ACHAM NA SUPERFÍCIE DE TODA A TERRA E
TODAS AS ÁRVORES EM QUE HÁ FRUTO QUE DÊ SEMENTE;
ISSO **SERVIRÁ DE ALIMENTO** PARA VOCÊS.



A top-down view of various raw meats, including lamb chops, pork chops, and a large piece of lamb, arranged on a dark grey slate board. The meats are seasoned with black, red, and white peppercorns. Fresh vegetables like cherry tomatoes, a red chili pepper, a leek, and sprigs of parsley and rosemary are scattered around the meat. Two small glass salt and pepper shakers are also visible on the board. The entire scene is set against a background of blue wooden planks.

CARNES LIMPAS CARNES IMPURAS LEVÍTICO 11

3 JOÃO 2

AMADO, PEÇO A DEUS QUE TUDO CORRA
BEM COM VOCÊ E QUE ESTEJA COM
BOA SAÚDE, ASSIM COMO VAI BEM A
SUA ALMA.





DEUS

QUER QUE VOCÊ SEJA FELIZ!

SIGA AS ORIENTAÇÕES
QUE ELE TE DÁ!