

**Escolhas  
saudáveis  
podem**

**mudar a sua  
Vida!**

1

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



IGREJA ADVENTISTA  
DO SÉTIMO DIA

150  
ANOS

DE PROMOÇÃO DA SAÚDE



QUERO VIVER MAIS

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**F**azer escolhas saudáveis regularmente pode fazer a diferença na sua vida. Pode aumentar a qualidade da sua vida e prolongar a sua esperança máxima de vida. Prolongar a sua esperança máxima de vida não significaria muito se simplesmente significasse viver anos extra com mais doença, mais incapacidades, e sem grande qualidade de vida. O que na verdade descobrimos é que **o mesmo estilo de vida que acrescenta anos à sua vida, também pode acrescentar vida aos seus anos!**

O processo de envelhecimento é acelerado se fumamos, consumimos álcool, não fazemos exercício, se gerimos de forma inadequada o stress excessivo, se não dormimos o suficiente e comemos mal. Estudos de populações ao redor do mundo também revelam que uma dieta vegetariana com poucas gorduras, acompanhada de atividade física regular, é um fator chave para a longevidade. Faça um inventário da sua vida e **veja onde pode melhorar.**

**Dê também um significado e propósito à sua vida.** Aqueles que relatam níveis de satisfação mais elevados manifestam taxas mais baixas de problemas de saúde, menos dias doentes, menos stress, tristeza e raiva. Se está feliz, tem mais energia e melhores capacidades de superação, é mais criativo, tem uma melhor produção no trabalho e vive uma vida mais saudável e longa.

**Bons hábitos de saúde** não garantem uma vida longa, mas **umentam as probabilidades de se viver mais e melhor.** Pesquisas demonstram que quanto mais cedo se adotam bons hábitos de estilo de vida, maiores são os benefícios para o bem-estar geral da pessoa.

**Quer acrescentar vida aos seus anos? Porque não começar a fazer escolhas saudáveis, hoje?**

**Dr. Winston Craig**  
Professor de Nutrição e Bem-estar

