



Viver livre!

11

Segredos de Bem-estar

Substâncias viciantes como o álcool, a nicotina, a cocaína ou a cafeína estão a ter impacto na estrutura e funcionamento do cérebro. Podem afetar todas as

funções psíquicas: consciência, percepção, memória, atenção, julgamento, imaginação e vontade. As dependências aumentam o risco de problemas mentais e físicos. Além disso o álcool e o tabaco são líderes das causas de morte a nível mundial. Mas não tem de ser assim! As dependências podem ser superadas embora isto envolva frequentemente um grande desafio. Se luta

com uma dependência, comece por tomar uma decisão pessoal de desistir e render a sua vontade a Deus. Ajuda profissional e apoio social também ajudar no caminho para uma nova vida. Uma vida sem dependências é uma vida livre! ❤️

Pode começar hoje !

www.secretsofwellness.org



IGREJA ADVENTISTA
DO SÉTIMO DIA
150^{DE}
ANOS PROMOÇÃO DA SAÚDE



QUERO VIVER MAIS



Dr. Adrian Horvath
Psiquiatra
Targu Mures, Roménia