**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**INDISPENSÁVEL NEGAÇÃO PRÓPRIA**

**A condescendência com os apetites carnais têm degradado e escravizado a muitos. Renúncia e controle sobre os apetites animais são necessários, a fim de estabelecer uma condição melhorada de saúde e moralidade, e purificar a sociedade corrompida.**

**Toda violação de princípio no comer e beber embota as faculdades de percepção, tornando-lhes impossível apreciarem ou darem o justo valor às coisas eternas. É de especial importância não permanecer a humanidade ignorante com respeito às conseqüências dos excessos.**

**Temperança em todas as coisas é indispensável à saúde e ao desenvolvimento e crescimento de um bom caráter cristão.**

 ***Conselhos Sobre Saúde, pág.39***

**Levai o povo a estudar as manifestações do amor e da sabedoria de Deus nas obras da Natureza. Levai-os a estudar esse maravilhoso organismo que é o corpo humano, e as leis que o regem.**

**Os que percebem as evidências do amor de Deus, que compreendem alguma coisa da sabedoria e beneficência de Suas leis, e os resultados da obediência, virão a considerar seus deveres e obrigações sob um ponto de vista inteiramente diverso. Em vez de olhar a observância das leis da saúde como um sacrifício ou uma abnegação, considerá-la-ão, como em realidade é, uma inestimável bênção.**

**Todo obreiro evangélico deve sentir que o instruir o povo quanto aos princípios do viver saudável, é uma parte do trabalho que lhe é designado. Grande é a necessidade dessa obra, e o mundo está aberto para ela.**

**A Ciência do Bom Viver, pág. 147**