

## JELÖLD BE A HELYES VÁLASZT!

Igaz v. hamis?

1. Az igazi mértékletesség azt jelenti, hogy kerüljük mindazt, ami káros, és mértékletesen használjuk azt, ami jó!
2. A mértékletesség vagy önuralom fejleszhető képesség.
3. Minél nagyobb az önuralmunk, annál nagyobb szabadsággal rendelkezünk, és annál többet nyerünk.
4. Szokásaink vagy életmódunk megváltoztatásának legfőbb akadályai, ha valójában nem is akarunk változni.
5. Környezetünk és öröklött hajlamaink határozzák meg viselkedésünket, ezért nem rendelkezünk akarat erővel vagy döntéshozó képességgel.
6. Az alkoholfogyasztás a leg súlyosabb probléma az egész világon.
7. Az évében tanúsított mértékletenség gyakran okoz megbetegedéseket.
8. Egészen kis mennyiségű alkohol is pusztítja a soha nem pótolható agysejteket.
9. Közel azonos mennyiségű alkohol van egy üveg sörben, egy pohár borban vagy egy koktéjban.
10. Már egy-két pohár ital a szívkoszorúterek összehúzódását idézheti elő, ezáltal is csökkentve a szív oxigénellátását.
11. A hasnyálmirigy-gyulladás egyik előidézője a mértékletlen ivászat.
12. A koffeinnek káros fizikai és pszichikai hatásai vannak az egészségre.

## A MÉRTÉKLETESSÉG szerepe az ÚJ ÉLETMÓDBAN

Annak érdekében, hogy testünk valamennyi képességét teljes kapacitással használhassuk, összhangban kell éhünk a természet törvényeivel. A mértékletesség vagy önuralom az a képesség, ami éppen ennek elérésében segít.

Az egészség szabályainak, alapelveinek betartása az út a jobb egészség és hosszabb élet felé. Kerüljük mindazt, ami gyengíti vagy rongálja egészségünket!

Az igazi mértékletesség azt jelenti, hogy kerüljük mindazt, ami ártalmas...  
... és mértékletesen fogyasztjuk azt, ami jó!



## MÉRTÉKLETLESSÉG AZ ÉLETERŐT

Az önuralom része kell, hogy legyen az élet minden területének (éves, testmozgás, pihenés és munka)! Megtanulásában lényeges szempont a megfelelő motiváció. A változathoz a legjobb motiváció, ha megértjük Isten igazi természetét. A megértésben a Biblia segíthet bennünket, amikor elmondja, hogy Isten személyesen érdeklődik irántunk és biztosítja a változathoz szükséges erőt.

Minden emberi lénynek egyéni, őt megkülönböztető gondolkodásmódja van. Minden élettapasztalat otthagyja lenyomatát az agysejtekben, befolyásolja azok működését és növekedését.

Az agyra károsan ható anyag: az alkohol, a koffein, kokain és minden hangulatalváltozást előidéző szer, ami akadályozza ennek az életfontosságú szervnek a vérrellátását, ezáltal csökkentve a teljesítőképességét.



### HOZZ EGÉSZSÉGES DÖNTÉSEKET!

- ✓ Előzd meg, a dohány-, alkohol- és koffeinfüggőség kialakulását azáltal, hogy kerüld használatukat!
- ✓ Ha alkoholt fogyasztasz, HAGYD ABBAI!
- ✓ Ha dohányzol, SZOKJ LE RÓLAI!
- ✓ Az élet jobb dolgaival helyettesítsd ezeket a káros szokásokat!

**NE HAGYD, HOGY A MÉRTÉKTELENSÉG  
MEGFOSSZON AZ ÉLET IGAZI ÖRÖMÉTŐL!**



**Előzd meg a dohány-, az alkohol- és a koffeinfüggőség  
kialakulását azáltal, hogy kerüld használatukat!**