



# TOITUMINE

---

*kasvu, taastumise ja rõõmu allikas*

creation®  
HEALTH

# SISUKORD

## RAKENDA ELLU

Suurem pilt	213
Mõtle positiivselt	213
Oled see, mida sööd	214
Ääremärkus inimestele, kel on tõsiseid haigusi	214
Kiudaine faktor	215
Esimene kiirtoit	216
Pähklite kasuks	217
Muutuse seemned	218
Oad ja täisteraviljad	219
Vee kasulikkus	220
Hommikusöök ajule	221
Laste rasvumus	222
KINNISTA SÕNUMIT	223
Oskuste arendamine	223
NÄPUNÄITED EDU SAAVUTAMISEKS	228
Nõuanded: muuda oma toitumine paremaks	228
Arutelud väikegrupis	230
LISAMATERJALID	231
VIITED	233



„Loomine ja tervis” on mõtteviis, mille järgi inimene on tervik. See mõtteviis on töötatud välja haiguste ennetamiseks ning eesmärgiga aidata elada täisväärtuslikumat ja külluslikumat elu igas vanuses. „Loomine ja tervis” põhineb Piibli loomislool ja see on Seitsmenda Päeva Adventistide koguduse terviseteenistuse alusmaterjal. „Loomine ja tervis” on asutusele Adventist Health System kuuluv kaubamärk.

Selle materjali ühtegi osa ei ole lubatud paljundada, hoiustada otsingusüsteemides ega levitada elektroonselt või käsitsi; materjale ei või paljundada, salvestada ega ühelgi teisel viisil levitada ilma Adventist Health System loata. Adventist Health System, 900 Hope Way, Altamonte Springs, FL 32714, USA.

Lisainfo, materjalid ja publikatsioonid on kättesaadaval veebilehtedel: [www.creationhealth.com](http://www.creationhealth.com) [www.adventisthealthsystem.com](http://www.adventisthealthsystem.com)

Seminari „Loomine ja tervis” käsiraamat. Rahvusvahelised autoriõigused kaitstud. Tõlge eesti keelde © AKEL 2017