

DIA DA *Caridade*

19 DE JULHO

*Com altruísmo
e solidariedade,
construiremos
um mundo melhor!*

Neste mês de julho, convidamos a todos a refletir sobre as relações sociais. Com pequenas ações de solidariedade, atingiremos grandes resultados!

**CULTIVE O AMOR AO PRÓXIMO
E NÃO NEGUE ESFORÇOS PARA
ESTENDER UMA MÃO.**

SAIBA COMO PASSAR O INVERNO DE FORMA AQUECIDA E SAUDÁVEL

No inverno, temos de nos preocupar ainda mais com a nossa saúde, já que ficamos suscetíveis à diversas doenças. Lembre-se de usar roupas confortáveis, como blusas grossas, gorros e meias. Opte por pratos quentes, como sopas, além de banhos quentes.

Lembre-se de beber água!

 **Mario
Dal Maso**
www.mariodalmaso.com.br

