

---

## 149 - Minutos de Sabedoria

Cuide bem do seu corpo, dando-lhe alimentação sadia e frugal.

Não abuse de carnes nem de bebidas alcoólicas.

Mas não esqueça também que a alma precisa de alimentação!

Procure ler bons livros.

Faça da leitura um hábito diário.

Não é só de pão que vive o homem: é também da Sabedoria.

E esta você a encontrará nos bons livros, companheiros deliciosos e cheios de ensinamentos úteis.