



## Temperance

What is temperance? Sounds like something from the Wild West doesn't it? Think of temperance as a balance of that which is good and a complete avoidance of those things that can harm.

When we are referring to the health of the body and mind we want to stay away from anything that has a potential to destroy a health-filled lifestyle.

We can also call temperance self-control. If we want to be the very best that we can be we should choose lifestyle habits that are in line with our thinking. We should forgo harmful substances and injurious habits and focus on those practices that encourage health and well-being.

We should take control of our lives by balancing all the goods and completely avoiding anything that can cause harm.

Balance in all that is good- this is an important truth to remember. Self-control enables the results of healthy living to be long-lasting, whereas a lack of self-discipline can lead to one's undoing.

A life of self-control/balance/temperance is a life that encourages complete health- mind and body!

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



## Temperance

What is temperance? Sounds like something from the Wild West doesn't it? Think of temperance as a balance of that which is good and a complete avoidance of those things that can harm.

When we are referring to the health of the body and mind we want to stay away from anything that has a potential to destroy a health-filled lifestyle.

We can also call temperance self-control. If we want to be the very best that we can be we should choose lifestyle habits that are in line with our thinking. We should forgo harmful substances and injurious habits and focus on those practices that encourage health and well-being.

We should take control of our lives by balancing all the goods and completely avoiding anything that can cause harm.

Balance in all that is good- this is an important truth to remember. Self-control enables the results of healthy living to be long-lasting, whereas a lack of self-discipline can lead to one's undoing.

A life of self-control/balance/temperance is a life that encourages complete health- mind and body!

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



## La tempérance

Qu'est-ce que la tempérance? On dirait quelque chose qui vient du Far West, n'est-ce pas? La tempérance est un équilibre entre ce qui est bon et l'évitement total de ce qui peut nuire.

Lorsqu'il s'agit de la santé du corps et de l'esprit, nous voulons nous tenir à l'écart de tout ce qui peut détruire un mode de vie sain.

On peut également nommer la tempérance, la maîtrise de soi. Si nous voulons donner le meilleur de nous-mêmes, il serait bon de maîtriser nos habitudes de vie. Une autre bonne pratique serait de renoncer aux substances et habitudes nuisibles à notre corps afin de nous concentrer sur les pratiques qui favorisent la santé et le bien-être.

Prenons contrôle de notre vie en équilibrant tous les bienfaits et en évitant complètement tout ce qui nous cause du tort. L'équilibre est important, la maîtrise de soi permet une vie saine et durable, toutefois un manque d'autodiscipline peut nous mettre à l'épreuve.

Finalement, une vie de maîtrise, d'équilibre et de tempérance favorise la bonne santé; aussi bien celle de l'esprit que celle du corps!

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



## La tempérance

Qu'est-ce que la tempérance? On dirait quelque chose qui vient du Far West, n'est-ce pas? La tempérance est un équilibre entre ce qui est bon et l'évitement total de ce qui peut nuire.

Lorsqu'il s'agit de la santé du corps et de l'esprit, nous voulons nous tenir à l'écart de tout ce qui peut détruire un mode de vie sain.

On peut également nommer la tempérance, la maîtrise de soi. Si nous voulons donner le meilleur de nous-mêmes, il serait bon de maîtriser nos habitudes de vie. Une autre bonne pratique serait de renoncer aux substances et habitudes nuisibles à notre corps afin de nous concentrer sur les pratiques qui favorisent la santé et le bien-être.

Prenons contrôle de notre vie en équilibrant tous les bienfaits et en évitant complètement tout ce qui nous cause du tort. L'équilibre est important, la maîtrise de soi permet une vie saine et durable, toutefois un manque d'autodiscipline peut nous mettre à l'épreuve.

Finalement, une vie de maîtrise, d'équilibre et de tempérance favorise la bonne santé; aussi bien celle de l'esprit que celle du corps!

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>