

3. Essere digiuni da almeno un'ora

Non entrare in chiesa con caramelle o gomme da masticare in bocca.

Tornato a posto, pensa a **Gesù** che è dentro di te: **ringrazialo** del suo amore, **pregalo** per te e per gli altri (i genitori, gli amici, i malati), fai qualche **bella promessa**.

