



## Inspirado por un empleado

**G**EOFF SAMUEL ERA SUBDIRECTOR de una empresa de construcción de viviendas en las Islas Salomón, y se sorprendió mucho cuando vio que uno de sus empleados perdió 40 kilogramos en un año. De inmediato, contempló su creciente barriga y pensó: “¿Será que yo puedo hacer lo mismo?”

Geoff pesaba 130 kilos y durante diez años había sufrido de presión arterial alta. Se dio cuenta de que, si no hacía algo, estaba camino a su propia destrucción.

Él conocía el mensaje de la reforma prosalud, ya que había sido criado en un hogar adventista. Pero su cuerpo demostraba que vivía de una manera totalmente contraria al régimen que conocía. La cena era su comida más nutrida del día, como era costumbre para los isleños, incluso para los adventistas.

Antes de cada comida, oraba: “Señor, gracias por la bendición de esta comida”; pero nunca pensó orar: “Dios, dame fuerzas para controlar mi apetito”.

Un día, a principios de 2017, Geoff se acercó a Herik, que trabajaba para él como dibujante de arquitectura, y le preguntó:

–¿Cómo conseguiste bajar tanto de peso?

Herik le explicó que había seguido un programa de alimentación y ejercicio inspirado en el libro *Consejos sobre el régimen alimenticio*, de Elena de White.

–Puedo enseñarle lo que hice –le dijo Herik.

–¿Y cuándo podemos comenzar?

–Si lo desea, hoy mismo.

Los dos hombres salieron de la oficina de Solomon Housing Limited y comenzaron a practicar ejercicios sencillos du-

rante 45 minutos en la playa, debajo de los árboles y también en otros lugares. Al principio, a Geoff no se le hizo fácil, ya que debía hacer repeticiones de varios ejercicios con incrementos de veinte segundos.

“Cuando comencé, no podía completar los veinte segundos –nos cuenta–. Contaba y me alegraba si podía aguantar durante cinco segundos. Pero continué intentándolo todos los días para mejorar mi tiempo”.

Geoff comenzó a bajar de peso, y otras personas se unieron a él. Herik lideraba el grupo y Geoff lo coordinaba. Hoy, más de doscientas personas de diferentes credos se reúnen para ejercitarse cuatro días a la semana en un auditorio de la Iglesia Adventista.

Cada entrenamiento comienza y termina con una oración. Una vez a la semana, se reserva tiempo para testimonios personales, y Herik y Geoff subrayan la importancia de la alimentación. Todos sus consejos vienen directamente de los libros de Elena de White.

“Si se sienten bien ahora, imaginen cómo se sentirían si también pusieran en práctica cambios espirituales en sus vidas”, dice Herik.

“Imaginen cómo se sentirían si oran cada mañana”, añade Geoff.

En ocasiones, se escucha en el auditorio el grito: “¡Jem uaka!” (que significa: ¡Funciona!), cuando la gente ve que sus cuerpos responden y comienzan a estar en forma.

Herik y Geoff no son médicos o expertos, pero tienen en claro que Dios proporciona sanidad cuando tratamos nuestro cuerpo como Dios desea.

## CÁPSULA INFORMATIVA

- El explorador español Álvaro de Mendaña y Neira, vio las islas por primera vez en el año 1568. Al encontrar signos de oro aluvial en Guadalcanal, Mendaña creyó haber encontrado la fuente de la riqueza del rey Salomón, y por esta razón las llamó “Las islas de Salomón”.
- Se cree que las Islas Salomón han estado habitadas desde hace al menos dos mil años antes de Cristo.
- Los melanesios representan el 94 por ciento de la población total. Los polinesios representan el 3 por ciento, y los micronesios el 1.2 por ciento de la población de las islas. Los europeos y los chinos representan cada uno menos del uno por ciento.

**Geoff aún no ha alcanzado su peso ideal, pero ha perdido casi 35 kilogramos en 18 meses, y se siente mejor que nunca.**

**“¡Ahora puedo correr, escalar y saltar! –dice con una gran sonrisa en el rostro–. Si yo puedo hacerlo, cualquiera puede”.**

La obesidad es uno de los principales problemas en las Islas Salomón, y conlleva una serie de enfermedades, como la diabetes. Parte de la ofrenda del decimotercer sábado de este trimestre ayudará a “Salva diez mil dedos”, un proyecto para combatir la diabetes en las Islas Salomón. “Salva diez mil dedos” busca evitar la amputación de los dedos de los pies en personas diabéticas. Es un proyecto que comenzó en diciembre del 2017 y financia el programa de ejercicios comunitarios de Herik. Gracias por sus ofrendas misioneras.

## CONSEJOS PARA LA HISTORIA:

- La semana pasada disfrutamos de otra historia sobre la vida de Herik.
- Juntos pueden ver a Geoff en un video [en inglés], en el enlace: [bit.ly/Geoffrey-Samuel](https://bit.ly/Geoffrey-Samuel).
- También hay algunas fotos relacionadas con esta historia en el enlace: [bit.ly/fb-mq](https://bit.ly/fb-mq).

## ENTRENAMIENTO DE 45 MINUTOS:

- Todos los participantes forman un círculo y se toman de las manos para orar. Luego, el entrenador explica los ejercicios del día:
- Calentamiento de cuatro minutos, que incluye: activación muscular, saltos, sentadillas y flexiones. Estos son ejercicios de peso corporal.
- Respiración profunda con estiramiento del cuerpo completo durante seis minutos.
- Entrenamiento de ocho minutos: comenzando por la parte superior del cuerpo, luego la sección media y, por último, la parte inferior del cuerpo (veinte segundos por cada ejercicio).
- Relajación de diez a veinte minutos de todo el cuerpo: respiración profunda y estiramiento para relajar todos los músculos.
- Por último, todo el grupo vuelve a formar el círculo para orar.