

Sábado 11 julio 2020



## UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Por: Lorena Moscoso Luis

---

**Objetivo:** Exhortar y animar a la congregación para retomar la importancia de consejos prácticos para tener una vida abundante.

**Sugerencias:** En la plataforma poner una mesa con alimentos saludables, en el centro la biblia y en algún costado colocar un uniforme deportivo o tenis. Colocar en frente que sea visible (en grande) el plato del buen comer con las divisiones que debe tener, pero sin figuras; las figuras colocarlas previamente bajo las bancas de la iglesia, para que durante el programa usted dé la indicación de que las busquen y las pasen a colocar en el plato del buen comer en la sección que debe de ir. Se estudiarán tres secciones:

- **Alimentación:** una persona vestida con una bata.
- **Ejercicio Físico:** Una persona que represente a un deportista
- **Área Espiritual:** Una persona que represente a un Pastor

**Bienvenida:** Es de vital importancia que los cristianos se preocupen por todas las áreas de la salud si quieren disfrutar de vida abundante. Hay muchas actividades que promueven un estilo de vida saludable; en este programa sólo estudiaremos tres. Sean muy Bienvenidos.

**Himnos de alabanza:** Recordaremos cómo está dividido el plato del buen comer, para ello les pido que me ayuden buscando bajo sus bancas unas figuras y pasen al frente para colocarlas donde corresponde.

- -Himno No. 559 No te de temor
- -Himno No. 233 Ven a la fuente de Vida
- -Himno No. 142 Venid cantad

**Lectura bíblica:** Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios. 1 Corintios 10:31  
**Oración de rodillas:** (Persona vestida con una bata de médico).

**Alimentación correcta:** ¿Qué significa una alimentación correcta? Una alimentación correcta debe ser: Completa, esto significa que debe incluir: verduras, frutas, cereales, leguminosas y oleaginosas, para asegurar la ingestión de todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Equilibrada, esto implica proporciones adecuadas, en lo que son proteínas, carbohidratos y lípidos (grasas). Sabiendo que todos los nutrientes son importantes para mantener la salud. Suficiente, esto implica atender las necesidades nutrimentales que requiere cada persona de acuerdo a la edad, sexo, trabajo etc. Variada: esto implica diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

**Himno de alabanza o especial:** Himno 43 Agua de vida. "El mensaje de Salud" <https://www.youtube.com/watch?v=-Gu52jEK9EY>

**Nuevo horizonte:** (Persona Deportista). Actividades físicas, un estudio revela, que en México únicamente el 7% de la población mayor a 15 años hace deporte. Se ha demostrado que el sedentarismo es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, por lo que llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios a favor de la salud. El ejercicio físico como: nadar, caminar o practicar algún deporte mejora el funcionamiento del organismo. Establecer un programa de ejercicio de 45 minutos, cinco veces por semana. El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse, por esto requiere de ejercicio de forma regular para mantenerse funcional, fuerte y sano.

**Misionero mundial:** (Persona que represente a un Pastor). Actividades espirituales Para disfrutar de una vida espiritual saludable, debemos incluir ciertas actividades diarias, entre las cuales señalaré algunas:

- Estudio diario de la Biblia., La oración, La meditación continúa, La asistencia puntual a los cultos regulares de la iglesia, Participación en las actividades internas de la iglesia, Participación en las actividades misioneras de la iglesia.

Elena White declara "...Nuestro crecimiento en la gracia, nuestro gozo, nuestra utilidad, todo depende de nuestra unión con Cristo. Solamente estando en comunión con él diariamente, a cada hora permaneciendo en él, es como hemos de crecer en la gracia" C.C. 68.

**Trabajo del Grupo Pequeño:** Hemos llegado a un tiempo en el cual cada miembro de la iglesia debe hacer obra misionera médica. Este mundo se parece a un hospital de víctimas de enfermedades físicas y espirituales. Por todas partes, hay gente que muere por carecer del conocimiento de las verdades que nos han sido confiadas. Es necesario que los miembros de la iglesia despierten y comprendan su responsabilidad en cuanto a dar a conocer estas verdades. Los que han sido alumbrados por la verdad deben ser porta luces para el mundo. En el tiempo actual, ocultar nuestra luz sería una gravísima falta. El mensaje que Dios dirige a su pueblo hoy es éste: "Levántate, resplandece; que ha venido tu lumbre, y la gloria de Jehová ha nacido sobre ti". Isaías 60:1. CS422.1

**Trabajo del Grupo Pequeño:**

- 5' Bienvenida y saludo a los miembros del GP.
- Repaso de la lección
- 20' Diversas actividades
  - Pase de lista
  - Llenar informe misionero de la tarjeta
  - Lectura del libro Guía de líderes de GP
  - Distribución y evaluación de actividades misioneras.
  - Repaso de la lección

**Himno final:** Himno No. 375 Sed puros y Santos

**Conclusión:** Declara el apóstol Pablo, "Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo" (1 Ts. 5:23).

**Oración final:** Dios espera que todo cristiano se preocupe en adoptar un programa que promueva todas las áreas de la salud.