

¿Le importa a Dios mi salud?

QUÉ ENSEÑA LA BIBLIA ACERCA DE LOS PRINCIPIOS DE SALUD Y DE LAS NORMAS DE VIDA

EL CUERPO ES TEMPLO DE DIOS

1· ¿Cómo considera Dios el cuerpo humano? 1 Corintios 6:19, 20

☐ Templo del Espíritu Santo ☐ Algo carnal, no le importa cuidarlo ☐ Es indistinto ☐ No sé

2· ¿En qué dos aspectos de la salud se interesa Dios? 3 Juan 2

☐ Salud y dinero ☐ Alma y fe ☐ Salud y alma ☐ No sé

LOS PRINCIPIOS DE SALUD

3· ¿Cuál es el principio básico en la alimentación? 1 Corintios 10:31

4· ¿Qué carnes son inconvenientes? Levítico 11:3-20 (ver comentarios adicionales en la parte posterior).

5· ¿Por qué prescindimos de las bebidas alcohólicas? Proverbios 20:1

6· ¿Por qué no conviene usar tabaco, café y bebidas estimulantes? 1 Corintios 3:16, 17

LAS NORMAS DE VIDA

7· ¿Cómo debe ser el arreglo personal? 1 Timoteo 2:9, 10

8· ¿Por qué no asistimos a espectáculos inconvenientes? 1 Pedro 2:21

Diálogo:

"Comer y beber de acuerdo con las leyes de la salud promueve las acciones virtuosas. Pero, si se abusa del estómago... las cosas sagradas no se aprecian. Disminuye el celo espiritual. Se pierde la paz mental. Hay disensión, lucha y discordia. Se pronuncian palabras de impaciencia y se llevan a cabo actos rudos" (Elena de White, *Consejos sobre la salud*, 579).

¿Qué opina de este pensamiento?

¿Cree que es importante hacer reformas saludables en su vida?



Sugerencias para tener una vida sana que sirva a Dios

Procurar vivir una vida cristiana perfecta (Mateo 5:48).

Seguir en todo el ejemplo de Jesús (1 Juan 2:6).

SÍ NO

☐	☐
☐	☐

Compromiso de fe:

Después de haber leído y entendido, mi decisión personal es:

Creo que mi cuerpo es templo del Espíritu Santo; me abstendré de todo alimento o bebida perjudicial.

NOMBRE

PROFUNDIZANDO MI FE EN JESÚS

Taller de discipulado cristiano

Ampliando conceptos

CUERPO SANO= ESPÍRITU SANO

SER HOLÍSTICO



La santificación expuesta en las Santas Escrituras abarca todo el ser: espíritu, cuerpo, y alma. (Elena de White, *Reflejemos a Jesús*, 11 de marzo).

RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA SANA:

Carne: Comer sólo de animales que tengan pezuña hendida y rumien.

Peces: Sólo los que tengan aletas o escamas.

Aves: No consumir aves de rapiñas y nocturnas.

Sangre: La Biblia prohíbe la sangre como alimento. (Levítico 17:13, 14).

Bebidas alcohólicas: Abstención (Proverbios 23:20; 20:1; Isaías 28:7; S. Lucas 1:15).

Tabaco, drogas y bebidas estimulantes (café, té, etc.): No se conocían en tiempos bíblicos. Pero hoy se sabe que son dañinas y afectan todo el cuerpo. La invitación es limpiarse y abstenerse de esos terribles vicios (2 Timoteo 2:21).

“Toda concesión hecha al pecado tiende a entorpecer las facultades y a destruir el poder de percepción mental y espiritual, de modo que la Palabra o el Espíritu de Dios ya no pueden impresionar sino débilmente el corazón”. (Elena de White, *Reflejemos a Jesús*, 11 de marzo).



“El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimentario conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios, y saber aplicarlos” (Elena White, *Consejo sobre la salud*, p. 89).

Alimentando mi fe

Lo animamos a organizar su propia comunión con Dios.

Comunión

DÍA	Reavivados por su Palabra	Lección de la Escuela Sabática	Pedido de oración
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

Fortaleciendo mi fe

Relación



Lo animamos a seguir la Guía de Estudios, y compartir con su grupo de amigos sus enseñanzas.

Experiencia relacional (opción 1): Si necesita ayuda, en la iglesia existen cursos para superar hábitos no sanos (tabaco, alcohol, drogas, etc.). Consulte en la Escuela Sabática y/o *Grupo pequeño* cómo recibirlos.

Experiencia relacional (opción 2): En la iglesia se presentan cursos de alimentación sana. Lo animamos a participar.

Compartiendo mi fe

Misión

La vida santa nos prepara para servir a Jesús: “Sino santificad a Dios el Señor en vuestros corazones, y estad siempre preparados para presentar defensa con mansedumbre y reverencia ante todo el que os demande razón de la esperanza que hay en vosotros” 1 Pedro 3:15. Al compartir la fe, crecemos en nuestra vida cristiana.

Le proponemos compartir la bendición de Dios con otros:

1. Compartiendo el estudio bíblico, con el acompañamiento de su instructor.
2. Analice cómo el cambio de su vida puede ser una influencia alentadora en la persona con quien está compartiendo el estudio bíblico.



Estudio adicional:

Usando el código QR con su celular, acceda a videos de profundización e historias inspiradoras.

<http://ua.adventistas.org/ministeriopersonal/fe-de-jesus-17>

