

ADELGAZA CON EL PLAN DE DIOS

PARTE 4

Hoy presentaremos otros dos remedios naturales. Uno de ellos es el descanso. El otro, el más importante de todos, es confiar en el poder divino. Confía en Dios.

EL DESCANSO es uno de los remedios naturales que Dios nos ha dado. El descanso correcto te puede ayudar a perder peso de acuerdo con el plan de Dios. Prueba el plan de Dios. Dios no te fallará.

Hay tres aspectos del descanso que están relacionados con la pérdida de peso.

En primer lugar, el descanso del estómago. En segundo lugar, el descanso físico diario. Y en tercer lugar, el descanso espiritual semanal.

Cuando las personas hablan del descanso, muchos piensan solamente en el cuerpo y en la mente, pero, ¿sabías que tu estómago también necesita descansar? Así como tú necesitas descanso, el estómago ciertamente tiene que descansar por lo menos cinco horas entre las comidas.

Para empezar, si has estado acostumbrado a comer constantemente y a cada rato, es posible que tengas hambre unas dos o tres horas después de la comida y te sientas tentado a comer algo. Lo más probable es que no sea hambre sino sed. Así que, ¿qué dijimos que tienes que hacer cuando te sientas tentado a comer antes de hora? Bien, tienes que tomar agua.

Cuando dejamos que pasen cinco horas entre las comidas, el estómago descansa y luego está listo para funcionar nuevamente con la siguiente comida. Los investigadores confirman esta verdad.

En el libro *New Start* [Un nuevo comienzo], dice que para la mayoría de la gente, comer es una de las experiencias más agradables de la vida. Nos gusta tanto que a menudo nos resulta difícil comer sólo en la hora de la comida. Sin embargo, somos pocos los que nos damos cuenta de lo que ocurre en el estómago cuando comemos entre comidas. Un pequeño conocimiento del proceso de la digestión nos ayudaría a tomar la decisión de nunca más injuriar a nuestro estómago.

Un estudio realizado hace algunos años en la Universidad de Loma Linda reveló algunos hechos sorprendentes. A los estudiantes se les dio un desayuno típico de cereal, crema, pan, fruta cocida y un huevo. Cuatro horas y media más tarde un examen de rayos x demostró que el estómago estaba vacío. Unos días más tarde los mismos estudiantes desayunaron con lo mismo de antes, y después de dos horas se les dio un helado o un emparedado untado con mantequilla de maní, o un pedazo de tarta de zapallo y un vaso de leche. Después de seis o nueve horas, parte del desayuno todavía estaba en el estómago. A una persona, después del desayuno le dieron una pequeña barra de chocolate dos veces en la mañana

y dos veces en la tarde. ¡Trece horas y medias después del desayuno, todavía tenía más de la mitad del desayuno en el estómago sin digerir!

En la naturaleza encontramos un ritmo armonioso que llamamos el ritmo circadiano. Si queremos ser felices y sanos debemos vivir, comer, y trabajar en armonía con este ritmo. Al digerir la comida, el estómago no funciona al azar, al hacerlo no tiene que pensar cómo y cuándo llega. Funciona en una forma rítmica y ordenada. Ezequiel p. 2

El proceso de la digestión comienza cuando comemos. Cuando, en cualquier momento durante este proceso, llegan más calorías al estómago, la digestión de la comida anterior se detiene. Cuando la digestión de la nueva sustancia llega al mismo nivel que había alcanzado la comida anterior en el momento de la interrupción, la digestión continúa.

El estómago se desconcierta cuando una hora o dos después del desayuno recibe algo nuevo e incluso más comida. ¿En qué condición se encuentra ese desayuno después de asentarse en ese ambiente húmedo entre 12 a 14 horas? Si tuviésemos la oportunidad de elegir, probablemente preferiríamos que el estómago no se viera obligado a digerirlo. ¡Probablemente nos gustaría abrir una puerta en alguna parte y desecharlo! Desgraciadamente, no tenemos esa opción. Por supuesto, algunas veces el estómago se rebela contra tal injuria y te produce vómitos.

¿Qué te parece?

Es muy interesante ver cómo funciona el estómago. Si conocemos su funcionamiento dejaremos que el estómago descanse al menos cinco horas entre las comidas y de esta manera perderemos peso con el plan de Dios.

¿Sabías que el estómago necesita descansar por la noche? En el mismo libro también se nos enseña que si el estómago no ha hecho la digestión a la hora de acostarnos, tendrá que seguir funcionando cuando, en realidad, necesita descansar.

Todos los órganos del cuerpo necesitan descanso y el único momento en que el estómago puede hacerlo es cuando está vacío, sin comida. Si las comidas están suficientemente distanciadas, el estómago podrá descansar un poco entre ellas. Si se cena temprano o se toma una cena liviana y fácil de digerir, en la noche, cuando la persona se acueste el estómago podrá descansar, y el sueño no será alterado por el proceso de la digestión.

Para vivir una vida saludable, feliz y abundante es indispensable que comamos regularmente, y disfrutemos con deleite el alimento, pero NO entre las comidas. Sé bueno con tu estómago, trátalo bondadosamente, dale el descanso adecuado, y funcionará mejor.

Así es que puedes ver que el plan de Dios es bueno no solamente para adelgazar, sino también para tener buena salud y para mantener el estómago y la digestión en buenas condiciones evitando consultas con el médico que pueden ser muy costosas. El plan de Dios también te ahorrará dinero en gastos médicos.

Considera y experimenta con el plan de Dios. El no comer tarde o entre las comidas te ayudará a perder peso porque consumirás menos calorías. Esto te limitará el consumo de alimentos a unas dos o tres veces por día y solamente durante las comidas regulares.

El hábito de comer tarde no sólo le impide al estómago descansar, sino que engorda. Y si comes tarde aumentarás de peso, mientras que si comes lo mismo pero más temprano adelgazarás. No olvides el estudio que realizaron con las vacas. Cuando las alimentaban temprano éstas perdían peso. Pero cuando les daban la misma comida en la hora de la cena aumentaban de peso.

Si ya le estás dando a tu estómago su merecido descanso, bien haces. Si no lo estás haciendo quiero animarte a que pruebes el plan de Dios y evites comer entre comidas.

Recuerda, que Dios es el que creó el estómago. Él sabe qué es lo mejor para el estómago y para nosotros. Él sabe cómo puedes adelgazar. ¿Seguirás su plan? ¿Lo probarás? Te puedo asegurar que es el mejor método.

Ahora necesitamos considerar el descanso diario y el descanso semanal que Dios nos ha dado y que nos ayudará a bajar de peso con el plan de Dios. Pero primero consideremos el descanso diario. Quiero explicarte que no podemos descansar debidamente durante la noche si tenemos el estómago lleno.

En el libro *El ministerio de curación*, página 234 aprendemos que: "Otro hábito pernicioso es el de comer inmediatamente antes de irse a la cama. Pueden haberse tomado ya las comidas de costumbre; pero por experimentar una sensación de debilidad, se vuelve a comer. Cediendo así al apetito se establece un hábito tan arraigado, que muchas veces se considera imposible dormir sin comer algo. Como resultado de estas cenas tardías la digestión prosigue durante el sueño; y aunque el estómago trabaja constantemente no lo hace en buenas condiciones. Las pesadillas suelen entonces perturbar el sueño, y por la mañana se despierta uno sin haber descansado, y con pocas ganas de desayunar. Cuando nos entregamos al descanso, el estómago debe haber concluido ya su tarea, para que él también pueda descansar, como los demás órganos del cuerpo".

Podemos ver que si vamos a dormir con el estómago lleno sufriremos varias consecuencias perjudiciales. Número uno, el estómago no descansa. Número dos, nosotros mismos no descansamos como es debido y tenemos sueños desagradables, y número tres, los otros órganos del cuerpo tampoco descansan correctamente, por lo tanto tenemos que dejar que el estómago termine el proceso de la digestión antes de irnos a dormir.

Para hacer eso necesitamos comer muy poco en la hora de la cena, comidas muy sencillas y preferentemente sólo fruta fresca. La fruta fresca se digiere fácil y rápidamente, lo que la hace ideal para la cena.

Si le permites descansar al estómago, descansarás mejor y podrás vencer la tentación de consentir al apetito, porque generalmente, debido al cansancio, comemos demasiado y nuestro cerebro no está funcionando correctamente, no está siendo rehabilitado por el descanso, y no tenemos fuerza de voluntad para cambiar nuestros hábitos y persistir.

Para muchos esto puede ser difícil, muchas personas piensan que esto no se puede lograr. Se despiertan a media noche y tienen hambre. ¿Qué debemos hacer cuando eso ocurre? Puedes hacer varias cosas; puedes tomar agua, tomar una ducha caliente y fría, leer la Biblia, orar y pedirle a Dios que te ayude a superar esa sensación, y verás cómo te ayuda. Si haces esto finalmente podrás volver a dormir.

Usa tu imaginación. Escoge no comer tarde y no comer por la noche. Pídele a Dios que te ayude y él **te ayudará**. No lo dudes. Al evitar todo bocadillo por la noche bajarás de peso. Porque el comer tarde en la noche hace engordar.

Y la mejor noticia es que si eres persistente, después de algún tiempo no sentirás hambre por la noche, ni te despertarás a media noche con dolor de estómago. Al contrario, dormirás como un bebé, y en la mañana te sentirás renovado y listo para comenzar otro día de éxito en el control de tu peso.

Deja que tu estómago descanse y adelgaza con el plan de Dios. Es la mejor forma.

¿Qué podemos decir del descanso diario? Muchas veces las personas comen demasiado porque no han dormido suficiente. Necesitamos dormir suficiente para estar descansados y para enfrentar un nuevo día en el cual queremos cambiar nuestros hábitos.

¿Cuántas horas de sueño son necesarias? Esto depende de cada persona, pero como regla general diríamos que unas siete u ocho horas por la noche. Tendrías que acostarte temprano, porque las horas de sueño antes de la medianoche son de mayor beneficio que las que duermes después de la medianoche.

Hemos considerado el descanso necesario para el estómago y también el descanso diario, y esto, de acuerdo al plan de Dios nos ayudará a perder peso.

Finalmente, hablaremos del descanso semanal, tanto físico como espiritual.

Necesitamos descansar de nuestras labores una vez por semana. Es decir, debemos descansar de nuestro trabajo habitual, con el que nos ganamos el sustento, y también tenemos que descansar del trabajo de la casa, como lavar la ropa, cortar el césped, limpiar, etc.

Este descanso físico está vinculado con el necesitado descanso espiritual. También, el descansar de nuestras faenas permite que nos relacionemos con Dios. Una vez por semana necesitamos descansar espiritualmente, cargar

nuestras baterías, por así decirlo, y discernir el plan de Dios para nosotros. Él nos ayudará a bajar de peso y mantenernos así para siempre.

¿Sabías que la semana se originó en la creación? Después que Dios creó el mundo él se tomó el fin de semana libre. La Biblia dice que descansó. Leámoslo en la Palabra de Dios.

En el libro de Génesis, el primer libro de la Biblia, el segundo capítulo y los versículos 1 al 3 leemos: "Así quedaron acabados los cielos y la tierra, y todas sus criaturas. Y acabó Dios en el séptimo día la obra que hizo, y reposó en el séptimo día de todo lo que había hecho en la creación. Y Dios bendijo al séptimo día, y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación".

Aquí dice que Dios bendijo el séptimo día y lo santificó. Dios descansó, y ese fue el primer fin de semana en la historia del mundo. Nos hemos acostumbrado a trabajar cinco días en vez de seis. La mayoría de la gente no tiene que ir al trabajo el sábado ni el domingo, y a eso llamamos el fin de semana.

Sin embargo, son pocos los que realmente descansan un día a la semana, porque hacen los quehaceres de la casa o trabajan en el jardín, o en algún proyecto. Pero Dios nos programó para trabajar seis días y descansar uno.

Encontramos el consejo de Dios con respecto al sábado en el libro de Éxodo, capítulo 20, versículos 8 al 11, más bien es un mandato, es uno de los Diez Mandamientos que Dios le dio a los hijos de Israel en el Monte Sinaí, y que él mismo escribió sobre las tablas de piedra.

En la palabra de Dios leemos: "Acuérdate del día sábado para santificarlo. Seis días trabajarás y harás toda tu obra. Pero el sábado es el día de reposo del Señor tu Dios. No hagas ningún trabajo en él; ni tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni tu extranjero que está dentro de tus puertas. Porque en seis días el Eterno hizo el cielo, la tierra y el mar, y todo lo que contienen, y reposó en el séptimo día. Por eso, el Señor bendijo el sábado y lo declaró santo".

De allí que el Señor bendijo el día sábado y lo santificó. Vemos que era el plan de Dios que descansáramos un día después de haber trabajado seis. Este es uno de los mandamientos. Es el cuarto mandamiento. Se podría decir que es el mandamiento para los trabajo-dependientes. Dios sabía que muchos seríamos adictos al trabajo y que necesitaríamos descansar.

Eso me recuerda a una señora que conocí que era de este tipo de personas. Era una madre soltera, tenía dos niñas, y trabajaba de lunes a viernes para ganar el sustento para su familia. Luego, en el fin de semana, tenía que hacer el trabajo de la casa y continuaba trabajando siete días por semana, cinco días en su trabajo habitual y dos días en su casa. En la actualidad esa es la experiencia de muchas mujeres e incluso de un gran número de hombres.

Cuando esta mujer se enteró del descanso semanal, el sábado, se convirtió en una bendición para ella, porque en ese día no hacía el trabajo de la casa ni de su trabajo habitual, y eso es lo que necesitamos.

Dios sabía que lo necesitaríamos y por eso nos lo dio. Pero en el séptimo día, sábado, Dios no sólo nos dio el descanso físico, sino también el descanso espiritual. Hay una bendición en este día para aquellos que lo observan.

Eso lo aprendemos en su libro, la Biblia. En el libro de Isaías, capítulo 58, versículos 13 y 14: "Si retiras tu pie de pisotear el sábado, de hacer tu voluntad en mi día santo, y si al sábado llamas delicia, santo, glorioso del Eterno, y lo veneras, no siguiendo tus caminos, ni buscando tu voluntad, ni hablando palabras vanas, entonces te deleitarás en el Señor, y yo te haré subir sobre las alturas de la tierra, y te sustentaré con la herencia de Jacob tu padre; porque la boca del Eterno lo ha dicho".

Hay también una bendición en el descanso, ¿verdad? Si respetas el reposo que Dios nos dio, él te bendecirá y te dará la fuerza de voluntad a fin de seguir su programa y bajar de peso para siempre. Ahora, puedes preguntarte, ¿qué día de la semana es el verdadero día de descanso que Dios estableció? Hay mucha confusión al respecto.

Una vez una enfermera con quien trabajaba me dijo –el sábado es tu día de reposo, mientras que para mí es el domingo. A decir verdad, ella estaba en lo correcto, porque la palabra sábado (en inglés) realmente significa descanso. O sea, el sábado es el día en que yo habitualmente descanso, y por eso es mi día de descanso, y el domingo era el día en que ella habitualmente descansaba, así que ese era su día de descanso.

Sin embargo, aún cuando nuestros días de descanso fuesen diferentes debemos tener en cuenta que hay un día especial para descansar, no es mi sábado o el sábado de algún otro, sino el verdadero día de reposo que Dios estableció.

Dios bendijo el sábado, y ningún otro día de la semana cuenta con la bendición de Dios. Y existe un gran beneficio en reserva para aquellos que lo respetan. Por lo tanto, vemos que es importante saber con seguridad cuál es el día sábado de Dios. ¿Es posible saberlo?

Los musulmanes guardan el viernes como su día de reposo. Los judíos y algunos cristianos, incluso yo, guardamos el sábado, y la mayoría de los cristianos, como todos sabemos, guardan el domingo.

Ahora bien, hemos visto en el versículo 10 del capítulo 20 de Éxodo que "el séptimo día es el día de descanso del Señor tu Dios". Siendo este el caso, el séptimo día es el sábado.

Si observas en un almanaque, verás que el domingo no es el séptimo día, sino el primer día de la semana, aunque la mayoría descanse en ese día.

¿Es posible que la mayoría de la gente esté equivocada y no reciba la bendición que Dios quiere proporcionarles? Hay mucha confusión al respecto. Algunos dicen que lo que Dios quiso decir en su Palabra es que debemos

trabajar seis días y descansar uno, o sea, el séptimo día después de trabajar seis, y que no importa donde se comienza a contar. Entonces empiezan a contar desde el lunes y el domingo resulta ser para ellos el séptimo día. ¿Pero, es correcto hacerlo así?

Si tomamos en cuenta el hecho de que en los tiempos bíblicos los días de la semana no tenían nombres como los conocemos hoy, podremos comprender esto claramente. En la palabra de Dios no se encuentran las palabras: martes, viernes, sábado, o domingo, simplemente no están allí. En cambio, encontramos en el libro de Génesis que el primer día de la semana sencillamente es llamado: el primer día. En Génesis, capítulo 1, versículo 5 leemos, "Y llamó Dios a la luz 'día', y a las tinieblas llamó 'noche'. Así fue la tarde y la mañana, el primer día". Y luego encontramos el segundo día, el tercer día, y así sucesivamente hasta el día séptimo. Ahora, en el Siglo XXI, ¿podemos nosotros saber qué día corresponde al verdadero séptimo día de la semana? ¿Es el domingo? ¿Es el sábado? ¿Es otro día? ¿Acaso podemos saberlo a ciencia cierta? Sí, es posible. Ya hemos visto que el séptimo día en nuestro calendario es el sábado. Esto ayuda pero no es suficiente, necesitamos más evidencias.

Los judíos han estado guardando el sábado por tres mil quinientos años, y jamás han alterado el ciclo semanal.

Jesús vivió en Israel, y él mismo era judío. Él guardó el mismo sábado que guardaban los judíos. En Lucas, capítulo 4, versículo 16, leemos: "Y Jesús fue a Nazaret, donde se había criado, y conforme a su costumbre, el día sábado fue a la sinagoga y se levantó a leer".

Como hemos dicho, los judíos siguen guardando el sábado, el séptimo día, y por dos mil años d. C. lo han estado haciendo semana tras semana sin modificar el ciclo. Por lo tanto el sábado que guardaban los judíos, es el sábado que Jesús guardó, y ese es también el sábado que Dios bendijo y que debiéramos guardar si queremos recibir su bendición. Es más. ¿Sabías que incluso en nuestro tiempo, la gente que habla Portugués no llama a los cinco días de la semana por su nombre, sino por su número? Sí, si alguna vez viviste en Portugal, Brasil, o Angola, o cualquier otro país de habla portuguesa, no dirías: hasta el miércoles, sino: hasta el cuarto día, o simplemente, hasta el cuarto. El viernes se llama el sexto día, ¿y qué viene después del viernes? Sábado. Entonces, no hay confusión acerca de qué día es el séptimo día en los países de habla portuguesa. Tampoco debería haber confusión para nosotros. Solamente observa un almanaque.

Es también digno de mencionar que en alemán, español, y otros idiomas, la palabra "Saturday" en inglés es la misma que "sábado" en español. Así que vemos que en muchos países no hay confusión en cuanto a qué día es el séptimo día, el sábado.

Ahora, vayamos a la Biblia. La Biblia nos dirá a ciencia cierta cuál es el séptimo día, porque Dios no dejará a nuestra suerte el saber qué día él

bendijo y santificó. Podemos comenzar leyendo en el libro de Marcos, capítulo 15, versículo 42 al 45. Allí habla del día de la crucifixión de Cristo. En ese día José de Arimatea le pidió a Pilato el cuerpo de Jesús para enterrarlo.

Ahora bien, todos sabemos en qué día de la semana murió Jesús. Él murió un viernes, por eso lo llamamos "Viernes Santo".

Veamos lo que dice la Biblia: "Y al atardecer, como era el día de la preparación, es decir, la víspera del sábado José de Arimatea, miembro del Concilio, que también esperaba el reino de Dios, fue osadamente a Pilato, y pidió el cuerpo de Jesús. Pilato se sorprendió de que ya hubiese muerto. Llamó al centurión y le preguntó si Jesús ya estaba muerto. Informado por el centurión, dio el cuerpo a José". Así vemos que Jesús murió el día anterior al sábado, y sabemos que Jesús murió un viernes. Por lo tanto, sólo el sábado puede ser el día de reposo.

Al día en que Jesús murió, antes del sábado, se lo llama también el día de preparación. ¿Por qué? Porque para descansar el sábado necesitamos prepararnos con anticipación y tener todo listo para no tener que trabajar en ese día.

Veamos ahora otro pasaje de las Sagradas Escrituras, donde se habla acerca de la resurrección de nuestro Señor Jesús. ¿En qué día de la semana resucitó Jesús de entre los muertos? ¿Cuál? Exactamente, sin duda alguna él resucitó en el día domingo y por eso lo llamamos "Domingo de Pascua".

Leemos en la Palabra de Dios en el libro de Marcos, Capítulo 16, versículos 1 al 6: "Cuando pasó el sábado, María Magdalena, María madre de Santiago, y Salomé, compraron especias aromáticas para ir a ungir el cuerpo de Jesús. Y muy de mañana, apenas salido el sol, el primer día de la semana, fueron al sepulcro. Decían entre sí: '¿Quién nos retirará la piedra de la entrada del sepulcro?' Pero al mirar, vieron la piedra, que era muy grande, ya retirada. Y al entrar en el sepulcro, vieron a un joven sentado al lado derecho, cubierto de una larga ropa blanca, y se espantaron. Pero él les dijo: 'No os asustéis. Buscáis a Jesús Nazareno, que fue crucificado. ¡Ha resucitado! No está aquí. Mirad el lugar donde lo habían puesto'".

¡Oh, qué maravilloso el día en que Jesús resucitó de entre los muertos! Esa es la esperanza de todos los cristianos, la esperanza de que algún día él también los resucitará. Si no eres cristiano y no crees en Jesús, él igual te ama y te ayudará a bajar de peso siempre que sigas el plan de Dios. Pero él desea que aceptes su sacrificio y creas en su resurrección para que así algún día pueda llevarte al cielo con él.

Vemos claramente, que el día de la resurrección fue el día después del sábado. Leamos otra vez el versículo 2 del capítulo 16: "Y muy de mañana, apenas salido el sol, el primer día de la semana, fueron al sepulcro..." ¿en qué día? En el versículo 1 leemos que fue el día después del sábado. Entonces, ¿qué día es el día después del sábado? Es el primer día de la

semana. Y si el domingo es el primer día de la semana, entonces el sábado es el séptimo.

Así que, no importa si miras en el almanaque, o en la Biblia, o si les preguntas a los judíos, a los portugueses, a los alemanes o a los españoles, está muy claro que el séptimo día, sábado, es el día de reposo que Dios estableció.

Dios te promete una bendición si descansas física y espiritualmente cada semana en el día sábado. Éste es uno de los remedios naturales que Dios ha provisto para bajar de peso con su método.

Recuerda, Dios tiene una bendición especial para ti si respetas ese día. ¿Por qué no pruebas el método de Dios?

Te estarás preguntando –¿Significa eso que si soy cristiano debo cambiar de religión y dejar de ir a la iglesia los domingos? No necesariamente, la mayoría de nosotros tenemos dos días libres los fines de semana. Libres de nuestro trabajo habitual con el cual nos ganamos el sustento, pero en realidad, no son días libres de descanso, porque la mayoría de la gente trabaja en su casa o va de compras los sábados y hasta los domingos luego de ir a la iglesia.

Ahora bien, no es mi intención decirte que tienes que cambiar de iglesia, eso es algo de lo cual sólo el Espíritu Santo puede convencerte, y si se lo pides, él te guiará. Pero, si quieres continuar yendo a la iglesia el domingo, puedes hacerlo. No hay ningún mandamiento en la Biblia que te impida ir a la iglesia en cualquier día. Puedes ir a la iglesia los domingos, lunes, martes, miércoles, jueves, viernes y sábados, por supuesto.

La Biblia también dice que uno debe trabajar. Así que te sugiero que sigas yendo a tu iglesia el domingo si te sientes cómodo haciéndolo. No hay mandamiento que lo prohíba, pero, puedes recibir una gran bendición en el día sábado, el día de descanso que Dios estableció, aun cuando no vayas a la iglesia.

Estas son algunas sugerencias: desde la puesta del sol del viernes, hasta la puesta del sol del sábado no hagas ningún tipo de trabajo, ni siquiera doméstico. Haz de ese día un día de comunión con Jesús, un día tranquilo, libre de preocupaciones. Un día en el que puedas dar un paseo por la naturaleza para observar las cosas bellas que Dios ha creado, para disfrutar del aire fresco y la luz del sol que son dos de los remedios naturales.

Si vives en una ciudad, ve a un parque cercano. Lleva tu Biblia y medita en las promesas de Dios que te pueden ayudar a bajar de peso, algunas de las cuales presentaremos en un momento. O puedes formar un grupo de oración en tu casa o en la casa de un amigo. Comparte este programa con otros. Estudien la palabra de Dios y oren para que los ayude a bajar de peso.

Pueden también animarse los unos a los otros, orar el uno por el otro y, durante la semana, pueden intercambiar recetas. De esa manera tendrás tu

propio grupo de apoyo. Esto es de suma importancia para que no olvides que estás formando hábitos nuevos.

Si haces cambios definitivos e inspiras a otros a hacerlos te ayudará a reforzar una nueva manera de vivir. Puedes ser el maestro y enseñarle a otros a bajar de peso con el plan de Dios. Aun cuando no seas practicante puedes probar el plan de Dios. Puedes guardar el sábado y Dios te bendecirá aunque no creas en él.

Más adelante veremos un poco más acerca de eso. El plan de Dios es efectivo.

Ahora resumiendo lo que hemos visto hasta ahora: número uno, hablamos de una alimentación apropiada. Hablamos acerca de la dieta de Dios que encontramos en Génesis 1:29. Hablamos sobre qué comer; comida de origen vegetal cruda o sin elaborar. Hablamos de cuándo comer; preferentemente un desayuno succulento, menos para el almuerzo y una cena muy liviana. Hablamos de cuánto comer; menos, y no terminar la comida del plato si uno ya se siente satisfecho. Hablamos de cómo comer; despacio, tomando bocados pequeños y masticando bien cada bocado.

Luego hablamos del agua. El agua es una bendición del cielo. Toma mucha agua entre las comidas. Toma agua cuando tengas hambre antes de que sea la hora de comer. No tomes agua ni ninguna otra bebida con las comidas.

El ejercicio es de suma importancia.

El aire fresco, oxigena el cerebro y ayuda a aumentar la fuerza de voluntad.

El sol y la luz natural, en lugar de la luz artificial, traen consigo un cambio radical y optimismo.

La temperancia es uno de los frutos del Espíritu Santo. Significa prescindir completamente de lo que es dañino, como por ejemplo, lo que engorda, y usar juiciosamente aquello que es bueno.

El descanso. En primer lugar, permite que el estómago descanse. Debieran pasar por lo menos cinco horas entre comidas. Cena algo liviano para que el estómago pueda descansar mientras duermes. En segundo lugar, el descanso nocturno. Deberíamos dormir de siete a ocho horas por día. Y por último el descanso semanal, un reavivamiento espiritual en el sábado del Señor.

Recuerda que los cambios deben ser definitivos.

La madre de un misionero en Brasil fue a visitarlo a él y a su familia. Ella estaba re-gorda, pero estando en Brasil caminó más e hizo más ejercicio, porque allí no hay muchas facilidades de transporte. Además, ella tiene nietos y tenía que empujar el cochecito y eso le hacía hacer más ejercicio.

Su alimentación, en su mayoría consistía de arroz y frijoles porque no había mucho más que eso para comer, y sin mayor esfuerzo, sin siquiera tratarlo bajó unas 90 libras (40 kilos).

¿Te imaginas? ¡Perdió 90 libras sin siquiera intentarlo! Creo que muchas personas irían a Brasil si supiesen que al hacerlo adelgazarían unas 90 libras.

Ella, sin darse cuenta adelgazó porque había cambiado sus hábitos, pero luego regresó a los Estados Unidos, a sus viejos hábitos, a su forma de vivir y de comer, haciendo poco ejercicio, comiendo comidas que engordan, etc., y recobró todas las libras que había perdido.

Sí, al ir al Brasil ella había cambiado su estilo de vida, pero el cambio no fue definitivo. Si ella hubiese quedado en Brasil para siempre la pérdida de peso habría sido definitiva.

Recapacita, ¿te gustaría cambiar tus hábitos sin hacer ningún esfuerzo?

Pues bien, quizás debieras mudarte a Brasil, pero no todos pueden hacerlo.

Las buenas nuevas son que no tienes que mudarte a Brasil para cambiar tus hábitos. Lo que necesitas, es hacer cambios definitivos en tu estilo de vida sin tener que mudarte a un país donde te veas forzado a hacer ejercicio y comer sólo arroz y frijoles.

Puedes lograrlo. De eso se trata el programa de Dios. Prueba el método de Dios. Nunca te arrepentirás.

Juan Carlos Canale, MD

Ovi