

ADELGAZA CON LIBERTAD

PARTE 5

El último de los elementos o remedios naturales que Dios nos dio es CONFIAR EN ÉL. Ahora estudiaremos sobre esto.

Hay diferentes opiniones en cuanto a lo que Dios puede hacer por las personas. Recientemente buscando en Internet encontré el sitio Christian Weight Loss [Método cristiano para bajar de peso]. Pensé... ¡qué bueno! Alguien ya está trabajando en esto y sin duda ha estudiado lo que la Biblia dice sobre el poder de Dios para ayudarnos a bajar de peso.

Cuál no fue mi sorpresa y desilusión cuando leí lo que decía. ¿Sabes lo que recomendaba este sitio llamado Christian Weight Loss? Come todo el chocolate que quieras, y verás como la gracia de Dios te ayudará a no aumentar de peso. ¿Es así como trabaja el plan de Dios? ¿Iría él en contra de las leyes que creó para regir nuestro ser? No, Dios no hace eso.

En el libro de Gálatas, capítulo 6 y versículo 7, en el Nuevo Testamento, leemos: "No os engañéis, nadie puede burlarse de Dios. Todo lo que el hombre siembre, eso también segará".

Sabes que si siembras trigo, cosecharás trigo. Si siembras palabras amables, cosecharás amistad. Si siembras palabras hirientes, cosecharás descontento. ¿Cómo podemos entonces comer todo el chocolate que se nos antoja sin engordar, sin cosechar la consecuencia natural de hacerlo?

No, esto no es lo que queremos decir cuando decimos "confía en Dios". No queremos decir que Dios de alguna forma milagrosa contravendría las leyes de la naturaleza para que continuásemos con nuestros hábitos indebidos de comer.

Sí, Dios puede ayudarte. Él tiene mucho poder y ciertamente te ayudará a bajar de peso según su plan. ¿Cómo lo hará? Te ayudará a ser perseverante y a tener la fuerza de voluntad para vencer esos hábitos. No por medio de tu propio poder, sino por el poder de Cristo.

Como dice en el libro de Filipenses, capítulo 4, versículo 13: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Dios te ayudará de la misma forma que me ayudó a mí a aprender snowboard. Sí, me escuchaste bien. Tengo 51 años, y el año pasado decidí llevar a mi hijo Gabriel, de 15, a esquiar. Nos divertimos mucho. Yo había aprendido a esquiar cuando tenía treinta años, y podía hacerlo bastante bien. Mi hijo y yo nos divertimos en las pendientes, pero después se le ocurrió aprender snowboard. Mi primera reacción fue desanimarlo, porque yo pensaba, como la mayoría de la gente, que era un deporte bastante peligroso. Pero después de consultar con un amigo mío que es cirujano ortopédico, descubrí que las lesiones de esquí son peores que las de snowboard, especialmente las lesiones de las rodillas, y resolví dejar que mi hijo siga adelante y aprenda snowboard. Pero para él no fue suficiente,

quiso que yo también aprendiera.

Creí que era imposible. Soy demasiado viejo, tengo 50 años de edad, y ¿voy a ponerme a aprender snowboard cuando en general es un deporte para jóvenes?

De la misma manera, muchos piensan que es imposible adelgazar para siempre y se desaniman. No te desanimes, **puedes hacerlo**.

Ahora, yo no me iba a embarcar en una actividad nueva que me podía matar o lastimar sin antes investigar algo más acerca de eso, así que le pregunté a los expertos: ¿Puede una persona de 50 años de edad aprender snowboard? Por supuesto, me dijo un instructor de esquí, es simplemente cuestión de equilibrio.

Lo mismo sucede con la dieta, se puede adelgazar. Yo lo hice y muchos otros lo hicieron, **tú también puedes** y el primer paso es saber que se puede lograr.

Yo sabía que no sería fácil, pero decidí intentarlo. Me llevó tiempo y, a veces, un poco de frustración. Pero, con buenos instructores, un poco de perseverancia, y mucha oración lo logré. Oraba siempre que subía con mi tabla. Le rogaba al Señor que me mantuviera sano y salvo, y que me permitiera aprender y disfrutar este deporte con mi hijo. Repetí en mi mente el versículo de la Biblia que dice: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece".

Sí, tú también puedes reclamar esa promesa. Te puede ayudar a bajar de peso con Cristo que te fortalece.

El comer en exceso es una predisposición genética. Todos la tenemos. Todos hemos heredado la tendencia de comer demasiado. En el libro, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, página 158, leemos: "El comer en exceso es el pecado de esta era". Pero para algunos es mucho peor. Es un comportamiento, una adicción. Así como existen alcohólicos y adictos a las drogas, también existen adictos a la comida. A esos individuos se los puede llamar comida-dependientes porque son adictos a la comida, y tienen la compulsión de comer cuando se sienten estresados, nerviosos o deprimidos, a lo mejor tú eres uno de ellos. Tienen que comer ya, no tienen dominio propio. Sienten una ansiedad aplastante por la comida así como los alcohólicos se caracterizan por el deseo al alcohol.

En este momento no me estoy refiriendo al apetito natural que sentimos cuando necesitamos alimento. No, eso es normal y Dios lo ha implantado en nosotros. Estoy hablando del deseo de comer innecesariamente o cuando es dañino para nosotros, y también del deseo de comer demasiado, o hasta hartarnos. Si ese es tu problema, Dios puede ayudarte.

En cierto sentido un adicto a la comida es tan impotente para vencer el hábito, como lo es un alcohólico con el alcohol o un fumador con el tabaco. La adicción a la comida es la peor adicción y la más difícil de vencer, pero siempre hay esperanza en Dios. La Biblia se refiere a esta adicción a la

comida, que es tan difícil de controlar como: "el viejo hombre con sus prácticas".

En la Biblia, en el libro de Colosenses, capítulo 3 versículos 9 y 10 dice lo siguiente: ... "habiéndoos despojado del viejo hombre con sus prácticas, y habiéndoos revestido de la nueva naturaleza, que se renueva hasta el conocimiento pleno, conforme a la imagen de su creador".

Vemos aquí que la Biblia habla del viejo hombre y también de la nueva naturaleza o nuevo hombre. El viejo hombre tiene cierto proceder que lo incapacita para controlar sus pasiones; como por ejemplo el comer excesivamente o el ingerir alimentos perjudiciales. Pero la nueva naturaleza de la cual debemos vestirnos, se renueva hasta el conocimiento pleno, conforme a la imagen de aquél que la creó. ¿Quién crea la nueva naturaleza? Dios, por supuesto. La nueva naturaleza es creada a la semejanza de Dios.

El viejo hombre es gran adicto a la comida, pero por la gracia de Dios y confiando en él podremos deshacernos de él. Es decir, controlaremos nuestra naturaleza, domaremos a ese "viejo hombre", y nos vestiremos del "nuevo". A esto nos referíamos cuando hablábamos de que necesitamos hacer cambios permanentes y desarrollar nuevos hábitos. La Biblia lo llama el "hombre nuevo", y estos cambios definitivos pueden llevarse cabo y pueden desarrollarse nuevos hábitos congruentes con la imagen de Jesús.

Ahora, vemos que la Biblia enseña a hacer cambios permanentes, y Dios promete ayudarnos cuando decidimos hacerlos. Muchos no pueden lograrlo por sus propias fuerzas porque son débiles y carecen de dominio propio, pero se nos promete que podemos hacer todas las cosas a través de Cristo que nos fortalece. Esta forma de superar el mal hábito de comer y beber es muy importante para la raza humana ya que la primera tentación de Cristo estaba relacionada con el apetito. ¿Recuerdas que cuando Jesús se fue de su casa y fue bautizado en el Río Jordán, inmediatamente fue llevado al desierto y allí después de ayunar 40 días y 40 noches fue tentado por el diablo? El apetito fue la base de la primera tentación.

En la Biblia encontramos este relato en el libro de Mateo, capítulo 4, versículos 1-3. "Entonces Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto, para ser tentado del diablo. Después de ayunar durante cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre. Entonces se le acercó el tentador, y le dijo: 'Si eres el Hijo de Dios, di que estas piedras se conviertan en pan'"

Satanás estaba seguro de que Jesús caería en la tentación porque él había venido al mundo como hombre para pelear la batalla de los hombres, y fue tentado en todo como tú. En el libro *Consejos sobre el régimen alimenticio*, página 295, leemos: "Para Cristo, como para la santa pareja del Edén, el apetito fue la base de la primera gran tentación. Precisamente donde empezó la ruina, debe empezar la obra de nuestra redención. Así como por haber complacido el apetito Adán cayó, por sobreponerse al apetito Cristo debía vencer".

Recuerda que Adán fracasó porque comió de la fruta prohibida, y de la misma manera Satanás tentó a Cristo a comer pan, lo cual le estaba prohibido porque no debía usar su poder sobrenatural para sí mismo. Solamente debía hacerlo para ayudar a otros. De lo contrario se hubiese podido librar de la crucifixión. Aunque tenía suficiente poder para descender de la cruz, nunca lo usó para sí mismo porque hubiese sido un pecado para él.

Nosotros no estamos peleando una batalla fácil, estamos peleando contra Satanás, quien nos tienta constantemente a comer cuando no debiéramos. Esa es la razón por la que muchos, quizás tú también, vez tras vez no pueden bajar de peso porque el apetito es una de las tentaciones más fuertes que Satanás pone en nuestro camino, pero hay esperanza.

Veamos otra declaración de la Biblia. En Hebreos, capítulo 4, versículos 14 al 16 leemos: "Por tanto, siendo que tenemos un gran Sumo Sacerdote, que entró en el cielo, a Jesús, el Hijo de Dios, retengamos la fe que profesamos. Porque no tenemos un Sumo Sacerdote incapaz de simpatizar con nuestras debilidades; si no al contrario, fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado. Acerquémonos, pues, con segura confianza al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro".

¿Ves? Jesús fue tentado en todo, como nosotros, aun en este punto, pero no pecó, y cuando tenemos alguna necesidad podemos encontrar ayuda en Jesús. Él nos ayudará por medio de su gracia gratuita. Por ejemplo, él nos puede dar poder para decir no al chocolate. Él nos puede capacitar para vencer el apetito y adelgazar de acuerdo al plan de Dios.

En el libro *Mensajes Selectos* Tomo 1, en las páginas 319 y 320 leemos: "Todo se perdió cuando Adán se rindió al poder del apetito. El Redentor, en quien se unían tanto lo humano como lo divino, estuvo en el lugar de Adán y soportó un terrible ayuno de casi seis semanas".

¿Crees que después de eso Jesús tuvo hambre? Sí. Jesús ayunó por más tiempo del que podríamos ayunar nosotros y, sin embargo, venció el apetito.

¡Pero, tengo buenas noticias para ti! Jesús te puede ayudar a vencer el apetito porque él lo venció.

Hemos leído en la revista *Report Of Progress* [Informe del progreso], donde se nos enseña como vencer la tentación del apetito. Cristo nos ha dejado el registro de su propia experiencia, casi seis semanas de ayuno, seguida por su victoria maravillosa sobre el poder de Satanás. En esta experiencia Cristo venció totalmente el poder del apetito en favor de todos los que acepten la ayuda del poder divino en el cual él confió. ¿No es acaso maravilloso? Cristo venció el poder del apetito por ti y por mí, y si aceptamos su ayuda, el poder divino en el cual él confió será nuestro.

Podemos tener la seguridad de que tendremos éxito en nuestros esfuerzos para cambiar nuestros hábitos y bajar de peso definitivamente porque Dios

nos ofrece su poder, y Jesús venció la tentación por el mismo poder de Dios. Veremos más adelante que la Biblia dice que el mismo poder de Dios está disponible para nosotros. Así que no necesitamos tratar de adelgazar por nuestros propios métodos, o por los métodos de los hombres, para luego engordar otra vez. Dios nos da poder para decir NO, poder para cambiar nuestros hábitos y vivir felices, sin el sentimiento de culpa que sentimos cada vez que comemos demasiado.

El mismo poder divino que hace que el sol salga cada mañana, que descienda la lluvia y que la tierra produzca y florezca está disponible para ti, ¿Aceptarás su ayuda?

Ahora, ¿qué pasa si no eres creyente? Puedes decir: en realidad yo no creo, ¿me ayudará Dios de todos modos?

La Biblia tiene la respuesta. La encontramos en el libro de Mateo, capítulo 5, versículo 44 al 48: "Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os maltratan y os persiguen. Para que seáis hijos de vuestro Padre celestial, que envía su sol sobre los malos y buenos, y manda lluvia sobre los justos e injustos. Porque si amáis a los que os aman, ¿qué recompensa tendréis? ¿No hacen lo mismo los publicanos? Y si saludáis sólo a vuestros hermanos, ¿qué hacéis de más? ¿No hacen lo mismo los paganos? Sed, pues, perfectos, como vuestro Padre celestial es perfecto"

Como puedes ver, Dios envía sus bendiciones a todos. Él envía el sol y la lluvia sobre los buenos, sobre los malos, sobre los que creen en él y sobre los que deciden no creer.

Puedes ver que las personas que no creen en Dios prosperan, tienen suficiente para comer, poseen una casa hermosa, incluso algunos son ricos, y Dios les permite tener esas bendiciones porque los ama. Dios ama a todo el mundo. Dios ama a los que le aman y también a los que no creen en él. Aunque no creas en él, aún así, te ayudará, porque Dios bendice a todos, buenos y malos, creyentes o incrédulos. Él les envía el sol y la lluvia, y está dispuesto a ayudar a todos los que deseen bajar de peso porque eso les dará más salud, porque Jesús quiere que todo el mundo disfrute de buena salud. Satanás es el que quiere que estés enfermo. Sí, el diablo te destruiría si pudiese.

También, si gozaras de mejor salud, estarías más dispuesto a aceptar la salvación de Jesucristo, y terminarías recibiendo el don de la vida eterna cuando, al principio, sólo estabas interesado en adelgazar. ¿No sería maravilloso? Sí, por supuesto.

Por otra parte, si crees en Jesús y aceptas que la Biblia es la Palabra de Dios, entenderás mejor que en realidad Dios quiere ayudarte a bajar de peso y a vencer la tendencia que todos tenemos de comer en exceso.

Ante todo, debemos reconocer que la glotonería y el exceso en las comidas son pecados. Ahora, ser obesos no es necesariamente un pecado en

sí mismo, porque algunos son gordos e incluso obesos, aunque son temperantes y no se exceden en las comidas. Puede haber una predisposición hereditaria, algún desequilibrio hormonal, o alguna enfermedad que les hace aumentar de peso aun cuando no son glotones, pero éstos son una minoría.

La mayoría de las personas gordas u obesas están así porque desconocen o ignoran el plan de Dios. En la mayoría de los casos de obesidad la causa es la glotonería y el exceso en la alimentación, y según la palabra de Dios, la glotonería y el exceso en las comidas son pecados.

En el libro de Filipenses, capítulo 3 versículo 19 dice: "Su fin será la perdición, su dios es el vientre, y su gloria es vergüenza, porque sólo piensan en lo terrenal".

En el libro *Consejos sobre el régimen alimenticio*, página 158, leemos: "El comer en exceso es el pecado de esta era". Éste es un pecado muy común, y muy frecuente. La glotonería y el exceso en las comidas son pecados porque nuestro vientre es nuestro dios, y el primer mandamiento dice, no tendrás otros dioses delante de mí.

Más aún, el resultado del exceso en las comidas y de la glotonería es la enfermedad y la muerte prematura. Así en cierto modo nos suicidamos cuando comemos demasiado y somos tan glotones hasta llegar a la obesidad.

El sexto mandamiento dice, "No matarás". Así que cuando comemos demasiado, cuando somos glotones, en realidad nos estamos suicidando, y eso va en contra el sexto mandamiento.

Cuando nos enfermamos o morimos prematuramente como resultado de nuestros hábitos de alimentación, le robamos a Dios y a la humanidad el servicio que le podríamos reportar si estuviésemos vivos y saludables. Y el séptimo mandamiento dice, "No hurtarás".

Así que vemos que el exceso en las comidas y la glotonería son pecados, y sabemos que Jesús vino a quitar nuestros pecados. En el libro de Juan, capítulo 1 versículo 29 leemos, "Al día siguiente, Juan vio a Jesús que venía hacia él, y dijo: ¡Este es el Cordero de Dios que quita el pecado del mundo!"

Sí, Jesús vino a librarnos de nuestros pecados, y lo bueno es que si el exceso en las comidas y la glotonería son pecados, él los quitará. Sí, hay esperanza en Jesús, él te ayudará a seguir su plan para que puedas bajar de peso.

Ahora ¿cómo nos ayuda Jesús? Cerciórate que comprendes esto, la tentación existe y viene de Satanás. Recuerda que Satanás tentó aun a Jesús.

Entonces ¿cómo resistimos la tentación? Primero tenemos que someternos a Dios. Nunca podremos resistir a Satanás si primero no nos sometemos a Dios. Ahora, ¿qué significa esto en la vida práctica? Tienes que decidir dejar que Dios se encargue de esta situación.

En el Nuevo Testamento, en el libro de Santiago, capítulo 4 y versículo 7 leemos: "Someteos, pues a Dios. Resistid al diablo, y él huirá de vosotros". Primero debemos someternos a Dios, eso significa entregarnos a él y no seguir resistiéndolo. Esto les resulta muy difícil a algunas personas, porque no están acostumbradas a hacerlo.

Podríamos decir, déjate de resistir y permite que Dios obre. Por lo general queremos hacer las cosas a nuestra manera, con nuestro propio poder. Es posible que has intentado muchas veces y fracasado. El secreto del éxito es someterse a Dios, o sea, rendirse a él.

Pero ¿cómo nos entregamos a Dios?

En el libro *El camino a Cristo*, página 47, leemos: "Muchos dicen: '¿Cómo me entregaré a Dios?' Deseáis hacer su voluntad, mas sois moralmente débiles, sujetos a la duda y dominados por los hábitos de vuestra mala vida. Vuestras promesas y resoluciones son tan frágiles como telas de araña. No podéis gobernar vuestros pensamientos, impulsos y afectos. El conocimiento de vuestras promesas no cumplidas y de vuestros votos quebrantados debilita vuestra confianza en vuestra propia sinceridad y os induce a sentir que Dios no puede aceptaros; mas no necesitáis desesperar. Lo que necesitáis comprender es la verdadera fuerza de la voluntad. Este es el poder que gobierna en la naturaleza del hombre: el poder de decidir o de elegir. Todas las cosas dependen de la correcta acción de la voluntad. Dios ha dado a los hombres el poder de elegir; depende de ellos ejercerlo".

Sí, ahora tenemos aquí un cuadro claro de lo que muchas personas han pasado, esclavas de la duda, débiles en poder moral, controladas por sus antiguos hábitos, con promesas y resoluciones como castillos de arena.

¿Cuántas personas para Año Nuevo se ponen el propósito de bajar de peso, solamente para suspenderlo antes de que finalice el mes de enero?

Tú no puedes controlar tus impulsos, y eso debilita tu confianza en tu sinceridad y produce la sensación de que Dios no te puede aceptar, que él no te puede ayudar, pero no necesitas desesperarte.

Necesitas entender la verdadera fuerza de la voluntad ¿y qué es la fuerza de voluntad? ¿Será determinación?

Recuerdo que cuando era niño había un grupo de jóvenes que acostumbraban a tomar una ducha fría por la mañana para desarrollar fuerza de voluntad. También recuerdo que unos años atrás, un atleta japonés en los Juegos Olímpicos, que a pesar de que se había lastimado y estaba muy dolorido, se forzó a participar y se podía ver el dolor en su rostro, pero siguió compitiendo aunque le dolía mucho.

A eso le llamamos determinación. Pero eso no significa "fuerza de voluntad". La fuerza de voluntad es el poder de elección que Dios le ha dado al hombre, y es para que lo ponga en práctica. Eso significa que puedes decidirte a hacer cualquier cosa y Dios te proporcionará el poder si es que está de acuerdo con su voluntad. Y sabemos que es la voluntad de Dios que

bajes de peso con su plan.

Si resuelves no abandonar el plan y perseverar en los cambios que has decidido hacer, Dios te ayudará.

Si te comprometes a continuar con este plan y hacer aunque sea solamente un cambio para el resto de tu vida, estarás realmente utilizando la fuerza de voluntad, el poder de elección. Si haces esto, Dios te dará fuerzas para vencer.

Escucha esto, sigo leyendo del libro *El camino a Cristo*. "Dios ha dado a los hombres el poder de elegir; depende de ellos ejercerlo. No podéis cambiar vuestro corazón, ni dar por vosotros mismos sus afectos a Dios; pero podéis elegir servirle. Podéis darle vuestra voluntad, para que él obre en vosotros, tanto el querer como el hacer, según su voluntad. De ese modo vuestra naturaleza entera estará bajo el dominio del Espíritu de Cristo, vuestros afectos se concentrarán en él y vuestros pensamientos se pondrán en armonía con él".

¿Ves? Todas tus inclinaciones estarán bajo el control del Espíritu de Cristo. Y eso es muy importante, porque ¿cuál es uno de los frutos del Espíritu que vimos antes? ¿Qué? ¡Sí, temperancia! Y la temperancia te permitirá evitar las cosas que te hacen daño y usar con moderación aquellas que son buenas. En este caso, mientras tratas de perder peso, te permitirá evitar las cosas que engordan y usar con moderación las cosas que son buenas y esto te ayudará a adelgazar con el plan de Dios.

Esto es maravilloso, podrás darle a Jesús tu voluntad y él obrará en ti el querer y el hacer por su buena voluntad. Jesucristo estará obrando en tu corazón, dándote perseverancia y la fuerza de voluntad que necesitas.

Continuemos leyendo: "Desear ser bondadosos y santos es rectísimo; pero si sólo llegáis hasta allí de nada os valdrá. Muchos se perderán esperando y deseando ser cristianos. No llegan hasta el punto de dar su voluntad a Dios. No eligen ser cristianos ahora.

Por medio del debido ejercicio de la voluntad, puede obrarse un cambio completo en vuestra vida. Al dar vuestra voluntad a Cristo. Os unís con el poder que está sobre todo principado y potestad. Tendréis fuerza de lo alto para sosteneros firmes, y rindiéndoos así constantemente a Dios seréis fortalecidos para vivir una vida nueva, es a saber, la vida de la fe".

Esa es la nueva vida de fe, y esa es la vida de victoria. La vida de superación de los viejos hábitos que se han hecho demasiado pesados a lo largo de toda tu vida. ¡De repente tienes libertad y has olvidado la frustración de todo ello!

En la Biblia, en el libro de Efesios, capítulo 3 y versículo 20, leemos: "A aquel que es poderoso para hacer infinitamente más que todo cuanto pedimos o entendemos, por el poder que opera en nosotros".

¿Qué te parece? ¿Es así? Sí, gracias a Dios lo es. Dios puede hacer mucho más de lo que alguna vez imaginamos o alguna vez pensamos que fuera

posible. Sí, podrás disfrutar de los alimentos sanos, en la cantidad apropiada y en la hora debida mucho más de lo que disfrutabas con la dieta que tenías antes y con los hábitos que engordaban, porque el poder de Dios estará obrando en ti, y el poder de Dios es imponente. Es el poder que mueve el universo, que hace que el sol salga todos los días, que hace que los continentes surjan del océano. Reclama este poder, y cuando te sientas tentado, repite en tu mente las palabras de la Biblia que se encuentran en Filipenses 4:13: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Sí, es la palabra de Dios, y en ésta hay un poder real e ilimitado. ¡Poder para bajar de peso con el plan de Dios! ¿Probarás el poder de Dios? Oh, por favor amigo, inténtalo.

Jesús prometió que si le pedimos algo en oración, creyendo, lo recibiremos. Dios lo hará.

En el libro de Mateo, capítulo 21, versículo 22, dice: "Y todo lo que pidáis en oración creyendo, lo recibiréis"

Ora y recibirás el poder para seguir el programa de Dios y adelgazarás con su plan, el plan del cielo, que es el mejor. Muchos no saben cómo orar, o temen no hacerlo bien. No es difícil hacerlo. Si puedes hablar con un amigo, puedes orar. Porque orar es abrirle el corazón a Dios como a un amigo.

He aquí algunas sugerencias de cómo debes hacerlo: encuentra un lugar tranquilo, arrodíllate, puedes cerrar los ojos, dile a él en palabras simples lo que necesitas, y agrádecele porque promete ayudarte. Luego cree que él te ayudará y él lo hará.

Estaré orando por ti y por cada persona que haya oído acerca del programa de Dios para bajar de peso, para que mientras lees este material y batallas con tus antiguos hábitos, el poder de Dios pueda obrar en ti y ayudarte a vencer el apetito y bajar de peso de acuerdo a su plan.

Sí, sé que no es fácil. Sé que Satanás intentará mantenerte frustrado. Él no quiere que aprendas el plan de Dios para bajar de peso. En realidad no quiere que aprendas el plan de Dios para hacer cualquier cosa. Él simplemente quiere que andes en sus caminos y que al fin te pierdas.

Sí, Jesucristo subyugó el poder del apetito cuando ayunó por 40 días por ti y por mí. ¿Aceptas el poder que él te ofrece para dominar tus viejos hábitos, desarrollar hábitos nuevos conforme a la imagen de Dios y bajar de peso con su plan, para siempre? Compartimos estos temas porque esto es lo que Dios quiere hacer por ti y por mí. Creo que si más personas supiesen lo que Dios quiere hacer por ellas y conociesen más acerca de su plan, habría un cambio y muchos podrían ganar la batalla y perder para siempre todo el peso extra. Habría muchas menos enfermedades, y más personas felices y satisfechas.

Tal vez no eres tan gordo, quizá solamente un poco, pero te cuesta perder peso. Con este programa lo perderás. Empieza por cambiar un hábito. Sólo uno, pero hazlo para siempre. Decide cambiar. Decide que no vas a tomar

más agua con los alimentos, que no comerás entre comidas, que tendrás una cena muy liviana, que consista únicamente en frutas. Eso puede ser suficiente para que pierdas peso con el plan Dios. Prueba un cambio a la vez, y, si puedes, dos, tres o más. A lo mejor puedes seguir todo el programa inmediatamente. Todos somos diferentes, pero espero que al aprender el programa de Dios, y con su ayuda puedas hacer un cambio a la vez o quizá todos ellos.

Antes de terminar, quiero pedirle a Dios que te bendiga en tu propósito de bajar de peso.

Padre divino, gracias por el plan que nos has dado para bajar de peso. Gracias porque lo has revelado en las Sagradas Escrituras, en la naturaleza, a través de la fisiología, y a través de la experiencia de algunos de tus hijos. Querido Dios, oro por estas queridas personas que están tratando de perder peso con tu plan. Bendícelos, dales fuerza de voluntad y ayúdalos a vencer para que nunca más se vean frustrados y derrotados, y que puedan disfrutar de la victoria en Jesucristo. Todo esto lo pido en el nombre Jesús. Amén.

Ahora veamos unos pocos consejos prácticos: No te frustres si no has entendido todo lo que ha sido presentado. Puedes buscar en mi sitio Web en www.trygodsway.com allí puedes hacer preguntas y quizá encontrar las respuestas. Puedes comprar materiales. Hay libros de cocina vegetariana, y lentamente puedes aprender a cocinar diferente. Pero, si esto es demasiado abrumador para ti, sigue solamente una cosa a la vez. Estudia el programa otra vez y escoge qué hábito te gustaría cambiar. Tal vez simplemente quieres cambiar la costumbre de comer entre comidas. Si solamente dejas de comer entre comidas, si dejas de comer un bocadillo aquí y otro allí, perderás peso.

Déjame darte un ejemplo práctico, esto podrías hacer en un día cualquiera: levántate por lo menos dos horas antes de ir a trabajar. Un error muy común es que las personas se levantan con apenas suficiente tiempo como para ir al trabajo y tal vez agarran un sándwich a la disparada, o toman una taza de café y no desayunan bien. Necesitas darte el tiempo para tomar un buen desayuno y he descubierto que necesitas al menos dos horas.

Tan pronto como te levantes, toma al menos un vaso de agua, o más, si es posible. Tómala despacio, luego memoriza algún versículo o repite pasajes de la Biblia que te recuerden el poder de Dios, como Efesios, 3:20: "A aquel que es poderoso para hacer infinitamente más que todo cuanto pedimos o entendemos, por el poder que opera en nosotros". O Filipenses 4:13, "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Memoriza versículos de las Sagradas Escrituras y repítelos cada vez que te sientas tentado. Después de tomar agua y hacer un pequeño culto, haz ejercicio. Haz por lo menos de 15 a 30 minutos de ejercicio. Luego tomate una ducha caliente y fría. ¿Cómo lo haces? Abre la canilla lo más caliente posible, sin quemarte, por supuesto y quédate allí por varios minutos, luego abre el agua fría, y frótate el cuerpo

por 10 a 30 segundos, esto te dará energía e incluso tendrás suficiente hambre como para tomar un buen desayuno. Recuerda, el desayuno debe ser la comida principal del día. Si no lo es, estás empezando el día por el camino equivocado y tendrás que comer una cena pesada para no estar muerto de hambre a la mañana siguiente. Toma una hora para el desayuno, aunque la mayoría de las veces no te llevará tanto tiempo. Desayuna despacio, muy lentamente, saboreándolo y agradeciéndole a tu creador por él.

Mientras estás en el trabajo, acuérdate de tomar mucha agua entre las comidas, y de no comer nada entre ellas, y espera al menos cinco horas antes de almorzar. Debes almorzar lentamente y disfrutándolo al máximo. Generalmente una media hora es suficiente, pero si no dispones de ese tiempo, igualmente come despacio, aun cuando tengas que comer menos. Acuérdate de darle tiempo a tu cuerpo para que te diga cuando ya no tiene hambre.

Ahora después del almuerzo, deja pasar al menos cinco horas antes de la cena. Esto será al atardecer o temprano en la noche. Debes recordar de no comer nada entre comidas, excepto agua.

La cena debería ser liviana, en su mayor parte frutas frescas, y debes ingerirlas lentamente y con deleite. Disfruta la comida. Mantén cada bocado en la boca por un rato largo, disfrutando su sabor.

Puedes hacer ejercicio otra vez y tomar otra ducha de agua fría y caliente antes de ir a la cama. Acuéstate temprano y así estarás listo para madrugar en la mañana siguiente.

Si te sientes tentado, pídele a Dios socorro y repite la promesa de las Sagradas Escrituras que dice: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece", o algún otro versículo que te pueda ayudar. Satanás es el que te tienta pero recuerda que Jesús lo venció con las Sagradas Escrituras y tú puedes hacer lo mismo.

Observemos ahora algunas objeciones frecuentes, algunas consideraciones prácticas que hacen que sea difícil para algunas personas continuar con el programa, y trataré de dar algunas soluciones. No puedo presentar todas las objeciones posibles, porque, por supuesto, no las conozco, y, además, no tengo suficiente tiempo. Mi consejo es que uses tu imaginación y veas qué puedes hacer para que, con la ayuda de Dios, el programa se adapte a tu agenda y situación particular.

Muchos me dicen que si no comen una cena abundante, tendrán hambre al acostarse, o se despertarán con hambre a medianoche. Éste no sería un problema si tratas de hacerlo y no te das por vencido. Simplemente es cuestión de costumbre. Recuerdo que cuando comencé a cenar sólo con frutas, me sentía débil y tenía hambre cuando me acostaba, pero dormía mejor, y al día siguiente no tenía tanta hambre cuando me levantaba. Después de tomar agua, hacer ejercicio y darme una ducha caliente y fría,

estaba listo para un buen desayuno.

Ahora, si despiertas a medianoche y tienes hambre, ¿qué puedes hacer? Te daré algunas sugerencias: toma un poco de agua, lee, ora y pídele a Dios que te ayude a vencer esa sensación. No es natural ni bueno para el cuerpo comer a medianoche. Pídele a Dios que te ayude a dormir otra vez sin comer, porque si comes a medianoche, seguramente engordarás.

Ahora, consideremos otras objeciones. Algunas personas dicen, no puedo comer lentamente. Estoy acostumbrado a comer rápido, la comida se acumula en la boca y yo no la puedo mantener mucho tiempo allí. ¿Qué puedes hacer? Toma bocados pequeños. Algunas veces el problema es que tomamos bocados demasiado grandes y nos impiden comer lentamente, porque la comida se acumula en la boca mientras la mezclamos con la saliva y nos vemos forzados a ir tragándola. Así es que, toma bocados pequeños, y mide el tiempo que te lleva masticarlo. Si estás acostumbrado a comer un bocado cada 15 segundos, aumenta el tiempo a cada 30 segundos y piensa: no meteré más comida en la boca hasta que hayan pasado 30 segundos, tómate tu tiempo, mastica cuidadosamente y disfruta del buen sabor de tu comida.

Otra objeción común es, no tengo tiempo para comer lentamente. Tal vez donde trabajas sólo tienes un recreo de 15 minutos, ¿qué puedes hacer con eso?

Lo primero que deberías hacer, es preguntar a tu jefe si te puede dar una media hora como mínimo para el almuerzo. Quizá puedas pedirle a tu médico que te dé una prescripción afirmando que, por razones de salud debes tener al menos media hora para almorzar, la mayoría de los médicos estarían contentos de hacerlo, porque es una cuestión de salud y subsistencia.

Ahora, si realmente no tienes suficiente tiempo, debes comer menos, pero despacio, recordando que lo que te satisface no es cuánto comes, sino cuánto tiempo tienes la comida en la boca. Si tu trabajo te lo permite puedes comenzar a comer 15 o 20 minutos antes del horario para el almuerzo, mientras todavía estás trabajando. Come nueces, almendras, galletitas saladas bajas en calorías, aceitunas, etc. Mastica lentamente, así para cuando llegue la hora de almuerzo, ya habrás comido algo, no estarás tan hambriento y no necesitarás comer demasiado.

Algunas personas no pueden caminar o hacer ejercicio porque son gordas, o tal vez les duelen las rodillas debido a la artritis. Si este es tu caso deberías tratar de mover los brazos y antebrazos. Consigue una bicicleta fija, usa tu imaginación. Cualquiera sea la objeción, podrás encontrar la manera de vencerla por ti mismo. Si no puedes escríbenos al sitio Web e intentaremos ayudarte. Y si son muchas las personas que tienen objeciones similares, tal vez en el futuro presentemos nuevo material con algún consejo, pero recuerda, usa tu imaginación, sé creativo.

Por ejemplo, si vives en un barrio donde es muy peligroso salir a caminar,

puedes hacer ejercicio adentro, quizá con una cinta para caminar. Recuerda, no hay atajos para perder peso. Tienes que cambiar tus hábitos para siempre. Esto podría parecerte muy difícil al principio, pero no lo es. Demanda esfuerzo y sacrificio, pero eventualmente tendrás nuevos hábitos y una vez que los hayas formado habrás cumplido tu objetivo y podrás mantenerte lejos para siempre del peso que perdiste.

 Mi amigo, gracias por acompañarme y espero que ésto haya sido de ayuda para ti.

Juan Carlos Canale, MD
Ovi