

**TEMA: CUIDADO COM A SAÚDE FÍSICA**

**BASE BÍBLICA:** *“Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês, que lhes foi dado por Deus e que vocês não são de vocês mesmos. Vocês foram comprados por um alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o seu próprio corpo.” 1 Coríntios 6:19-20*

**OBJETIVO:** Encorajar os participantes a cuidarem de sua saúde física.

Paulo, apóstolo de Cristo, nos deixou instruções acerca do nosso corpo. Por isso, zelar e cuidar dele é a nossa missão, e isso nos foi dado como um presente. Sendo assim, entendemos que somos templo e habitação da presença de Deus, pois somos formados de corpo, alma e espírito, portanto, isso nos revela o quão importante é zelarmos por essas três partes de modo que cada uma exerça o seu papel para o cumprimento do nosso propósito aqui na Terra. A grande verdade é que precisamos do nosso corpo para cumprir o nosso propósito, terminar a corrida e completar a missão para qual Deus Pai nos designou. Isso significa que não podemos negligenciar nossa busca por hábitos melhores só porque podemos orar a Deus pedindo por saúde, afinal, de nada adianta clamar por saúde e continuarmos com os mesmos hábitos que nos levam a ficar doentes. Vejamos alguns motivos pelo quais devemos zelar pelo nosso corpo: Nosso corpo é templo do Espírito Santo (1 Coríntios 6;19a); Nosso corpo não pertence a nós, Deus pagou por ele (1 Coríntios 6;19b); Nosso corpo bem cuidado glorifica a Deus (1 Coríntios 6;20).

**COMPARTILHAMENTO:**

1-Nossa saúde é coisa séria e, portanto, é um assunto bíblico e espiritual. Antes de mais nada a saúde é uma questão de mordomia. Deus nos deu um corpo e nós precisamos cuidar bem dele. **PARA VOCÊ, QUAIS PASSOS PRECISAMOS DAR PARA OBTERMOS BONS RESULTADOS NO CUIDADO COM A NOSSA SAÚDE FÍSICA?**

Para alcançarmos os resultados desejados no cuidado com o nosso corpo, precisamos:

- **COMEÇAR PELO PROPÓSITO - SALMO 139:16** *“Os teus olhos virão meu embrião; todos os dias determinados para mim foram escritos no teu livro antes de qualquer um deles existir.”*  
Deus faz tudo com um propósito. Ele nos fez com uma missão e quando criou nosso corpo, também o criou para fins específicos. Cada movimento, cada músculo, cada tendão e ossos foram planejados de modo muito especial e com muito amor. Quando cuidamos da nossa saúde física estamos afirmando que também nos preocupamos com o nosso propósito, um corpo saudável nos trará vigor, força e resistência para cumprir a nossa missão. No entanto, nosso propósito precisa ser maior do que simplesmente conquistar um corpo bonito, mas alcançar a plenitude para que Cristo seja manifestado por meio de nós.
- **ABANDONAR VELHOS HÁBITOS E ABRAÇAR NOVOS - Romanos 12:2** *“Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transforme-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.”*  
Nem sempre é fácil realizar mudanças em nossa rotina, mas se queremos ter transformações duradouras precisamos desenvolver hábitos saudáveis. Moldamos nossos hábitos e depois nossos hábitos nos moldam. Para alcançar novos hábitos precisamos abandonar os velhos, ou seja, deixar para trás tudo aquilo que não combina mais com a nossa missão de vida.
- **ENCONTRAR AMIGOS DURANTE A JORNADA - 3 JOÃO 1:2** *“Amado, oro para que você tenha boa saúde e tudo lhe corra bem, assim como vai bem a tua alma.”* Deus nos fez para vivermos em família! Não nascemos para realizar nada sozinhos, precisamos uns dos outros o tempo todo! Um corpo bem ajustado é aquele em que cada um cumpre um papel importante e essencial na vida do outro e todos crescem. Durante a nossa jornada, precisamos encontrar amigos que oram por nós e que nos impulsionem para uma vida mais disciplinada. Nessa semana, vamos pensar em alguém que poderia nos ajudar na nossa missão de cuidados com o nosso corpo por meio dos hábitos saudáveis? Podemos também listar três amigos para fazerem parte desse desafio e convidá-los para juntarem-se a nós nessa missão.

**2- QUAIS OS HÁBITOS DA SUA VIDA QUE PRECISAM SER ABANDONADOS HOJE PARA DAR ESPAÇO PARA OS NOVOS?**

Alguns exemplos e orientações: trocar o tempo nas redes sociais por um tempo com Deus, ou talvez, evitar dormir tarde para levantar mais cedo, ou quem sabe, substituir as horas de Netflix por uma caminhada ou corrida. Independentemente das mudanças que devem ser feitas, elas precisam acontecer para que vivamos uma nova vida. Vamos Pensar, anotar e dar passos intencionais para essa mudança.