

**TEMA: A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO**

**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?”* **1 Coríntios 6:19**

**OBJETIVO:** Encorajar os participantes a seguirem uma rotina alimentar equilibrada e que glorifique a Deus.

Como tem sido maravilhoso vivermos este tempo juntos nesta campanha! Chegamos em uma semana onde vamos focar na questão da alimentação. E o especial é que este assunto tem importância e relevância para todos nós, afinal, todos temos boas dicas e vivências para partilharmos a este respeito.

A comida sempre fez e fará parte de nossas vidas. Porém, quando pensamos em alimentos e vida saudável, muitos de nós chegam até a torcer o nariz, pois a ideia geral é de que seremos privados e punidos se não andarmos na linha. Mas, e se eu te falar que o melhor conceito para nossa semana é pensarmos em alimentos e em nossa vida espiritual, ou melhor, em como atingirmos nosso destino e propósitos, pensando em dar liberdade, força e autoridade para o cumprimento de nosso chamado, você refletiria mais profundo sobre seus hábitos e preferências?

**COMPARTILHAMENTO:**

**1- PARA VOCÊ, PORQUE DEVEMOS CUIDAR DA NOSSA ALIMENTAÇÃO COM SABEDORIA, BOM SENSO E EQUILÍBRIO?**

Porque nossa alimentação é algo muito importante para Deus, uma vez que somos templo do Espírito Santo. Isso é tão sério que em Sua Palavra encontramos essa área muito bem empregada. Além disso:

- **A FORMA QUE NOS ALIMENTAMOS DEVE GLORIFICAR A DEUS – 1 CORINTIOS 10:31 “Assim, quer vocês comam, quer bebam, quer façam qualquer outra coisa, façam tudo para a glória de Deus”**  
Parece que limitamos algumas coisas quando chamamos de “ações espirituais” o ato de adorar, perdoar, servir, honrar, etc. Mas Paulo está dizendo sobre comer e beber. É interessante pensar que o que colocamos em nossa boca chega como adoração ao Senhor. Isso não quer dizer que nunca podemos comer doces, frituras ou produtos farináceos, mas quer dizer que o equilíbrio e as prioridades refletirão nas escolhas que alegrarão o coração de Deus..
- **DEVEMOS COLOCAR A NOSSA ALIMENTAÇÃO NO LUGAR DEVIDO – LUCAS 12:23a “A vida é mais importante do que a comida...”**  
Estamos em uma campanha muito especial e podemos correr o risco de atropelarmos as coisas. Precisamos entender que nada é mais importante do que Jesus em nós, do que Ele nos guiando e conduzindo, do que experimentar a Sua presença! Nunca devemos colocar o valor de uma vida saudável ou o “culto ao corpo” à frente de nosso relacionamento com Deus.
- **DEVEMOS SER TESTEMUNHAS DO REINO COM HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS – DANIEL 1:8,12 e 15 “Daniel, contudo, decidiu não se tornar impuro com a comida e com o vinho do rei, e pediu ao chefe dos oficiais permissão para se abster deles. [...] ‘Peço-lhe que faça uma experiência com os seus servos durante dez dias: Não nos dê nada além de vegetais para comer e água para beber.’ [...] Passados os dez dias eles pareciam mais saudáveis e mais fortes do que todos os jovens que comiam a comida da mesa do rei.”**  
Devemos ser testemunhas vivas da saúde divina que recebemos de Deus todos os dias. Devemos ser agentes de cura, de equilíbrio e prudência. Assim como Daniel e seus amigos impactaram a Babilônia, devemos impactar nossa realidade. Jesus será exaltado, e o Reino, conhecido!

**2 – NO DIA DE HOJE, O ESPÍRITO SANTO TEM TE LEVADO A TOMAR ALGUMA DECISÃO COM A FINALIDADE DE GLORIFICAR A DEUS ATRAVÉS DE SUA ALIMENTAÇÃO?**

Alguns exemplos e orientações: Tente, nesta semana, fazer um pequeno ajuste em sua rotina alimentar, a inclusão de mais uma fruta, a retirada do açúcar do café, uma caminhada na semana, uma boa conversa com amigos sobre o tema, diminuir os intervalos das refeições, etc.

❖ **PARA CONTINUAR PENSANDO:** “A saúde física é uma responsabilidade espiritual.” - Beni Johnson