

CAMPANHA 40 DIAS BASES – SEMANA 2

Para um aprofundamento e maior aproveitamento, sugerimos a leitura do livro BASES - VIDA BEM-SUCEDIDA, DE VERDADE!

DOMINGO – ENCONTRO 2

“Examinem-se para ver se estão na fé; provem a vocês mesmos.” 2ª. Coríntios 13:5a

Como tem sido sua semana?

- Que atitudes você tomou?
- Que decisões você estabeleceu?

Perguntas Desafiadoras

- *COMO VOCÊ DEFINE SUA ALIMENTAÇÃO?*
- *COMO ESTÁ SUA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA?*
- *COMO É O SEU SONO?*
- *VOCÊ TEM MAUS HÁBITOS DE SAÚDE / VÍCIOS QUE PRECISA ELIMINAR?*
- *VOCÊ TEM CUIDADO DA SUA SAÚDE FÍSICA COMO UM ATO DE ADORAÇÃO A DEUS?*

‘Amado, oro para que você tenha boa saúde e tudo lhe corra bem, assim como vai bem a sua alma.’ 3ª. João 1: 2.

SEGUNDA-FEIRA – INTRO BASE B – BIOLÓGICO

Cuidando da Saúde

‘Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o corpo de vocês.’ 1º. Coríntios 6:20

Temos constatado que muitas pessoas enfrentam problemas de saúde física quando um ou mais destes fatores estão presentes: má alimentação, sedentarismo e dificuldade para descansar adequadamente.

A boa notícia é que **nunca é tarde para mudar**: sempre é tempo de recomeçar e adotar hábitos mais saudáveis!

Tenha sempre em mente que o nosso corpo é um presente de Deus. Cada escolha que fazemos em relação à nossa saúde reflete não apenas o nosso compromisso com um estilo de vida saudável, mas, também, a nossa gratidão e o nosso amor ao Pai.

Uma alimentação equilibrada, a prática regular de exercícios físicos e o descanso adequado não são apenas medidas preventivas contra doenças, mas expressões concretas da nossa adoração a Deus.

Cuidar do nosso corpo é uma forma de honrar o dom da vida que Ele nos concedeu. Assim, zelar pela nossa saúde física não se resume a uma busca por longevidade ou estética, mas se torna uma verdadeira expressão de amor ao Criador.

Portanto, cuide do seu corpo como um ato de adoração a Deus!

Independentemente do Pilar que você escolheu como foco, é importante que você se dedique a realizar pelo menos uma ação simples, que tenha relação com a base **B**.

ESCREVA ABAIXO PELO MENOS UMA ATITUDE QUE VAI TOMAR ESTA SEMANA, PARA MELHORAR SUA SAÚDE FÍSICA: _____

TERÇA-FEIRA – NUTRIÇÃO

Decido ser alguém que se alimenta de forma saudável

‘Daniel, porém, resolveu não se tornar impuro com a comida e com o vinho do rei, e solicitou ao chefe dos oficiais autorização para se abster deles.’ Daniel 1 : 8

O que comemos hoje influencia, diretamente, como nos sentimos e como viveremos amanhã. Isso se torna ainda mais evidente quando refletimos sobre nossa alimentação ao longo da vida.

Cada garfada que damos vai além de um simples prazer: é uma escolha que impacta de forma profunda a nossa saúde e a nossa qualidade de vida.

Nosso corpo é uma maravilhosa máquina em constante renovação. Em um processo contínuo, estruturas antigas são substituídas por tecidos novos, o que é essencial para a manutenção da saúde e o bom funcionamento do organismo.

No entanto, para que essa renovação aconteça de forma eficaz, resultando em tecidos saudáveis, a nutrição desempenha um papel fundamental. Pense no seu corpo como uma obra em permanente construção: os nutrientes que ingerimos são os materiais que determinam a qualidade dessa edificação.

Uma das melhores formas de cuidar da nossa saúde é transformar os nossos hábitos alimentares. Sabemos, porém, que essa mudança não acontece da noite para o dia. É preciso paciência, persistência e, acima de tudo, o desejo de melhorar, por isso, uma dica valiosa: “Faça uma revisão completa na sua cozinha e elimine tudo aquilo que não contribui para a sua saúde.”

Você vai perceber como é prazeroso abrir a geladeira, a despensa ou o armário e encontrar apenas alimentos saudáveis e nutritivos e isso, certamente, vai motivar você a fazer escolhas mais inteligentes e equilibradas na hora de se alimentar.

Hidratação

A importância da hidratação vai além de simplesmente saciar a sede, pois ela é fundamental para a regulação de diversas funções no organismo, contribuindo para a manutenção da temperatura corporal, fortalecimento do sistema imunológico, nutrição celular, lubrificação das articulações e, até mesmo, para aspectos do sono, concentração e humor (*Confira dicas para se hidratar melhor, na página 79 do livro BASES*).

‘Portanto, quer comamos, bebamos ou façamos qualquer outra coisa, devemos fazer tudo para a glória de Deus.’ 1ª. Coríntios 10:31

Embora seja verdade que a qualidade do que comemos ou bebemos seja muito relevante, é fundamental reconhecer que essas escolhas têm um propósito ainda maior do que simplesmente cuidar do corpo: elas são uma oportunidade de refletir a glória de Deus.

O QUE SIGNIFICA PARA VOCÊ, NESSE MOMENTO DA SUA VIDA, COMEÇAR A SE ALIMENTAR PARA A GLÓRIA DE DEUS?

QUARTA-FEIRA – MOVIMENTO

Decido ser alguém que faz atividade física regularmente

A mão do Senhor veio sobre Elias, e ele, prendendo a capa com o cinto, correu à frente de Acabe por todo o caminho até Jezreel. 1ª. Reis 18:46

Quem se exercita regularmente desfruta de mais qualidade de vida, previne doenças e melhora o humor. Por outro lado, a falta de movimento pode levar a sérios problemas de saúde. O sedentarismo é, hoje, um problema de saúde pública, associado ao aumento do risco de diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade.

Uma rotina de exercícios bem planejada e regular pode fazer maravilhas pela sua saúde e bem-estar.

Mais do que apenas ficar em forma ou ganhar músculos, praticar atividades físicas proporciona mais energia, disposição e foco no dia a dia. Além disso, ajuda a reduzir a gordura corporal, manter equilibrados os níveis de glicose e lipídios no sangue, regular a pressão arterial e diminuir sinais de inflamação.

O treino regular também é essencial para prevenir doenças cardiovasculares, osteoporose e diversos tipos de câncer, como os de mama, cólon, reto, pâncreas e próstata.

Muitas pessoas enfrentam dificuldades para começar e manter uma rotina de exercícios, mas não desanime! O mais importante é persistir e não se deixar abater. Mesmo que, por algum motivo, você tenha parado, lembre-se: você já conquistou mais saúde do que quem nunca se movimentou.

Além disso, praticar exercícios proporciona uma sensação maravilhosa de bem-estar e satisfação. Você está cuidando de si mesmo e, ainda, inspirando os outros com o seu exemplo!

(Confira dicas para iniciar um programa de treinamento, na pág. 86 do livro BASES)

Não importa se você prefere correr, nadar, levantar pesos ou praticar outra modalidade — o importante é se movimentar e experimentar a alegria de estar vivo.

Aproveite esses momentos de exercício para se conectar com o Senhor: agradecer pela saúde, louvar por Sua graça e pedir Sua orientação.

A atividade física, certamente, fazia parte da vida cotidiana dos personagens bíblicos. Eles caminhavam longas distâncias, carregavam cargas, lutavam em batalhas e, muitas vezes, corriam por grandes percursos. A Bíblia menciona, por exemplo, a agilidade de Davi (2ª. Samuel 22:34), cita competições atléticas (1º. Coríntios 9:24-26) e fala sobre a resistência necessária na corrida (Isaías 40:28-31).

Elias, por sua vez, correu mais rápido do que uma carruagem e caminhou por longas distâncias (1ª. Reis 18 e 19). Hoje, com certeza, ele seria um velocista ou um maratonista!

Fazer exercícios, regularmente, traz benefícios em muitos aspectos, não só na saúde física. Lembrando sempre que a consistência é a chave.

O QUE SIGNIFICA PARA VOCÊ, NESSE MOMENTO DA SUA VIDA, COMEÇAR A FAZER ATIVIDADE FÍSICA PARA A GLÓRIA DE DEUS?

QUINTA-FEIRA – DESCANSO **Decido ser alguém que consegue relaxar**

‘Aquietai-vos e sabeí que eu sou Deus; serei exaltado entre as nações; serei exaltado sobre a terra.’ Salmos 46: 10 (ARC)

O descanso não significa apenas dormir ou ficar parado; é um tempo essencial de recuperação física e mental, de rejuvenescimento celular e de revitalização das energias.

O descanso é um presente de Deus para nós, que nos permite viver com mais alegria, paz e equilíbrio. Quando adotamos uma atitude de descanso, aprendemos a relaxar e, sobretudo, reconhecemos que Deus está no controle de todas as coisas e cuida de nós com amor e fidelidade.

Na descrição da Criação, em Gênesis, vemos o Criador trazendo à existência todo o universo. O relato bíblico afirma que tudo foi criado em seis dias, e que, no sétimo, Deus descansou de toda a Sua obra.

Agora, imagine: um Deus todo-poderoso, capaz de criar tudo a partir do nada, dizendo: “Criar o universo me deixou exausto! Preciso de um dia de folga.” Será que Ele realmente estava cansado? Claro que não! A própria Bíblia nos ensina que Deus nunca se cansa — Ele não dorme, nem sequer tira um cochilo, porque não precisa.

Entenda: o sétimo dia da criação existiu para o nosso benefício. Deus, que não necessita de repouso, desceu ao nosso nível humano e, como se precisasse descansar, deixou-nos um padrão, um modelo, estabelecido desde o princípio: separar um tempo para repousar.

O sono é o momento em que o nosso organismo se recupera do desgaste diário e realiza diversas funções essenciais.

Durante o sono, nossa energia é restaurada e as células e tecidos se regeneram. Além disso, o sono contribui para o alívio do estresse e a prevenção de doenças, fortalecendo sistemas vitais como o cardiovascular, o respiratório e o imunológico.

O sistema nervoso, em especial, é profundamente beneficiado: durante o sono, há reposição de neurotransmissores e reorganização das conexões entre os neurônios.

Além disso, o sono facilita a aprendizagem e a memória, permitindo a produção de proteínas neurais e a armazenagem eficiente das informações adquiridas ao longo do dia.

(Confira dicas para dormir melhor, na pág. 96 do livro BASES)

Uma forma de descansar ativamente é se envolver em *hobbies* ou atividades que nos proporcionam prazer e energia, como esportes recreativos, jardinagem ou trilhas na natureza. Essas práticas ajudam a aliviar o estresse e a melhorar o nosso humor.

Outra maneira de descansar, ativamente, é expressar nossa criatividade e emoções por meio da música, do teatro ou da arte. Cantar, tocar um instrumento ou participar de uma peça teatral são ótimos exemplos de como podemos usar nossa imaginação e talento para relaxar.

Há ainda quem prefira descansar, ativamente, de forma mais tranquila: lendo um bom livro, ouvindo sua música favorita, talvez deitado em uma rede, contemplando a natureza.

E você? O que pode fazer em seus momentos de folga, além de simplesmente dormir?

Quando descansamos nos renovamos e nos preparamos para servir a Deus com o nosso máximo potencial.

‘Em verdes pastagens me faz repousar e me conduz a águas tranquilas.’ Salmos 23:2a

O QUE SIGNIFICA PARA VOCÊ, NESSE MOMENTO DA SUA VIDA, COMEÇAR A DESCANSAR PARA A GLÓRIA DE DEUS?

COLOCANDO SUA SAÚDE DIANTE DE DEUS

Escreva abaixo se você tem alguma necessidade específica relacionada à sua saúde física e quer colocá-la diante do Senhor.

Creia que Ele tem poder para agir de modo totalmente transformador nesta área. Não há impossíveis para Deus. Entregue tudo a Ele em oração.

SEXTA-FEIRA – TRILHA BASES

‘Assim diz o Senhor dos Exércitos: — Vejam aonde os seus caminhos os levaram!’ Ageu 1:7

Neste momento, você provavelmente já está na Estação 4 da nossa Trilha, colocando em prática o seu sistema e trabalhando o seu pilar **FOCO**.

O QUE É UM SISTEMA?

Sistema é o método que você utiliza para formar um hábito. É o conjunto de atitudes que direcionam para a criação de um comportamento regular e desejado.

Exemplo:

Suponha que o seu **Pilar FOCO** seja **CONTENTAMENTO** (Base E).

A sua meta principal, então, nesta Campanha é:

“Decido ser alguém que demonstra satisfação.”

A partir disso, você deve criar um **sistema**: um conjunto de atitudes mensuráveis, simples e que possam ser repetidas regularmente, para que, com o tempo, formem um hábito consistente e transformador. Esse hábito será o caminho para alcançar a meta que você se propôs. Essas atitudes são realizadas durante essa Campanha e podem ser ajustadas conforme o seu progresso na área escolhida. O hábito que está sendo construído, nesse exemplo, é o de **expressar gratidão**.

Tudo o que vai ajudar no seu desenvolvimento deve colaborar para aumentar sua intimidade com Deus, ajustar sua perspectiva e magnificar sua influência para o Reino.

Importante: Aproveite também para rever os dias anteriores desta semana. Faça uma releitura deles e, em oração, peça a Deus para revelar ao seu coração em que áreas ou situações de sua vida há necessidade de crescimento e melhoria.

SÁBADO – CONSTRUINDO HÁBITOS

Nesta Campanha BASES, você está se comprometendo com um processo de autodescoberta e melhoria contínua, tudo para a glória de Deus.

Cada passo que você dá na construção de um sistema de atitudes positivas é como colocar mais um tijolo na fundação de uma vida mais plena, equilibrada e satisfatória.

Refleta nos textos abaixo e escreva algum comentário, algo que Deus está falando ao seu coração:

- Os meus hábitos refletem quem eu sou e, também, influenciam as pessoas que convivem comigo, mesmo que eu não tenha essa intenção.
- A nossa vida é moldada não só pelo que herdamos, mas também pelo que vivemos, pelo que escolhemos e pelo que fazemos em momentos específicos.
- Uma forma de alcançar grandes resultados em nossa vida é praticar pequenas atitudes e hábitos simples, todos os dias.
- Você quer saber o segredo das realizações? É simples: faça o que precisa ser feito, mesmo quando não está com vontade.

Escreva abaixo uma lista de, no máximo, 5 hábitos que você deseja desenvolver:

