

# Hombre a Hombre

## ***Semana 2: Se Saludable Físicamente***

### **Reflexión:**

La Biblia dice que nuestros cuerpos son “templo del Espíritu Santo” y que nuestros cuerpos deberían ser como un “sacrificio en vida”. Mientras que somos llamados a honrar a Dios con nuestros cuerpos, con frecuencia ponemos más énfasis en las cosas externas de nuestras vidas, que en cuidar de nosotros mismos. Una mala dieta, falta de ejercicio, desvelarse, el estrés, alcohol y tabaco pueden reducir nuestros niveles de energía y deteriorar nuestra salud física. Para poder vivir una vida plena sirviendo a Dios, debemos esforzarnos para conservar el cuerpo que Él nos dio.

### **La Palabra de Dios:**

¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños: fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios. 1 Corintios 6:19-20(NVI)

Más bien, golpee mi cuerpo y lo domine, no sea que, después de haber predicado a otros, yo mismo quede descalificado. 1 Corintios 9:27 (NVI)

Por lo tanto, hermanos, tomando en cuenta la misericordia de Dios, les ruego que cada uno de ustedes, en adoración espiritual, ofrezca su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios. Romanos 12:1 (NVI)

Porque somos hechura de Dios, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios dispuso de antemano a fin de que las pongamos en práctica. Efesios 2:10 (NVI)

### **Puntos de Discusión:**

- En una escala del 1 al 10, 1 siendo lo mas bajo, ¿como calificarías tu salud física?
- ¿De que manera podrías establecer o mejorar tu rutina de ejercicios semanal?
- ¿Cómo puedes modificar tu dieta para poder incluir más carnes saludables, verduras, frutas y agua?
- Las visitas anuales al doctor y el dentista son muy importantes. ¿De que otra forma puedes mejorar tu salud física?

**Próximos Pasos:**

¿Qué paso practico podrías dar esta semana para poder avanzar en tu crecimiento espiritual?

Haz un esfuerzo a diario para relajarte, descansar mas, comer solamente comidas saludables y pasar mas tiempo caminando, corriendo, nadando, paseando en bicicleta, levantando pesas y participando en deportes y actividades que te gustan.

**Pensamientos para cerrar:**

Pide a los miembros del grupo que elijan a un compañero para que intercambien números telefónicos y que se conecten para orar antes de la reunión de la siguiente semana.

¿Cual es el siguiente paso a tomar por cada miembro del grupo para poderse acercar mas a Cristo (por ejemplo, el servicio del fin de semana, bautizo en agua, carrera de crecimiento o Equipo Soñador)?

Motiva a cada miembro a leer su biblia y orar con sus hijos y esposa a diario.

**Cierra con oración.**