



**ATENÇÃO! LEIA COM ATENÇÃO! Tarefas do Combat:**

- 1) **Meditação e Memorização:** Nesta folha no mínimo por 5 dias, mínimo de 25 minutos por dia, decorando os versículos da semana e fazendo os desafios extras descritos nas folhas. Atividade obrigatória para 100% no Combat. Informando que haverá sorteios e um prêmio para quem conseguir ser 100% em tudo! *Obs. Para Novajovens.*
- 2) **Participação das Atividades Combat:** Essa segunda semana será a FAIXA LIBERADA NA PONTA NEGRA NA QUARTA FEIRA. SERÁ POR MINISTÉRIO. Não é obrigatório, mas dedique-se para participar e para compensar você precisa fazer um dia de exercícios pelo menos.
- 3) **Desafio Combat por 3 semanas:** Sem refrigerante; sem pornografia; sem Facebook, Tiktok e Instagram (para uso recreativo, OU SEJA, EXCETO QUEM REALMENTE TRABALHA COM ISSO); sem biscoitos, salgadinhos e bolachas industrializados. Com cobrança individual (você cobra alguém e alguém cobra você).
- 4) **Desafio extra não obrigatório:** 3 semanas sem Glúten (ou seja, nada que venha do trigo) e sem Lactose. (nada que venha do leite – exceto queijo saudável) *Obs. Siga a recomendação do seu médico.*

**IMPORTANTE:** Este estudo tem que ser feito diariamente. Os desafios combat não são obrigatórios (a não ser quem quiser ser considerado 100%), mas uma sugestão para lhe ajudar a melhorar a saúde. Dúvidas envie e-mail: secretaria@nib.org.br.

**Meditação 1 - Segunda-feira: ALIMENTAÇÃO - COMER OU NÃO COMER?**

**“Não destrua a obra de Deus por causa da comida. Todo alimento é puro, mas é errado comer qualquer coisa que faça os outros tropeçarem.” (Romanos 14:20)**

➔ Explicando essa 2ª Semana do Combat 2021: Vamos meditar na questão da alimentação e esperamos que tenha um grande impacto na sua vida. Esteja de coração aberto para ouvir o Senhor falar através da Sua Palavra. Como você verá, não será uma meditação normal e sim um estudo bíblico direcionado. Que o alimento nunca seja um outro deus para você.



➔ A primeira coisa que você vai aprender hoje é que, o alimento é provisão de DEUS e nós temos que ter responsabilidade em seu uso. Nossa cultura valoriza a magreza e as revistas femininas trazem sempre a última dieta da moda e, na página seguinte, uma reportagem com as melhores receitas de sobremesas com chocolate e creme. Tem algo errado! Também, vivemos em um ritmo acelerado que nos incentiva a comer mal e em horários desregulados. Comemos o que dá, quando dá, não é isso? Mas o que será que o nosso manual de vida, a Bíblia, tem a nos dizer a respeito deste assunto? Sabemos que Deus cuida de todas as áreas de nossas vidas e não seria diferente com esta.

O versículo base do nosso estudo de hoje diz que não podemos destruir o que Deus está fazendo em nossas vidas por causa da comida. Sabemos que o contexto é um pouco diferente, mas com certeza podemos pegar o ensinamento também de que, aquilo que comemos, pode prejudicar a obra de Deus e, podemos fazer outros tropeçarem, inclusive a nós mesmos. Por isso, temos que ter muito bem firmado o ensinamento de Deus sobre a alimentação, afinal, o alimento é provisão de Deus, mas a alimentação é nossa responsabilidade. **Leia os versículos a seguir, e faça anotações, pense, reflita, veja o que Deus quer te ensinar com esse estudo. Desafie-se(caso tenha dificuldades, faça com um amigo, caso não tenha espaço, use um caderno:**  
Alimentos são essenciais para o corpo. (Sl 104:14-15; Mc 6:30-31).....

DEUS criou os alimentos, e eles são bons. (Gn1:29-31; Sl 136:25) .....

O alimento é promessa de DEUS aos seus filhos. (Lucas 12:24) .....

Comer é uma atividade agradável e gera comunhão. (Ec. 9:7; Atos 2:42) .....

O alimento deve ser recebido com gratidão e é para a Glória de Deus. (1 Tm. 4:3-4; 1Co 10:31) .....

➔ Os alimentos devem ser recebidos com gratidão porque Deus os criou para nos dar sustento. Além disso, comer é uma atividade muito agradável e que faz parte da comunhão cristã. Mas tudo que fazemos deve ser feito para glorificar a Deus, e não de maneira que nos controle. (1Co 6:12). Por isso, resistir a certos alimentos prejudiciais pode ser considerado uma grande expressão de obediência e louvor e integridade. A árvore do jardim do Éden, cujo fruto Deus ordenou não comer, foi um instrumento para provar obediência e submissão a Deus. É interessante que o pecado inicial tenha envolvido comida, você não acha? Isso nos mostra que o alimento não é algo isolado na vida cristã. Não comer de maneira agradável a Deus é um problema espiritual! Mas entenda: isso não significa que a sua vida se resume ao prazer de comer ou ao controle da alimentação e do peso. Por si só, comer ou deixar de comer não torna ninguém mais ou menos espiritual. **Leia:** João 4:34; Rm 14:17; 1 Co 8:13; Hb 12:16. Agora circule o versículo que mais lhe chamou atenção e escreva o motivo: .....

➔ Deus nos criou de forma que precisamos nos alimentar diariamente para obtermos nutrientes. Por isso, a solução é ter equilíbrio e moderação. Ganhar ou perder peso é algo limitado a aparência. Definir limites que lhe permitem comer, não ser dominado pela gula, mas se alimentar de maneira que glorifique a Deus é um passo inicial rumo ao propósito correto. Também é muito importante que você saiba como está sua saúde, afinal ser magro não significa que o seu colesterol, glicose ou triglicerídeos estão controlados. Se você é relaxado com a sua saúde, nunca faz exames nem vai ao médico porque acha que não precisa, chegou a hora de mudar esse conceito. Saiba como anda o seu corpo e procure melhorá-lo para a glória do Senhor. Coma mais alimentos saudáveis, faça exercícios diários e beba muita água.

## **Desafio-decisão-Combat:**

Quanto você pode mudar? Quanto você quer realmente ser uma pessoa saudável? Escolha o máximo possível de decisões até o final do Combat 2021. Ou, se possível, até o final do ano (Se não tiver coragem ainda, por favor, escolha pelo menos um bom prazo para cumprir: .....). Se for menos que 5 decisões, talvez sua saúde seja muito afetada, pois todas as decisões são baseadas em estudos sérios daquilo que o prejudica. O ideal é você FAZER AS 11 DECISÕES. Mas se for a partir de 7 já está no caminho certo. É agora ou nunca! Mudar é preciso! Não destrua a obra de Deus em sua vida por causa da comida. Todo alimento é puro, mas é errado comer qualquer coisa que faça os outros tropeçarem. (INCLUSIVE VOCÊ MESMO(A)).

**IMPORTANTE:** Não faça se tiver recomendações médicas ou nutricionais diferentes.

( ) Não tomar refrigerante. (Esse Desafio já faz parte do Combat até o final da semana 3).

( ) Não liberar o REPETE! Não repetir, ou se repetir que seja apenas NO DOMINGO.

( ) Não tomar nenhum tipo de suco no almoço e jantar. SOMENTE ÁGUA. SUCO SÓ NO LANCHE E DE PREFERENCIA SEM AÇÚCAR. (O suco junto com as refeições torna-se uma bomba calórica, sendo que ao corpo só resta produzir muita gordura quando tem que lidar com a refeição e mais o suco).

( ) Não ingerir ou evitar ao máximo produtos industrializados que contenham Glutamato, gordura trans ou gordura vegetal hidrogenada, açúcar e outros produtos que seus nomes terminem com OSE ou INA. (Leia os rótulos).

( ) Evitar ao máximo farinha de trigo não integral, se comer, só uma vez por semana.

( ) Não ingerir açúcar ou trigo refinados. (PODE USAR AÇÚCAR MASCADO, OU DEMERARA E TRIGO INTEGRAL).

( ) Não usar qualquer tipo de adoçante não natural. (LIBERADO STEVIA E XYLITOL).

( ) Comer carne vermelha no máximo dois dias por semana. Evitar embutidos como calabresa e outras linguças e salsichas.

( ) Tomar apenas leite semidesnatado (ou desnatado) ou se tomar integral que seja apenas uma ou duas vezes por semana.

- ( ) Fazer atividade física pelo menos 30 minutos no mínimo 3x na semana.
- ( ) Decorar, ou imprimir a oração da gratidão e fazê-la antes de cada refeição principal.

**A Oração da Gratidão**

1. *Senhor Jesus, eu **paro antes de comer** para agradecer esta/este \_\_\_\_\_.*
2. *Me ajude na digestão deste alimento, para que eu **sirva** com nova energia. Eu quero cuidar do Templo do Espírito Santo. Peça que eu **não coma a mais, nem a menos** do que necessito.*
3. ***Sua presença** em minha vida é o que me sustenta de minuto a minuto. Meu pão da vida é o Senhor, Jesus.*
4. *Ajude-me a me **apoiar em Jesus Cristo**, que foi tentado também na alimentação e resistiu.*
5. *Que este alimento não se torne mais do que deva ser em minha vida – pois **o que eu mais quero em minha vida é o Senhor**.*
6. *Te dedico esta refeição como **retrato** do meu relacionamento contigo.*

**Meditação 2 – Terça-feira: ALVO CERTO - POR QUE FAZEMOS O QUE FAZEMOS?**

**“Assim, quer vocês comam, bebam ou façam qualquer outra coisa, façam tudo para a glória de Deus”. (1 Coríntios 10:31)**

➔ Deus se importa com o que você come ou deixa de comer? Sim! Ele ordena que você seja magro ou gordo? Não! Ele não ordena isso. Deus tem algo mais importante em mente do que apenas o seu peso. A transformação que Ele quer operar não se limita a ter um peso adequado. Ele quer ver algo mais profundo que uma mudança exterior. Deus quer o seu coração. Quer que tudo que você faça seja para a glória Dele. E, como um fruto de um coração entregue a Ele, os seus hábitos alimentares serão agradáveis diante de Deus. Quando você decide obedecer a Deus, isso refletirá na sua aparência, e outros poderão ver que Deus é poderoso para transformar vidas. O seu alvo pessoal deve se alinhar com o de Deus, como diz o versículo de hoje. Isso vai além de uma dieta, é se conformar a imagem de Jesus, cuidar do templo do Espírito Santo e usar o seu corpo para servir a Ele e aos irmãos. Não é momentâneo, é um estilo de vida. Por isso, mude os seus hábitos. Deus não pede nada que Ele não o capacite para fazer. A QUESTÃO NÃO É SER GORDO OU MAGRO. SE VOCÊ FIZER A VONTADE DE DEUS PARA O SEU CORPO TERÁ SAUDE E O PESO QUE DEUS QUER PARA VOCÊ. ENQUANTO SUA PREOCUPAÇÃO FOR A APARÊNCIA OU O MEDO DE ENGORDAR, OU A OPNIÃO DAS PESSOAS, OU QUALQUER OUTRA COISA, ISTO NÃO SERÁ PARA A GLÓRIA DE DEUS E, VOCÊ CONTINUARÁ NÃO BALANÇEADO, SEM EQUILÍBRIO. SUA SAÚDE DEPENDE SE VOCÊ COME, BEBE, OU FAZ QUALQUER COISA PARA A SUA PRÓPRIA GLÓRIA OU PARA A GLÓRIA DE DEUS!

➔ **Leia os versículos para entender melhor e abaixo escreva o que lhe chamou mais a atenção:**  
 1Co 6:19-20; 2Co 3:18; Rm 8:29; 12:1; Cl 1:10; 1Ts 4:1; 2Pd 1:3 .....

➔ Falando em alimento, quanto tempo você gasta diariamente alimentando-se da Palavra de Deus? Alimentar-se da Palavra de Deus é muito mais que apenas alguns minutos do dia da leitura da Bíblia. Envolve pensar nela durante todo o dia, memorizá-la, conversar com os amigos sobre ela. Em paralelo ao nosso plano alimentar, planeje diariamente alimentar-se da Palavra também. Se você estiver bem alimentado com a Palavra, será mais fácil manter os seus compromissos com Deus.

Versículo	Lição
Jr 15:16	
Sl 19:7-11	
2 Tm 3:16-17	

➔ A Bíblia utiliza figuras para explicar as verdades de Deus. Em uma delas compara a nossa vida com uma árvore (Lc 6:43-44). Uma árvore possui algumas características interessantes: 1) precisa do calor para amadurecer o fruto; 2) as raízes alimentam a árvore e determinam a qualidade do fruto; 3) o fruto produzido pode ser bom ou ruim. Assim acontece com nossos hábitos alimentares. O calor é a pressão externa e aparecem de diversas formas: hábitos familiares, pressões e responsabilidades do dia a dia, mídia acerca de definições de beleza, entre outros. Dê 2 exemplos de pressões externas que você ou alguém que você conhece já experimentou na área de alimentação .....

➔ Quando queremos que uma árvore dê bons frutos, precisamos cuidar das raízes. Se queremos bom fruto em nossa vida, precisamos cuidar do coração. O seu estilo de vida é moldado por aquilo que você adora em seu coração e se torna um ídolo em sua vida, tomando o lugar do Deus verdadeiro. A tendência de ceder às tentações vem de dentro de nós (Tg 1:14-16). Não podemos sozinhos conhecer o próprio coração, mas através da dedicação à Palavra identificamos o padrão de Deus, deixando que o Espírito Santo nos fale, e assim crescemos e avaliamos a nós mesmos (Jr 17:9,10; 2 Cr 6:30; Hb 4:12). Escreva um versículo que nos mostra o padrão de Deus na área da alimentação .....

➔ Quais maus e bons frutos você identifica em seu estilo de vida? Vimos ainda a pouco que a alimentação da árvore determina a qualidade do fruto, assim temos como saber se nosso relacionamento com Deus vai bem ou não pelos frutos que estamos produzindo. Especificamente na área da alimentação e saúde física, os frutos que você tem produzido são bons ou ruins? Escreva uma decisão que o ajude a melhorar nesse aspecto (escreva em seu caderno de meditação).

➔ Certos momentos você se compromete em mudar seus hábitos, mas não demora muito você retorna a eles. Uma das razões para você tê-los é que certamente você colhe algum tipo de benefício em praticá-los. Mas saiba que também colherá prejuízos. Leia os textos, escolha o que mais lhe chamou a atenção e escreva a lição que você aprendeu com ele. Gl 5:7-9; Jo 6:60,66; 2Pd 2:20-22. ....

➔ Agora é hora de você tomar decisões em sua vida. Lembre-se que decidir e não cumprir é fugir. Busque mudança com sinceridade na sua vida. Mude seus hábitos alimentares e outros que não agradam a Deus. Tudo que você fizer deve ser para a glória dEle, seja comendo, bebendo, se exercitando, trabalhando, estudando, namorando, dirigindo, dormindo - tudo deve ser pensado em como engrandecer a Deus. ( ) Quero mudar esse mau hábito na minha vida .....

..... e vou fazer isso:

➔ A meditação de hoje e de ontem foram para a glória de Deus? Valeram alguma coisa? Você teve coragem de tomar decisões? Não seja um crente fraco que não pratica a Palavra. Vamos lutar!!!!

➔ Ore e entregue a Deus as áreas da sua vida que não estão sendo usadas para glorificá-Lo. Peça perdão pelos hábitos que não mostram você como filho de Deus. Decida e mude! Não fuja e nem negligencie o alerta de Deus. Procure fazer o seu melhor para Jesus. *I will fight!!! (Eu vou lutar!)*

### **Meditação 3 – Quarta-feira: NÃO ADORE OUTROS DEUSES ALÉM DE MIM.**

#### ***“Filhinhos, guardem-se dos ídolos.” (1 João 5:21)***

➔ Responda as questões para melhor entendimento:

1) O que significa “ídolo”? .....

2) De que forma podemos idolatrar algo em nossa vida? .....

➔ Idolatria é o ato de adorar, e ídolos são todos os objetos de nossa adoração. O nosso amor próprio, o nosso corpo, a nossa alimentação e os nossos relacionamentos podem ser ídolos na nossa vida. Nosso enfoque de hoje será na maneira como estamos nos alimentando: *“Quando colocamos a nós mesmos e nossos anseios no centro do universo, buscamos formas de nos satisfazer. O alimento, embora seja parte da bênção de Deus para Suas criaturas, pode se tornar um ídolo a nosso serviço – um ídolo funcional, útil para satisfazer os ídolos escondidos no nosso coração”* (Comer ou não Comer – Maria Cecília Alfano – Recomendamos esse livro!). Deus pede de nós moderação em todas as áreas de nossas vidas. Um bom combatente livra-se de seus ídolos para seguir a Jesus com um coração totalmente voltado a Ele. Para mais entendimento leia os versículos a seguir e diga algo que você entendeu: Ex 20:3-4; Lc 21:34; Gl 5:19-21; 1 Co 10:14,31; 1 Pd 4:3; Rm 13:13. ....

➔ O papel de Satanás é nos distanciar de Deus, ele coloca vários ídolos em nossas vidas para que percamos o foco em *Jesus Cristo, na Sua Vinda e no Seu Reino*. Um bom lutador se mantém focado, adorando somente a Deus e deixando de lado tudo o que atrapalha essa devoção. Para ter êxito nessa missão é necessário que o soldado tenha a Palavra guardada em seu coração, então memorize essa arma contra o inimigo! ( ) Memorizei!

➔ Você sabia que observando nossa alimentação podemos ver a qual ídolo estamos prestando culto? De acordo com o livro “Comer ou não Comer” podemos ver 7 ídolos comuns aos quais prestamos culto sem percebermos. Vamos conhecê-los?

1▶ O ídolo do **PAZER PESSOAL**: *“Mereço ter este prazer”*- Você acredita que comer é fonte de prazer fácil. Ama mais este prazer do que a Deus.

2▶ O ídolo da **PERFEIÇÃO**: *“Tenho de ser perfeito para ser aceito”* – Você acredita que precisa ser perfeito seguindo uma dieta rígida e desconsidera a sua pecaminosidade. Joga tudo para o alto porque comeu alguns biscoitos e afoga-se no restante do pacote no lugar de parar.

**3▶ O ídolo CONFIANÇA NAS PRÓPRIAS OBRAS** – “Preciso me redimir” – Você acredita que pode operar a própria salvação. Quando você peca quer pagar com penitências: dietas severas, jejuns, vômitos.

**4▶ O ídolo SUPERIORIDADE** – “Sou melhor que muitos” – Você seleciona seus relacionamentos com base na justiça própria. Olha para as outras pessoas que têm lutas semelhantes ou mais fortes que a sua e as despreza.

**5▶ O ídolo APROVAÇÃO DE OUTROS** – “Preciso estar no padrão de beleza do mundo para ser aceito” – Você acredita nas mentiras da nossa cultura de que o corpo perfeito assegura sucesso, um casamento, felicidade. Você quer parecer bem aos olhos dos outros.

**6▶ O ídolo CONTROLE** – “Preciso ter tudo sobre controle” – Você vê a vida caótica, escapando ao seu controle nos relacionamentos, família, nas mudanças. As coisas acontecem diferentes do que você planejou. Você não sabe lidar com a frustração, a ira ou a ansiedade a não ser pela comida. Você decide comer em excesso ou deixar de comer, na tentativa de fazer por você mesmo aquilo que acredita que Deus não está fazendo.

**7▶ O ídolo da INDEPENDÊNCIA** – “Os outros não vão me dizer o que fazer ou não” – Você quer mostrar que não se importa se disserem que está acima ou abaixo do peso e que está comendo de maneira errada. Você quer o que quer, e quando quer!

➔ Você deve ter se identificado com um ou mais desses ídolos citados acima, e talvez nem pensasse que eram ídolos! A vontade de Deus é que nos livremos de toda e qualquer idolatria, devemos ter um coração livre desses ídolos. **CUIDADO! VOCÊ SE TORNA AQUILO QUE ADORA!!!**

➔ Correlacione as colunas abaixo descobrindo como ter um coração liberto da idolatria:

(1) O coração livre do ídolo *Prazer Pessoal.*

( ) Preocupa-se com a aprovação de Deus, mais do que com a dos outros – Gl 1:10.

(2) O coração livre do ídolo *Perfeição.*

( ) Confia na provisão e soberania de Deus, e pratica um controle legítimo pela boa mordomia do seu corpo e o cuidado com a sua mente – Mt 6:30; Dn 4:35; Sl 115:3, 135:5-6, 37:1-11; Gl 5:22-23; Fp 4:8-9.

(3) O coração livre do ídolo *Confiança nas próprias obras.*

( ) Encontra prazer em Deus e naquilo que Ele provê – Sl 16:11

(4) O coração livre do ídolo *Superioridade*

( ) Submete-se ao plano de Deus de usar uns na vida dos outros – Hb 3:13; Cl 3:16.

(5) O coração livre do ídolo *Aprovação dos outros.*

( ) Arrepende-se sinceramente e aceita a graça de Deus em Cristo – Pv 28:13-14; 1 Jo 1:9; Hb 13:9; Fp 3:8-9.

(6) O coração livre do ídolo *Controle.*

( ) Reconhece que a plena perfeição não é alcançada nessa vida, mas que Deus pede obediência e irrepreensibilidade – Fp 3:12, 2:15

(7) O coração livre do ídolo *Independência*

( ) É humilde – Fp 2:1-4.

➔ Reconheça qual ídolo está atrapalhando a sua devoção a Deus e faça o que for preciso para derrubá-lo. Faça pelo menos 2 dessas decisões a seguir para cumprir durante essa semana: ( ) *Irei comer de 3 em 3 horas algo saudável (frutas, cereais, iogurte, etc.)* ( ) *Não farei dietas malucas que prejudicam o templo do Espírito.* ( ) *Vou escutar quando meus pais ou amigos chamarem atenção sobre como me alimento.* ( ) *Comerei 2 alimentos que não gosto, mas que fazem bem para saúde. Liste os alimentos:.....*

Lembre-se que prestaremos contas a Deus, inclusive das decisões que não tomamos.

➔ Converse a sós com Deus e peça ajuda para reconhecer o quanto estas expressões de idolatria são pecaminosas, e a identificar se está acolhendo algumas delas em seu coração. Ainda diante de Deus, peça que Ele o ajude a responder com toda sinceridade: O que eu mais amo? O que eu mais temo? O que quero alcançar comendo em excesso ou restringindo a minha alimentação? Ouça o que Deus pede de você e assumo esse compromisso de obediência a Ele.

**Meditação 4 – Quinta-feira: A VERDADEIRA BELEZA - EM BUSCA DE UM NOVO RETRATO**

***“Portanto, todos nós, com o rosto descoberto, refletimos a glória que vem do Senhor. Essa glória vai ficando cada vez mais brilhante e vai nos tornando cada vez mais parecidos com o Senhor, que é o Espírito.” (2 Coríntios 3:18 NTLH)***

➔ Nossa cultura nos influencia para vermos a nós mesmos apenas no contexto da beleza física, isto é, a nossa aparência, seja o rosto, seja o corpo como um todo. Somos diariamente

bombardeados por vozes que ditam os padrões de beleza que definem o “perfeito”, o “belo”. Competimos uns com os outros e acreditamos na mentira de que se tivéssemos tais atributos ditos “perfeitos” encontraríamos a verdadeira felicidade. Mentiras de um inimigo que veio para matar, roubar e destruir (Jo. 10:10). Satanás usa da moda e dos padrões humanos para tirar o nosso foco de Deus. Deus nos criou de forma perfeita e amorosa (Gn. 1:27; Sl. 139:13-14). Você já prestou atenção no espelho? Há vários tipos de espelho, mas apenas um reflete a imagem real, assim é nossa vida cristã, refletimos várias coisas, mas apenas quando estamos sobre a luz de Deus é que refletimos a imagem correta. Qual o retrato/reflexo que você tem exibido? Você se agrada de seu retrato? Quer inserir bons frutos em seu retrato? Não é algo complexo, para sermos aprovados em nossa caminhada cristã temos algumas medidas a serem cumpridas. A **primeira** é confiar em Cristo de verdade, entregando-se a Ele realmente. A **segunda** é arrepender-se, arrependimento é uma mudança de 180° baseada no reconhecimento de que os ídolos de seu coração e aqueles que estão a seus serviços são exatamente aquilo que Deus diz que são pecados. Arrependimento exige a humildade de concordar com Deus no que Ele diz e submeter-se a Ele. A **terceira** medida é escolher servir a Deus a cada minuto. Servir a Deus é abandonar nosso pecado de estimação, e isso está no nosso querer, é a mudança duradoura consciente de que o nosso pecado aprisionador não agrada a Deus e que ele deve ser removido de nossas vidas com uma drástica decisão de se afastar da zona de tentação. Isso implica numa dependência de Deus e de uma prática de domínio próprio e pensamentos agradáveis a Deus. → Então, como está o seu domínio próprio com relação a sua alimentação? .....

O que você escolhe para comer te faz bem? ..... Você pode comer com gratidão? ..... Precisa deste alimento para a manutenção do seu corpo? ..... A **quarta** medida é conhecer seus inimigos. Dizer não a nossa maneira antiga de agir é difícil, principalmente rodeado dos nossos inimigos como o mundo (mídia e modismos), Satanás e os nossos maus desejos da carne; essas coisas em si não podem nos fazer pecar, mas sim o relacionamento delas com o que almejamos. Leia 1 Pd 5: 8-9. Assim, nós estamos em uma guerra espiritual onde devemos estar alertas e vigilantes para não cair em tentação, e nossa conexão com Deus deve estar sempre abastecida, pois é o que nos mantém firmes. Qual é a ordem de Deus para você? (1 Pd 1:16) ..... Há pecado que deve ser reconhecido e abandonado? Em seus pensamentos? Em suas palavras? Em suas ações? (Pv 28:13-14) .....

Leia Rm 6:16-23 e responda: Quais pontos do texto que mais se destacam para você?.....

→ Então, diante de tudo que já foi apresentado onde está verdadeira beleza? O retrato que devemos ter? O mundo (o sistema de padrões e princípios de Satanás) influencia até mesmo na nossa forma de ver a beleza em nós, estipulando padrões de beleza e ditam a imagem de um ser humano perfeito. Como para as mulheres e a adulação a uma magreza irreal, ou para os homens quando se fala de físico. Sempre buscamos alguma satisfação baseada no que o mundo nos ensina, e os padrões do mundo não são os padrões de Deus, principalmente se você é cristão. Leia os versículos a seguir e escreva 03 princípios sobre quem é você aos olhos de Deus: 1 Sm 16:7; Sl 139: 13-14; Is 64:8; Rm 9:20-21

→ Nós temos que ter em mente: somos singulares diante de Cristo, leia Sl 104:24. Observe os modelos de revista e as pessoas passeando no shopping. Quantas dessas pessoas se assemelham aos modelos de propaganda? Você percebe a discrepância entre vida real e o padrão do mundo? Somos responsáveis por cuidar da aparência com moderação. Leia os versículos 1 Tm 2:9-10 e 1 Pd 3:3-4. Em um contexto geral, a beleza de um cristão não deve estar em suas roupas, em seus domínios, mas sim em suas atitudes. Responda: A dieta alimentar que estou seguindo me faz bem? ..... As roupas que uso agradam a Deus? ..... Estou cuidando direito do templo do Senhor na terra? ..... Eu já sei qual a linha divisória entre o apropriado e o pecaminoso? ..... A quem estou tentando agradar? ..... O meu coração está manso e tranquilo diante de Deus? ..... Você não está sozinho nesta batalha, o Espírito Santo o capacita a mortificar os feitos e os desejos da carne (Rm 13; Gl 5:16), ensina a verdade (Jo 16:13); intercede por você (Rm 8:26) e produz o domínio próprio em sua vida (Gl 5:22). → Deus prioriza a beleza interior e as coisas eternas (1 Sm 16:7; Pv 31:30; Ec 8:1; Cl 3:2-4). Quantos anos duram a beleza exterior? Quanto tempo dura os valores de Deus? Aceite elogios, sem discordar ou apontar o que está errado em sua aparência. Elimine comentários autodepreciativos, mesmo que em tom de brincadeira. Aprecie e elogie outras pessoas sem fazer comparações consigo mesmo(a), sem inveja nem crítica. Seja criterioso ao ler revistas ou assistir TV para não saturar sua mente com a filosofia do mundo sobre o corpo e a beleza. Não se deixe levar pelo engano de querer alcançar o visual divulgado pela mídia. Invista prioritariamente em seu coração e no cuidado do seu corpo, e não na aparência. → Quando você começa a obedecer a Deus em seu estilo de vida, as mudanças refletem também na sua aparência e os outros conseguem ver o quanto Deus é real e poderoso para transformar vidas. Deus está mais interessado em transformar a sua vida do que em qualquer outra coisa. Deus quer te transformar e moldar para que você possa ser usado por Ele

para realizar a missão que Ele preparou. Ele nos molda e transforma por dentro para que por fora possamos refletir a Sua glória. Releia o verso de hoje e veja se o entendeu bem.

➔ Encerre memorizando o versículo de hoje e agradecendo a Deus por ser criado a Sua imagem e semelhança, por ser criado de modo tão especial e admirável. Confesse suas dificuldades para glorificar a Deus com sua alimentação e peça ajuda para se manter firme contra os padrões do mundo.

### Meditação 5 – Sexta-feira: A MUDANÇA É POSSÍVEL

**“Pois o Reino de Deus não é uma questão de comida ou de bebida, mas de viver corretamente, em paz e com a alegria que o Espírito Santo dá”. (Romanos 14:17 NTLH)**

➔ Até aqui você já deve ter identificado o que precisa ser mudado em seu coração e em seu comportamento, porém isto não é o suficiente. Agora é hora de AGIR. Hoje o estudo será o mais prático e objetivo possível. Para colocar em prática o que vem aprendendo ao longo desta semana, é necessário que haja em você uma Estrutura para Novos Hábitos. Veja a seguir os pilares que sustentarão esta estrutura, afinal, **o Reino de Deus não é uma questão de comida ou bebida, mas vida no Espírito**, pense nisso em toda esse estudo:

**1º Pilar:** Alimentar o coração é uma prioridade. (Em todo o estudo vá fazendo anotações no caderno)

- Manter um plano de leitura e meditação diária nas Escrituras; Bíblia On e Folha de Meditação.
- Manter a memorização das Escrituras diariamente. Nunca pare com isso!
- Manter uma vida de oração consistente. Dica: Seu problema não deve ser o assunto exclusivo da oração. Ore por outros aspectos de sua vida e por outras pessoas. Liste motivos de louvor a Deus.

Observe que a palavra “Manter” não se repete à toa. Se estamos falando sobre *alimentação do coração*, significa que deve ser diariamente. Assim como você se alimenta para sobreviver

**2º Pilar:** Aprender a disciplinar aspectos práticos da sua vida relacionados aos hábitos alimentares.

- Prestação de contas: Escolha um cristão maduro, do mesmo sexo, cujo andar com Deus você admira. Converse regular e honestamente com esta pessoa para que ore por você e o encoraje.
- Exercícios físicos regulares: Aumentam o metabolismo basal e ajudam a diminuir o apetite. O foco primário não é perder peso. Cuidado com excessos!
- Conversas: Não focalize suas conversas em assuntos de dieta, murmuração e descontentamento com o corpo. Cultive conversas edificantes e variadas.
- Planejamento de uso do tempo: Ajuda a não dar espaço para tentação. Busque um estilo de vida disciplinado e produtivo para a Glória de Deus. Liste suas responsabilidades em: vida com Deus, família, estudos, trabalho, ministério, relacionamentos, etc. Estabeleça as prioridades e distribua as atividades no tempo. Se há tempo vago, ocupe-o para não dar espaço a farras alimentares ou longas horas pensando na aparência, no peso ou na comida. Inclua o tempo para as boas mordomias do corpo: refeições, higiene pessoal, exercícios, descanso, lazer. Lembre-se de ser flexível para lidar com as alterações que Deus quiser inserir na sua agenda.
- Mídia: Seja um consumidor crítico desta. Preste atenção às mensagens transmitidas e compare-as com a verdade da Palavra de Deus.

**3º Pilar:** Medidas práticas que dizem respeito diretamente ao seu comportamento alimentar:

**a) Ter uma dieta equilibrada:** precisamos comer de modo planejado, consciente e disciplinado. Isso requer de cada um de nós tempo para pensar em como equilibrar certos tipos de nutrientes para cada refeição. No caso de dúvidas consulte um médico ou nutricionista, e tenha cuidado com as dietas milagrosas indicadas pelos amigos e amigas. **b) Ter um diário alimentar:** enquanto está aprendendo a ter domínio próprio, é bom você registrar com inteira honestidade tudo quando come e a quantidade. Registre também as circunstâncias envolvidas e seus pensamentos e sentimentos. Isto lhe permite descobrir os gatilhos para os deslizos. Você se dará conta de quanto realmente come e, também, descobrirá seus padrões habituais de vulnerabilidade. Compartilhe o diário com alguém que lhe acompanhará. **c) Definir os horários das refeições:** o esquema usual é de três refeições diárias: café da manhã, almoço e jantar. Entre as refeições principais você pode fazer lanches com conteúdo e horários planejados. Nunca por impulso. **d) Oração:** cultive o hábito de orar antes de comer qualquer coisa, a qualquer hora do dia e não apenas nas refeições. Expressará a sua gratidão a Deus. Você terá certa dificuldade para agradecer a Deus por aquilo que sabe que não deveria comer, e isso ajuda a manter o domínio próprio. E USE A ORAÇÃO DA GRATIDÃO! **e) Faça das refeições um momento especial:** não coma em frente à televisão, no caminho da faculdade ou trabalho, enquanto estuda ou faz qualquer coisa. Não pule refeições. Dê preferência a não comer sozinho (a). Faça o seu prato com a comida necessária, nem a mais nem a menos do que precisa para alimentar o seu corpo. Não repita e nem deixe comida no prato. **f) Prevenção:** não vá ao supermercado quando

estiver com fome. Faça uma lista de compras e entre no supermercado com o dinheiro suficiente apenas para aquela lista. Não pare para comprar guloseimas.

**g) Planos de emergência:** formule planos para os momentos de tentação mais forte: telefonar para alguém, fazer caminhada, levantar e sair do lugar onde está, ler aqueles versículos bíblicos já estrategicamente colocados na porta da geladeira. Também tenha sempre à mão grãos tostados, frutas secas, etc. Eles “quebram uma castanha” no lugar de guloseimas. **h) Faça cortes estratégicos:** se você começar a comer algo que não deve, pare imediatamente. Confesse a Deus o seu pecado e prossiga o seu plano de mudança. **i) Para as mulheres - Ciclo menstrual:** conhecer as diferentes fases do seu ciclo menstrual, identificar o seu relógio biológico e as variações de apetite induzidas pelos hormônios pode ajudá-la a não se entregar a comida. Para muitas há uma relação evidente entre a fase pré-menstrual e a mudança de humor acompanhada de forte desejo de ingerir carboidratos. **j) Controle do peso:** se é escravo da balança, e se isso determina o seu humor e comportamento, você precisa deixar de se pesar com demasiada frequência – nunca mais que uma vez por semana. Medir o progresso pode certamente trazer encorajamento, mas você deve lembrar que seu alvo não é apenas uma mudança de peso e que os resultados não são imediatos.

→ Se de agora em diante, tendo conhecimento dessas ações, você pensar que tudo será resolvido e as mudanças irão acontecer logo, você ficará bem frustrado(a) quando falhar. Mudança não acontece num passe de mágica, mas é um processo com progressão constante e consistente.

→ Chegou a hora de iniciar o processo de mudança, a adoção de um novo estilo de vida que agradará a Deus, afinal, você já entendeu que o Reino de Deus é muito mais do que comida, bebida e coisas materiais, mas sim viver corretamente, em paz, com a alegria que o Espírito Santo dá. Se você não deixar seus ídolos alimentares, não glorificar a Deus com sua comida e vida. Se realmente não praticar um novo estilo de vida, então não estará fazendo a vontade de Deus para a sua vida. Peça a ajuda de Deus para que, através do Espírito Santo, você seja conduzido para tomar a decisão que Deus deseja trabalhar inicialmente com você. Pinte as decisões que tomará, escreva em uma folha de que forma colocará em prática suas decisões e compartilhe com alguém do seu G.A.:

Alimentar o coração	Disciplinar hábitos Alimentares	Medidas para o Comportamento Alimentar
Manter um plano de memorização semanal de versículos bíblicos.	Prestar contas (escolher uma pessoa madura para me acompanhar).	Ter uma dieta equilibrada e usar um diário alimentar, definindo horários.
Manter ou definir um plano de leitura diária das escrituras. (Pode ser o Bíblia ON).	Ter um olhar crítico sobre o que os jornais, revistas, televisão e internet divulgam sobre o corpo.	Controlar o peso com equilíbrio.
Manter uma vida de oração consistente.	Ter cuidado com conversas sobre dietas malucas.	Orar e fazer das refeições um momento especial.
Manter a disciplina da leitura do Bíblia ON até o último mês.	Fazer exercícios físicos regulares e planejar sabiamente o uso do tempo.	Prevenir, fazer planos de emergência e cortes estratégicos.

→ Soluções rápidas: é isto que o mundo procura. Mas será que é o que o Senhor deseja? Deus tem poder para realizar tudo em um piscar de olhos. Porém a mudança que Ele quer operar em você leva tempo. A maioria delas ocorre passo a passo (leia 2 Co 3:18). A princípio os novos hábitos de pensar parecerão estranhos. Eles exigirão esforço e persistência na prática (1 Tm 4:7). Lembre-se: a mudança não virá por força de vontade, justiça ou sabedoria próprias, mas pela graça, poder, justiça e sabedoria de Deus! (Fp 4:13; Fp 3:9; Tg 1:5) → A medida que houver crescimento, alguns indicadores ficarão claros em sua vida: temor a Deus, santidade prática, sabedoria, prontidão e serviço! Alguém que possui tais características certamente não passará despercebido no mundo, pessoas verão algo diferente ali: A luz da Glória de Deus (Pv 4:18). E então você cumprirá o objetivo pelo qual foi criado por Ele!

→ Deus se importa com o que você come ou deixa de comer? Sim, Ele se importa. Deus tem algo mais importante em mente do que apenas o seu peso. A transformação que Ele quer operar vai além de dietas. Ele quer ver mudanças profundas no seu interior. Deus quer o seu coração.

→ Neste momento ore reconhecendo suas falhas, suas dificuldades. Compartilhe o que tem aprendido e aquilo que deseja mudar. É maravilhoso saber que Deus tem um cuidado especial conosco. Continue este combate com determinação e prossiga para o alvo em busca de ser plenamente semelhante a Cristo. Agora volte para toda a meditação/estudo da semana e veja o que realmente você vai praticar. Se Deus falou ao seu coração e você não fez nada, então você um grande problema. Aceite o *Combat da vida!* E no final, glorifique a Deus com a sua vida!