
Matutina para Adolescentes | Miércoles 15 de Mayo de 2024 | Muévete

Descripción



Muévete

«Dios los ha comprado. Por eso deben honrar a Dios en el cuerpo» (1 Corintios 6:20).

EL EJERCICIO NO SOLO CAMBIA TU CUERPO, SINO TAMBIÉN TU mente y tu estado de ánimo. Investigaciones recientes señalan varios beneficios del ejercicio físico:

- Ayuda a prevenir el sobrepeso.
- Mejora la salud cardiovascular.
- Mejora la salud metabólica y ósea.
- Reduce los síntomas de depresión, estrés y ansiedad.
- Ayuda a crecer de forma saludable.
- Ayuda a prevenir enfermedades crónicas

DESPUÉS DE TODO ESTO, ¿PIENSAS QUEDARTE QUIETO? Los investigadores también recomiendan iniciar la actividad física en la infancia, ya que los hábitos saludables adquiridos en las primeras etapas de la vida tienen más tendencia a persistir durante la edad adulta.

En su Carta a los Corintios, Pablo escribió que nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, comprado al más alto precio: la sangre de Jesús. Por tanto, estamos llamados a glorificar a Dios con nuestro cuerpo. Pero presta mucha atención a las orientaciones de Pablo! Él no escribió nada sobre usar el cuerpo para la autoexaltación, sino para la gloria de Dios.

Ningún extremo es saludable. Tanto no cuidar el cuerpo y la salud como idolatrar la apariencia son usos indebidos del templo del Espíritu Santo. Por eso, glorifica a Dios a través de tu cuerpo, con actividades físicas regulares y, preferiblemente, al aire libre. Después de todo, Dios te compró a un gran precio para que VIVAS SANO Y FELIZ.