

Salud en Medio de La Prisa

Guía de la sesión y notas de repaso

Salud, ¡al instante!

5 min... Bienvenida e Introducción

Presentación de PowerPoint: versión corta (10-15 minutos) o versión larga (30 minutos)

Resumen: Salud: ¡al instante!

- **Prepare un buen desayuno en 3 pasos sencillos.** Todas las mañanas, incluya:
 - ✓ fruta fresca, granos integrales y nueces.
- **Super-Sándwiches:** Incluya: aguacate (palta), salsa, humus de frijoles, hamburguesas vegetarianas, rebanadas de carne vegetal, rebanadas de tofu al horno, pimentones, tomate, pepino, cebolla, espinacas frescas, col rizada u otras verduras.
- **Agua.** Lleve siempre agua y disfrútela entre comidas para mantenerse hidratado. El agua ayuda a la circulación a estar alerta, al estado de ánimo y la digestión.
- **Sabiduría en la cena:** planifique sopas ligeras, arroz integral, frijoles, papas o recetas de pasta de granos integrales. Prepare lo suficiente para una comida o congélela para más adelante. Cocine frijoles adicionales y haga un tazón para consumir en la mañana. Incluya verduras o pasta en su ensalada del día siguiente.
- **Tenga a mano:** Arroz integral instantáneo, verduras mixtas congeladas, frijoles enlatados. Compre repollo rallado, ensalada de brócoli y zanahorias ralladas para reducir el tiempo de preparación. Agregue garbanzo o frijoles a su ensalada para un aumento de proteína.
- **Elija con cuidado dónde come:** Escoja restaurantes que tengan vegetales frescos y opciones de platillos con alto contenido de fibra. Los restaurantes étnicos a menudo tienen deliciosas comidas a base de plantas que incluyen frijoles con alto contenido de fibra. Pruebe comidas griegas, libanesas, chinas, indias, mexicanas e italianas que tengan opciones saludables. Mire los menús y la lista de ingredientes. Evite los platos fritos y con mucho queso. Los *chefs* o cocineros especializados con frecuencia se complacen en crear platos vegetarianos especiales y coloridos.
- "¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios." 1 Corintios 6: 19-20

10 min... Intercambio de ideas sobre Salud ¡al instante! 1: ¿Cuáles son sus pensamientos?

- ✓ ¿Cuál es el desayuno favorito que lo dota de energía?
- ✓ Discuta sus formas favoritas de preparar comidas saludables rápidas.

5 min... Intercambio de ideas sobre cómo Salud ¡al instante! 2: ¿Cuál es tu historia?

- ✓ Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión, tome un momento para compartir dicha experiencia.

5 min... Viaje a la libertad: plantee algunos de los siguientes puntos de reflexión antes del siguiente período de discusión para alentar una discusión grupal positiva.

Reflexionar: los hábitos consistentes y saludables estabilizan el estado de ánimo y la salud.

Recalcular: los pequeños cambios y las modificaciones hacen grandes diferencias.

Reenfocar: lo que magnificamos se hace más grande. Elija aumentar el valor de soluciones, fe, confianza y las promesas de Dios en lugar de los problemas y los obstáculos.

Recordar: Jesús le invita a acudir a Él en todas sus necesidades. "Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falta conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús". Filipenses 4:19.

10 min... Tiempo de discusión sobre Salud ¡al instante! 3: ¿Qué ha aprendido?

- ¿Qué oyó que le conmovió?
- ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

Enlaces de estilo de vida: Son conexiones de estilo de vida para desarrollar fortaleza física, mental, emocional y espiritual

Encontrar vínculos de estilo de vida de paz: vínculos de estilo de vida para desarrollar fortaleza física, mental, emocional y espiritual.

Reiniciar y reevaluar: las decisiones diarias crean un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.

Cree un estilo de vida: Esté atento a las oportunidades para tomar mejores decisiones. Beba al menos 8 vasos de agua al día en lugar de bebidas cafeinadas.

Desayune en forma saludable: granos integrales, fruta fresca y nueces.

Conéctese con un compañero de caminata o de ejercicio e inicie un programa diario.

Inicie un *Diario Personal por una Salud Mejor* y registre sus decisiones positivas a diario.

10 min... Tiempo de Intercambio de ideas sobre Salud ¡al instante! 4: ¿Qué va a hacer?

- ¿Qué razones lo mueven a encontrar paz en su vida?
- ¿En cuál de los consejos de **Salud ¡al instante!** están enfocados sus pensamientos ahora?
- ¿Cuál será su primer paso?

5 min... Decisión grupal, afirmación y oración para concluir la sesión

- **Oración y afirmación:** El poder divino y la práctica diaria cambian el cerebro.
- **Oración:** "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, para que pueda alcanzar el éxito!"
- **Promesa:** "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.
- **Afirmación:** "¡Gracias a Dios por mi peregrinaje hacia la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!"
- Invite a los participantes a revisar su folleto.
- Culmina la sesión de hoy con una oración.

Folleto: 1. *Balanced Living Tract* (Spanish): **Salud, ¡al instante!**

2. Folleto: Energía en su plato

© 2017 LifestyleMatters. El presente material solo se puede utilizar en conformidad con el acuerdo de la licencia.
www.lifestylematters.com LifestyleMatters®, 1-866-624-5433