



## 9. LA SALUD

## EL ALIMENTO DE LOS AVENTURENAITAS

1. ¿DE QUIÉN ESTAMOS HACIENDO LA VOLUNTAD CUANDO CUIDAMOS NUESTRA SALUD? 1 CORINTIOS 10:31. MARCA LA OPCIÓN CORRECTA:

- ( ) MI VOLUNTAD  
( ) DIRECTOR DEL CLUB

- ( ) PAPÁ Y MAMÁ  
( ) DIOS

2. EN GÉNESIS 1:29 DIOS LE DIJO A ADÁN CUÁLES DEBERÍAN SER SUS ALIMENTOS. MARCA CON UNA X LOS ALIMENTOS QUE NO SON SALUDABLES:



3. LEE 1 CORINTIOS 6:20. LA BIBLIA DICE QUE NUESTRO CUERPO ES EL TEMPLO DEL ESPÍRITU SANTO. VEAMOS AHORA LOS OCHO REMEDIOS NATURALES QUE DIOS DEJÓ PARA QUE TENGAMOS SALUD:



01 - ALIMENTACIÓN SALUDABLE: CADA AVENTURERO DEBE SERVIRSE UN PEDAZO DE UNA MANZANA, BANANA O CUALQUIER OTRA FRUTA DISPONIBLE.



02 - AGUA: TODO EL CLUB DEBE IR AL BEBEDERO Y BEBER UN POCO DE AGUA.



03 - AIRE PURO: INVITAR AL CLUB A RESPIRAR PROFUNDAMENTE TRES VECES. SI FUERA POSIBLE, ENSEÑARLES A RESPIRAR USANDO EL DIAFRAGMA.



04 - LUZ SOLAR: SI FUERA UN DÍA DE SOL, INVITE A LOS AVENTUREROS A TOMAR SOL DURANTE TRES MINUTOS.



05 - EJERCICIO FÍSICO: INVITAR A LOS AVENTUREROS A HACER UNA CARRERA DURANTE TRES MINUTOS O FLEXIONES EN EL LUGAR.



06 - DESCANSO: INVITAR A LOS AVENTUREROS A ACOSTARSE EN EL PISO Y FINGIR QUE ESTÁN DURMIENDO. EXPLÍQUELES QUE DEBEMOS DORMIR POR LO MENOS OCHO HORAS CADA NOCHE.



07 - TEMPERANCIA: DEBEMOS SER EQUILIBRADOS EN TODO LO QUE HACEMOS, TANTO EN EL COMER Y BEBER, COMO EN EL EJERCICIO Y DESCANSO. INVITE A LOS AVENTUREROS A MANTENER EL EQUILIBRIO EN UNA PIERNA SOLO POR UN MINUTO.



08 - CONFIANZA EN DIOS: CUANDO CONFIAMOS EN DIOS SOMOS MÁS SALUDABLES. HAGA UNA BREVE ORACIÓN CON LOS AVENTUREROS PIDIENDO AYUDA A DIOS PARA PONER EN PRÁCTICA TODOS LOS REMEDIOS NATURALES.



DESEO CUIDAR MI CUERPO POR SER TEMPLO DEL ESPÍRITU SANTO. PARA CONFIRMARLO, DEJO AQUÍ MI MARCA:

