

LIVRE, PARA EMAGRECER_ Neva Coyle / Marie Chapien Ed Betânia

*Resumo de idéias, mas **NADA COMO LER O LIVRO.**

Sumário

Nota Introdutória.....	1
01 Emagrecer e permanecer magra é resultado de vitória espiritual	2
02 Emagrecer requer compromisso	2
03 Emagrecer requer auto conhecimento.....	2
04 Emagrecer requer estabelecer metas.....	2
05 Emagrecer requer nova auto imagem	3
06 Uma nova maneira de se alimentar	3
07 Emagrecer requer comer corretamente.....	3
08 Emagrecer requer obediência:	3
09 Emagrecer é tornar-se realizada (sim)_	3
10 Emagrecer requer admitir sua rebeldia : - 'Eu, rebelde ?'.....	4
11 Emagrecer requer comer só o que lhe faz bem.....	4
12 Emagrecer requer conhecer a vontade de Deus	4
13 Emagrecer requer Noções de calorias e Nutrição	4
14 Emagrecer requer cultivar domínio próprio, disciplina.....	4
15 Fraquejar não é o fim de tudo.Ser longânimo consigo mesmo.....	5
16 Emagrecer requer desviar os olhos das situações desanimadoras.....	5
17 Pense um pouco: o que o leva a comer demais?	5
18 Não é necessário comer em excesso.....	5
19 Mantendo as metas alcançadas :	5
20 Avançando com o Senhor	5
21 Proteja o que é seu: satanás quer roubar-lhe a vitória.	5

Nota Introdutória

Emagrecer é um desafio a quem tem tendência a engordar, especialmente às mulheres. Vivemos numa época de muita comida pronta, industrializada, o que faz com que se coma além da conta.E encha o organismos de aditivos que o corpo não foi feito para digerir. **Antigamente, tudo era feito em casa (dava trabalho)** não havia dinheiro e a produção era mais escassa. Além disso, não tinha as facilidades dos eletrodomésticos que, no Brasil, começou a ficar ao alcance da classe media a partir **dos anos 50** . Antes, batia bolo na mão, lavava roupa na mão, tinha de fazer comida cada dia (não era comum ter geladeira em casa). A maioria andava a pé ou de ônibus.

> Só gente muito rica tinha carros. TV e telefone, também.

* Este livreto traz uma sugestão de como lidar com a ansiedade e o costume de comer além da conta (gula?) . Açúcar e carboidratos viciam e não são saudáveis, além de mexer com o metabolismo favorecendo o acúmulo de gordura.

* Agora, está na moda comida low-carb e comer saudável: verduras, legumes, ovos e carne. Uma fruta ao dia. E gelatina: muita gelatina diet !

- > Pessoalmente, teve épocas em que orei: 'Deus, tira fome e a vontade de comer'
- Tomar chá de carqueja amarga, ibisco . Deixar chá pronto na geladeira.
- Antes de tudo, fazer exame da tireóide. E fazer exercícios(andar) diariamente.

01 Emagrecer e permanecer magra é resultado de vitória espiritual

"contra o ego e contra a disposição de ceder ao prazer carnal"

pg 12

"Comer é válvula de escape para problemas emocionais."

pg 13

É realmente prejudicial à saúde e é pecado .

Indica problema de auto-estima:

- a comida faz papel de consolador

Acusa a existência de frustração:

- > come para compensar a falta de...

O pecado, a iniquidade a gente "confessa e deixa"

- > Pv 28.13, Gl 5.23

Se algo nos domina, evidencia não temos domínio próprio

- que é fruto do Espírito, Gl 5.22-23

"O desejo desenfreado por comida é algo que nunca se sacia"

pg 14

Come-se demais em busca de satisfação,
mas só Jesus satisfaz efetivamente

02- Emagrecer requer compromisso

- a) Obedecer a Deus: _ deixar Deus controlar seu apetite e
 - o que você come.
 - Está disposto? Vai encarar?)

- b) Comer só o necessário, saudável e suficiente a você.

Dt 29.10,12-13, 30.11—20

Oração _ receber Jesus como Salvador e **Senhor**.

- o servo obedece, não questiona
- não se escusa com desculpas

03- Emagrecer requer auto conhecimento: Qual sua motivação ?

Quem come demais, seu deus é o ventre.

Quer agradar a si mesmo. De cristãos é dito

"nos esforçamos para Lhe ser agradáveis"

2Co 5.9 Fp 2.13—15

Oração: confesse seu pecado da gula;

- opera em mim "o querer e o realizar" Fp 2.13

04- Emagrecer requer estabelecer metas

4.1 há vários métodos para estabelecer peso ideal.

Obs: ache a que melhor se adapte ao seu caso.

Peça a Deus que a conduza e Lhe mostre.

O melhor (para a autora) foi estabelecer a quantidade de calorias diárias, necessárias de acordo com idade, tipo físico e atividade. Depois, diminuía 500 calorias. Pense precisar perder só 100 gr. Metas muito altas desanimam.

4.2 coloque como meta diária, alimentar-se da Palavra.

Ler a Bíblia, obedecer ao Senhor em todas as áreas de sua vida,

Ele concederá que emagreça. Sl 37. 3—9

→ 'Deleita-te no Senhor.

(~) Ele concederá o que deseja o seu coração'

05- Emagrecer requer nova auto imagem:

* você é santuário do Espírito Santo _ **1Co 6.20**

a) seu corpo não lhe pertence mais

b) “fostes comprados por bom preço”

b) sois templo do Espírito Santo que habita em vós **2 Co 6.14-7.1**

Oração Faz-me sensível ao fato de que Teu Espírito habita em mim.

- Dá-me um viver digno de Ti.

Não dependo nem confio em regimes. Dá-me a Tua estratégia para eu emagrecer

06 - Uma nova maneira de se alimentar: coma saudável (cardápio saudável)

Procure saber o que faz bem e necessita diariamente.

Oração a alegria do Senhor é a minha força. **Ne 8.10**

Alegre-se e agradeça pelos alimentos saudáveis.

07 - Emagrecer requer comer corretamente

7 a) comer de 3 em 3 horas, e não ficar sem comer

a) coma mais proteínas, verduras, legumes, algumas nozes.

b) coma quase nada de carboidratos_ cereais, grãos

c) **fuja** da farinha e do açúcar

“revesti-vos do Senhor Jesus e nada disponhais para a carne, no tocante às suas concupiscências” (desejo muito forte, determinante) **Rm 13.14**

7 b) Ao ir às compras, arme-se com a palavra de Deus. Faça sua lista.

Dirija-se diretamente aos setores dos itens listados

Não fique passeando, olhando tudo o que não deve

7 c) Saiba o que come_ leia os rótulos

“para a liberdade foi que Cristo nos libertou. Permanecei...firmes e não vos submetais de novo a jugo de escravidão” **Gl 5.1**

08- Emagrecer requer obediência:

Ser gordo não é o plano de Deus para você. **1Pe 1.2**

‘ Eleitos segundo a presciência de Deus Pai,. Em santificação do Espírito, para obediência e aspersion do sangue de Jesus Cristo: graça e paz

vos sejam multiplicadas (à obediência, seguem graça e paz multiplicadas)

Oração: ser como Daniel que assentou no coração não se contaminar

09- Emagrecer é tornar-se realizada (sim)_ com a mente cheia da Palavra

e não babando, pensando em comidas engordantes

“fazei tudo em murmurações nem contendais” Fp 2.14

Deleite-se no Senhor, em fazer sua vontade Sl 37.3-9

Quer mesmo emagrecer ? Colabore com o Senhor

>Fazer ficha de intenções e decisões. Anotar **orações** e ações posteriores.

10- Emagrecer requer admitir sua rebeldia : - ‘Eu, rebelde?’

* Dizemos que queremos obedecer a Deus;

- depois fazemos como queremos. A quem pensa que engana?

Reconheça sua rebeldia, que não aceita o cardápio ideal para você.

Reconheça que Deus tem o direito de remover sua rebeldia.

‘ *Toda disciplina, no momento, parece de tristeza;*

- *depois, dá fruto pacífico de justiça* Hb 12.11, 12-13

Tática: alegrar-se pelo que Deus está fazendo em você

Oração Faz-me obediente. Jesus aprendeu a obediência Hb 5.8

‘**opera em mim o querer e o realizar**’ Fp 2.13

11- Emagrecer requer comer só o que lhe faz bem

* Por que comer o que lhe engorda?

* Note seus mecanismos de compensação.

- Aprenda a lidar ansiedade, medo, nervosismo, frustração _

- lidar com sensações de acordo com a Palavra.

- Desfaça mitos:

1- você não tem que comer o que engorda. (em vez de “beliscar”,

- decore a Palavra)

2 - comer não é sinal de aprovação, nem compensa nada

(são condicionamentos infantis)

3 - não se deixe enganar pela fugaz sensação de prazer

(um minuto de prazer = um tempão para emagrecer)

4- não se sinta diminuída por não comer, como os outros

5- Não se deixe intimidar : - ‘Fiz promessa...’ todos entendem

Oração_ renuncie ao domínio da comida sobre você

Pv 4.20-22

12- Emagrecer requer conhecer a vontade de Deus

- ‘a verdade vos libertará’ **Jo 8.32**

‘Em tudo daí graças’ 1Ts 5.18 Cl 1.9-11 Jo 17.15-16

Agradeça por *poder escolher* fazer o melhor, por *ter o* melhor para você.

Oração Agradecer os nutrientes que Deus colocou nos alimentos.

13- Emagrecer requer Noções de calorias e Nutrição: princípios básicos de nutrição e o valor calórico dos alimentos, bem como o que cada um é rico em quê. **Recuse moldar-se aos hábitos alimentares dos outros, ao seu redor. Oração :** Confesso apetite desordenado,

- preguiça ao comer de qualquer jeito, o que é mais gostoso, e está pronto.

- Renuncio a tudo o que me faz mal. Tg 4.7

14- Emagrecer requer cultivar domínio próprio, disciplina.

a) fruto do Espírito é produzido pela presença do Espírito em nós.

Não é dado, **é produzido** _ é um processo, há desenvolvimento.

b) requer nossa anuência e colaboração

c) você decide

d) você o tem: exercite-se. Tem de fazer? Faça, e **faça logo!**

SI 119.71 JI 3.10

Em tudo enriquecidos nEle 1Co 1.5 / nos concedeu tudo 2 Pe 1.3

15- Fraquejar não é o fim de tudo. Ser longânimo consigo mesmo

se cair, o Senhor o sustém, o levanta Pv 24.16 1Jo 1.9—2.2
se confessarmos / desfaço tuas transgressões como a névoa Is 44.22

16- Emagrecer requer desviar os olhos das situações desanimadoras.

- * Fixe a atenção nos sucessos obtidos.
- Fixe sua atenção em ‘Quem você é, em Cristo ,,,’
- Passe o dia com Jesus.
- os de Cristo, crucificaram a carne ...’ Gl 5.24

17- Pense um pouco: o que o leva a comer demais? 1 Co 10.13

Tentação _ humana; não além das forças; com ela, o escape
Detecte seus momentos difíceis; planejar táticas para evitá-los.
Jesus, em tudo tentado, pode socorrer os que são tentados Hb 2.18, 3.15-16

18- Não é necessário comer em excesso

- * Hábitos errados começam com idéias erradas.
- Má alimentação afeta o desempenho cerebral, estado de ânimo.
- Não depende da quantidade, mas da qualidade dos alimentos.
- Precisa de disciplina para exercitar-se

19- Mantendo as metas alcançadas :

- momento com Deus, cada dia
- Não se enganar quanto a calorias ingeridas (anotar o que come)
- Fugir dos ‘gatilhos’ da gula : reparar, NOTAR O QUE COME
- Sem murmurar contra a situação
- Fidelidade ao compromisso com Deus e obediência a Ele.

20- Avançando com o Senhor

Manter o peso: meio de Deus para você saber quem está no controle.
Quando Deus está no controle, pode fazer maravilhas em sua vida.
Continuar a manter-se longe de tudo o que engorda,
, não me deixarei dominar por nenhuma delas’
Glorificar a Deus pelo modo comer: LIVRE para comer só o que faz bem.

21 Proteja o que é seu: satanás quer roubar-lhe a vitória.

- Revista-se da armadura, proteja o território conquistado
- Vigie, ore, fique atento às possíveis brechas.
- Permanecer no hábito de comer saudável
- Encha-se da Palavra_

Guardo Tua palavra no meu coração para eu não pecar contra Ti Sl 119.11

Rascunho inicial, só para guardar...

NADA COMO LER O LIVRO!

Livre para emagrecer_ Neva Coyle / Marie Chapian
Ed Betânia

