



ВТОРАЯ ВСТРЕЧА:

ПИТАНИЕ НАСЛАЖДАЯСЬ БОЖЬИМ ИЗОБИЛИЕМ

**«ЧТО БЫ ВЫ НИ ДЕЛАЛИ, ЕДИТЕ ВЫ ИЛИ ПЬЕТЕ,
ДЕЛАЙТЕ ТАК, ЧТОБЫ БЫЛ ПРОСЛАВЛЯЕМ БОГ»**

1 ПОСЛАНИЕ КОРИНФИЯМ 10:31

Разнообразие доступных продуктов на сегодняшний день – великое благословение. Бог дал нам еду, чтобы она питала нас и наполняла силами. Несмотря на то, что выбор продуктов у нас огромный, определиться со здоровым питанием не столь сложно, как кажется на первый взгляд. Избегая рафинированных продуктов и прошедших предварительную обработку, мы уже начнём ощущать целительную силу здорового питания.



СОБИРАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Когда вы были ребёнком, какую еду вы любили? Какие воспоминания у вас остались от еды из детства?
- Когда вы слышите фразу «еда для комфорта» (психологический термин) или «заедать стресс», о чём вы думаете? Что такого успокаивающего в еде?

ОБУЧАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Россия входит в с самым высоким процентом людей, страдающих от ожирения.
- Каждый россиянин страдает от избыточного веса.
- Из-за проблем с лишним весом у мужчин в возрасте 55-64 лет риск сердечно-сосудистых заболеваний составляет 33,9%, а у женщин в возрасте 35-44 лет – 50%; риск развития сахарного диабета 2-го типа у мужчин в возрасте 45-55 лет составляет 17,4%, а у женщин в возрасте 35-44 лет – 33,4%.
- Сегодня в мире от переизбытка и болезней, связанных с ним, погибает столько же людей, сколько и от голода.

^{6:12} Вы говорите: «Мне все позволено». Да, но не все мне полезно. «Мне все позволено», но ничто не должно иметь власти надо мной. ¹³ Вы также говорите: «Пища – для желудка, и желудок – для пищи». Да, это так, но Бог уничтожит и то и другое. Но тело предназначено не для разврата, а для Господа, а Господь – для тела.

1 Послание Коринфянам 6:12-13

- Ваше тело – это Духа Святого
- Ваше тело – это Божий

^{6:19} Разве вы не знаете, что ваше тело является храмом Святого Духа, Который живет в вас и Которого вы получили от Бога? Вы уже не принадлежите самим себе, ²⁰ потому что вы были куплены дорогой ценой. Поэтому прославьте Бога в ваших телах.

1 Послание Коринфянам 6:19-20

- Господь призывает нас быть мудрыми и наших тел

^{126:2} Напрасно вы встаете рано и сидите допоздна, тяжелым трудом добывая себе еду, потому что возлюбленному Своему посылает Он сон.

Псалом 126:2

^{5:18} Не напивайтесь вином, это ведет к распутству[а]. Но лучше исполняйтесь Духом.

Послание Ефессянам 5:18

^{10:31} Стало быть, что бы вы ни делали, едите вы или пьете, делайте так, чтобы был прославляем Бог.

1 Коринфянам 10:31

СЕМЬ ПОЛЕЗНЫХ ФАКТЫ О ПИТАНИИ ОТ ДОКТОРА ХАЙМЕНА:

1. Еда – это не просто калории, но и, необходимая для жизни.
2. В самом питании заложены инструкции по применению. Зачастую питание может диктовать телу, что делать, например, болеть или, наоборот, выздоравливать.
3. Общее правило – **«Благо всё, что Богом сотворено. Еда телу во вред, если её обрабатывал человек»**.
4. Чем короче расстояние от места созревания до места потребления, тем лучше.



5. Здоровое питание начинается с чтения маркировки на этикетках продуктов. Старайтесь избегать:
- Кукурузный сироп фруктозы
 - Трансжиры
 - Глутамат-натрия
6. Менее, чем за 48 часов мозг может полностью перестроиться. Поэтому:
- Начните день с белков.
 - Питайтесь с регулярными интервалами.
 - Не пейте ничего с высоким содержанием сахара.
 - Можно есть много, если употреблять в пищу качественные продукты.
7. От хорошего настроения вас отделяет всего лишь пара дней. Попробуйте питаться правильно, чтобы почувствовать себя лучше. Вы удивитесь, насколько хорошо вам будет, когда ваш организм перестроится.

«НЕВОЗМОЖНО ХОРОШИМИ ТРЕНИРОВКАМИ КОМПЕНСИРОВАТЬ ПЛОХОЕ ПИТАНИЕ»
ДОКТОР МАРК ХАЙМАН

ВОЗРАСТАЯ ВМЕСТЕ:

- В видео говорилось о том, какое особое место стол и приём пищи занимали в жизни семьи ещё совсем недавно. Какие у вас воспоминания? Были ли у вас семейные застолья?
- Библия говорит, что наши тела – храм Духа Святого, дар от Бога. Что это значит лично для вас? Как влияет на те решения, что мы принимаем в жизни?
- В видео мы услышали, что наш мозг может перестроиться за 48 часов в зависимости от того, что мы едим. Из тех трёх практических шагов, что были предложены в видео, что бы вы хотели применить на практике на этой неделе и почему?

В следующем разделе мы предлагаем вам серию практических шагов для закрепления материала. На этой неделе основное внимание мы обращаем на питание и тренировки.

МЫ ЛУЧШЕ, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ

- Перейдём к применению. На этой неделе давайте сконцентрируемся на питании, чтобы применить то, что мы узнали о еде. Кроме всего прочего, у нас также есть рекомендации по занятиям спортом.

ВЕРА:

- Выучите вместе с напарником следующий стих из Библии – *«что бы вы ни делали, едите вы или пьете, делайте так, чтобы был прославляем Бог»* (1 Коринфянам 10:31). Это та самая идея, которую стоит запомнить на этой неделе. Поддержите друг друга в ежедневном чтении.

ПИТАНИЕ:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** научитесь любить еду, которая любит вас. Не позволяйте аппетиту и необузданным желаниями владеть вами. Прочитайте в приложении статью доктора Хеймана *«10 рекомендаций: как подчинить себе аппетит»*.
- **РЕЦЕПТ НЕДЕЛИ:** посмотрите видео, о том, как создать «Мексиканское застолье».
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** посмотрите ролик о том, как создать «Мексиканское застолье». Соберитесь группой на этой неделе, договорившись заранее о том, кто приносит какой ингредиент для застолья.



ПИТАНИЕ (ПРОДОЛЖЕНИЕ):

- Также на этой неделе договоритесь со своим напарником и составьте трёхдневный план здорового питания, включающий в себя не только завтрак, обед и ужин, но и маленькие второй завтрак и полдник. Для вдохновения используйте книгу Рика Уоррена «Полюби другую еду – улучши тело и работу мозга».
- Ещё одна рекомендация: очень важно переосмыслить, что именно оказывается у нас в тарелке. Обратите внимание на «Тарелку Даниила» в приложении.

ФИТНЕСС:

- Рекомендация недели: если вы пропустили несколько дней в занятиях спортом, начните с небольших реалистичных целей, чтобы сделать фитнес ежедневным. Уверенность в своих силах возрастет, когда вы будете регулярно заниматься спортом.
- Упражнение недели: посмотрите видео с простым упражнением, которое вы можете попробовать на этой неделе на нашем сайте: biblechurch.ru/danielplan.
- Совместный проект недели: соберитесь вместе для того, чтобы позаниматься спортом на открытом воздухе. Это может быть совместная пробежка или любые другие упражнения, что вы будете делать все вместе во дворе, на улице или в парке.

ЧТЕНИЕ:

- Мы настоятельно рекомендуем в течение недели прочесть несколько глав из книги Рика Уоррена «План Даниила, сжигающий вес и болезни!» На этой неделе прочитайте две главы книги – четвертую и десятую: (4) Питание и (10) План меню на 40 дней.

МОЛЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Разбейтесь на группы по 2-3 человека. Поделитесь друг с другом: что вам особенно тяжело дается в правильном питании. Одним трудно отказаться от быстрого питания, другим сложно найти время для регулярного принятия пищи, третьим кажется невозможно отказаться от прохладительных напитков. Помолитесь друг за друга и продолжайте в течении недели молиться и ободрять друг друга.
- Завершите молитву славословием, которое лидер дискуссионной группы прочитает вслух в самом конце: *«Господня земля и все, что наполняет ее... Стало быть, что бы вы ни делали, едите вы или пьете, делайте так, чтобы был прославляем Бог».* (1 Коринфянам 10:26 и 31)

ЭТО СТОИТ ПРОЧИТАТЬ:

- Книга пророка Даниила 3 глава
- Книга пророка Даниила 4:1-15
- 1 Послание Коринфянам 6:12-20
- Книга пророка Даниила 4:16-24
- Книга пророка Даниила 4:25-34
- 1 Послание Коринфянам 10:23-33
- Послание Римлянам 14:1-12

ЭТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ:

«Что бы вы ни делали, едите вы или пьете, делайте так, чтобы был прославляем Бог».

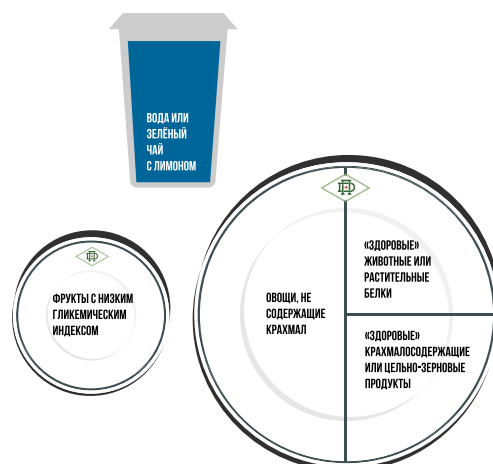
1 Коринфянам 10:31



ТАРЕЛКА ДАНИИЛА:

План Даниила даёт нам простые рекомендации для любого приёма пищи:

- 50% того, что на тарелке – овощи, не содержащие крахмал,
- 25% того, что на тарелке – «здоровые» животные или растительные белки,
- 25% того, что на тарелке – «здоровые» крахмалосодержащие или цельно-зерновые продукты,
- На десерт фрукты с низким гликемическим индексом,
- Вода или травяные чаи без кофеина с лимоном.



| ОВОЩИ, НЕ СОДЕРЖАЩИЕ КРАХМАЛ: | БЕЛОК: | КРАХМАЛОСОДЕРЖАЩИЕ ИЛИ ЦЕЛЬНО-ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ: | ФРУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ: |
|-------------------------------|-----------|--|---|
| Брокколи | Бобы | Свекла | Яблоки |
| Болгарский перец | Чечевица | Коричневый рис | Ежевика |
| Цветная капуста | Индейка | Морковь | Голубика |
| Листовая капуста | Говядина | Греча | Ягоды годжи |
| Обычная капуста | Курица | Зелёный горошек | Грейпфрут |
| Огурцы | Яйца | Кукуруза | Слива |
| Стручковая фасоль | Палтус | Киноа | Киви |
| Шпинат | Лососёвые | Батат (сладкий картофель) | Нектарины |
| Цуккини | Орехи | Репа | Персики |
| Спаржа | Семечки | Тыква | Малина |

10 СОВЕТОВ, КАК ПОБЕДИТЬ СВОИ ПРИСТРАСТΙΑ И АППЕТИТЫ:

1. **ИЗБЕГАЙТЕ ТРИГГЕРОВ.** Триггер – это своего рода спусковой механизм. Наши пристрастия в еде продиктованы привычкой. Чем чаще мы выбираем здоровое питание, тем чаще нам будет хотеться питаться правильно. Но есть ситуации, которые могут перечеркнуть все усилия. Например, вы отправляетесь в кино, и сама ситуация становится триггером для вас. Вам начинает казаться, что вам нестерпимо хочется купить большой попкорн и газировку. Определите для себя такие места и тех людей, в присутствии которых вам особенно тяжело придерживаться здорового питания, чтобы вы могли заранее подготовиться к этим ситуациям. Скажем, с тем же примером с кино, возьмите с собой здоровые продукты, чтобы перекусить во время фильма. Вы не только сэкономите здоровье, но и деньги сэкономите.
2. **СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ САХАРА В КРОВИ.** Исследования показывают, что низкий уровень сахара ведёт к низкому притоку крови к мозгу, что, в свою очередь, вредит принятию решений. Для того, чтобы поддерживать здоровый уровень сахара в крови, ешьте завтрак богатый белками, например, приготовив яичницу или протеиновый коктейль. Запланируйте несколько небольших приёмов пищи в день. Старайтесь не есть за пару часов до сна.
3. **ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ «ЗЛОГО» САХАРА, ИСКУССТВЕННЫХ ПОДСЛАСТИТЕЛЕЙ И РАФИНИРОВАННЫХ УГЛЕВОДОВ.** Лучше всего просто взять и в одночасье исключить все эти вредные продукты из своего рациона. Исключите из своего рациона рафинированный сахар, газировку, соки и искусственные подсластители. Многие врачи считают, что именно чрезмерное потребление сахара ведёт к ожирению, высокому давлению, заболеваниям сердца и диабету.

