



ТРЕТЬЯ ВСТРЕЧА:

# ФИТНЕСС

## УКРЕПЛЯЯ ТЕЛО

**«РАЗВЕ ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ,  
ЧТО ВАШЕ ТЕЛО ЯВЛЯЕТСЯ ХРАМОМ СВЯТОГО ДУХА...  
ПОЭТОМУ ПРОСЛАВЬТЕ БОГА В ВАШИХ ТЕЛАХ»  
1 ПОСЛАНИЕ КОРИНФЯНАМ 6:19-20**

Всем нам хорошо известно, насколько физические упражнения полезны для здоровья. Когда мы с умом занимаемся спортом, улучшается самочувствие, мы наполняемся жизненными силами, меняется качество нашей жизни. Мы знаем, что нам следует уделить время тренировкам, но... С детства мы знаем о пользе зарядки, но... На этой неделе мы поговорим не только о том, насколько спорт полезен для здоровья, но и о том, как мотивировать себя и как найти подходящие упражнения.



## СОБИРАЯСЬ ВМЕСТЕ:

Начните встречу с того, чтобы поделиться друг с другом изменениями, которые уже произошли за последние две недели. Кто-то попробовал новый рецепт? Новые упражнения? Кто-то запомнил стих из Библии? Обсудите эти вопросы перед тем, как посмотреть видео.

- Во что вы обычно играли, когда выбирались во двор? Как выглядели ваши подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, «резиночка», салочки, поездки с друзьями на велосипедах или что-то ещё)?
- В пятой главе книги «План Даниила, сжигающий вес и болезни» упоминается очень интересный вопрос: *«Если бы я мог добиться чего-то в занятиях спортом, в заботе о своём здоровье, не испытывая страха, не переживая, что я не смогу или что у меня ничего не выйдет, чего бы я хотел добиться?»*

## ОБУЧАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Библия говорит нам, что для того, чтобы подготовить себя к чему либо, нам нужно очистить свои сердца и освятить тела.

Я ..... сердце, ..... свой Господу

Я ..... тело, когда иду к .....

<sup>118:73</sup> Твои руки сотворили и устроили меня; вразуми меня, и я научусь Твоим повелениям.

Псалом 118:73

<sup>12:1</sup> Поэтому я умоляю вас, братья, ради милости Божьей принесите ваши тела в живую жертву, святу и угодную Богу. Это и есть подобающее для вас служение Ему.

Послание Римлянам 12:1

<sup>126:2</sup> Напрасно вы встаете рано и сидите допоздна, тяжелым трудом добывая себе еду, потому что возлюбленному Своему посылает Он сон.

Псалом 126:2

**«Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ВЫ И Я БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ, ВЕДЬ ТОГДА У НАС БУДЕТ БОЛЬШЕ СИЛ,  
ЧТОБЫ ПРЕТВОРЯТЬ В ЖИЗНЬ БОЖЬИ ЗАМЫСЛЫ»**

РИК УОРРЕН

- Практически треть всего служения Иисуса Христа была посвящена тому, чтобы ..... исцелять людей.

Иисус заботится о нашем разуме, о душе и о теле, то есть Он жаждет того, чтобы мы были здоровыми как духовно, так и физически.

- Библия настоятельно рекомендует нам ..... своё тело.

<sup>6:19</sup> 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, <sup>20</sup> потому что вы были куплены дорогой ценой. Поэтому прославьте Бога в ваших телах.

1 Коринфянам 6:19-20

- Наше ..... к здоровому образу жизни ..... кардинальным образом тогда, когда мы на самом деле любим Бога и других людей.

Бог обещал благословить наши цели, когда мы посвятим Ему свои тела.

Порой проще начать менять жизнь, когда перемены начинаются с физических привычек.



- Забота о теле – это один из способов ..... Бога, поскольку это ответственное отношение к тому, что было дано нам на время.

То, что, по нашему мнению, нам принадлежит, на самом деле дано нам лишь на время.

<sup>5:29</sup> Нет такого человека, кто бы ненавидел свое тело, но каждый питает свое тело и заботится о нем. Так и Христос заботится о Церкви.

Ефесянам 5:29

## РАЗГОВОР С ФИТНЕС ИНСТРУКТОРОМ:

- Лучшее упражнение – которое вы правда будете .....

Простые упражнения, которые любой может делать в течении 10-15 минут, сидя за рабочим столом, способны существенно улучшить самочувствие.

Короткие по времени, но взрывные по характеру упражнения, выполняемые 3-4 раза в день, способны коренным образом улучшить физическую форму.

---

**«СТАТЬ СИЛЬНЫМ, КАК ДАНИИЛ, ЗНАЧИТ СТРЕМИТЬСЯ К СОВЕРШЕНСТВУ, ЧТОБЫ МЫ ПРОСЛАВЛЯЛИ БОГА ФИЗИЧЕСКИ, ЭМОЦИОНАЛЬНО, ДУХОВНО, КАК ИНДИВИДУАЛЬНО, ТАК И ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ»**

ШОН ФОЙ

---

- Движение влияет на .....

Простые дыхательные упражнения и растяжка!

Помогите себе – вносите упражнения в расписание. Используйте ежедневник, календарь в телефоне, другие привычные системы напоминаний.

Упражнения – это замкнутый круг: чем больше двигаешься, тем лучше себя чувствуешь, чем лучше себя чувствуешь, тем больше двигаешься.

<sup>3:17</sup> ... храм Божий свят, а храм этот – вы.

1 Коринфянам 3:17

## ВОЗРАСТАЯ ВМЕСТЕ:

- В видео уроке говорилось, что мы обычно отвергаем, забываем, совершенствуем или защищаем своё тело. Были периоды жизни, когда вы именно так относились к своему телу?
- Лучшее упражнение – которое мы правда выполняем. Расскажите о своих любимых упражнениях и о тех, что хотите попробовать в будущем?
- Большое внимание в прослушанном занятии уделялось роли партнёра, с которым вы могли бы вместе тренироваться. Кто ваш партнёр? С кем вам нравится вместе заниматься спортом? Если его нет, то как его найти? Какие шаги вам нужно предпринять для этого?

**В следующем разделе мы предлагаем вам ряд практических шагов, которые помогут совместно применить на практике материал занятия. На этой неделе мы уделим внимание вере и фитнесу. Обратив внимание также на рекомендации о здоровом питании.**

## МЫ ЛУЧШЕ, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ:

Ну что? Перейдём к физическим упражнениям? Попробуйте все предложенные упражнения. Постарайтесь уделить тренировкам около 20 минут ежедневно. Также обратите внимание на рекомендации в питании.



## ВЕРА:

Выучите вместе с напарником следующий стих из Библии – *«Я не бегу бесцельно и не бью кулаками по воздуху. Нет, я тренирую свое тело, подчиняю его себе, чтобы, возвещая Радостную Весть другим, самому не оказаться недостойным награды»* (1 Послание Коринфянам 9:26-27). Запомните этот текст. Поддержите друг друга в ежедневном чтении Библии.

## ФИТНЕСС:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** выберите те упражнения, что вам нравятся, потому что лучшие упражнения для поддержания формы – это те, что вам нравятся и те, что вы будете делать. Начните их делать каждый день, пригласив вашего друга к вам присоединиться.
- **УПРАЖНЕНИЕ НЕДЕЛИ:** посмотрите на сайте видео с упражнениями на эту неделю. Можете попробовать его прямо сейчас с вашей группой.
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** как сжигать по 200-300 калорий дополнительно каждый день, не напрягаясь? Зайдите к нам на сайт, чтобы посмотреть простые упражнения, а потом договоритесь с напарником о том, что будете делать эти упражнения в одно и то же время в течении дня.

## ПИТАНИЕ:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** очевидный совет, но планируйте заранее, что вы будете есть. Отведите время, чтобы заранее приготовить богатую белком еду. Нарезьте впрок овощей.
- **РЕЦЕПТ НЕДЕЛИ:** любите пасту? У нас есть для вас рецепт потрясающей пасты! Просто пройдите по ссылке, чтобы посмотреть рецепт, который мы приготовили для вас.
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** договоритесь со своим напарником о том, чтобы пойти вместе за продуктами в магазин.

## ЧТЕНИЕ:

Мы настоятельно рекомендуем в течении недели прочитывать несколько глав из книги Рика Уоррена «План Даниила, сжигающий вес и болезни!» На этой неделе прочитайте главы пятую и девятую: (5) Фитнесс и (9) Сила Даниила, или 40-ка дневная фитнес программа.

## МОЛЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Разбейтесь вновь, как и в прошлый раз, на небольшие группы по 2-3 человека. В этих группах поделитесь друг с другом, как вы собираетесь «защищать» своё тело на этой неделе. Возможно, вам нужна поддержка и помощь в том, чтобы защитить тело от фастфуда, может быть вам нужно начать активнее заниматься спортом. Помолитесь друг за друга и посвятите себя тому, чтобы продолжать молиться друг за друга в течении недели.
- В заключение лидер читает славословие из Писания: *«Ваше тело является храмом Святого Духа, Который живет в вас и Которого вы получили от Бога. Вы уже не принадлежите самим себе, потому что вы были куплены дорогой ценой. Поэтому прославьте Бога в ваших телах»* (1 Послание Коринфянам 6:18-20).

## ЭТО СТОИТ ПРОЧИТАТЬ:

- Книга пророка Даниила 5:1-16
- Книга пророка Даниила 5:17-31
- 1 Послание Коринфянам 9:19-27
- Книга пророка Даниила 6:1-9
- Книга пророка Даниила 6:10-28
- Книга пророка Исаии 40:29-33
- Притчи 24:5 и 31:17

## ЭТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ:

*«Я не бегу бесцельно и не бью кулаками по воздуху. Нет, я тренирую свое тело, подчиняю его себе, чтобы, возвещая Радостную Весть другим, самому не оказаться недостойным награды».*

1 Послание Коринфянам 9:26-27