

# FORTALEZA

## FORTALEZA FÍSICA



## 2 PEDRO 1:10 B. "PORQUE HACIENDO ESTAS COSAS, NO CAERÉIS JAMÁS."

Me parece increíble lo rápido que ha pasado todo este año 2017, ya llegamos al ÚLTIMO mes del año, Diciembre y todavía Dios tiene mucho más que darnos para que tengamos una vida fortalecida y veamos en nosotros el cumplimiento de la palabra.

**2 Pedro 1:10b. "Porque haciendo estas cosas, no caeréis jamás".**

HACIENDO ESTAS COSAS. ¿Qué cosas? Evidentemente, el Apóstol Pedro nos está recordando

las virtudes que aparecen en:

**2 Pedro 1:5-7. "Vosotros también, poniendo toda diligencia por este mismo, añadid a vuestra fe virtud; a la virtud, conocimiento; 6 al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad; 7 a la piedad, afecto fraternal; y al afecto fraternal, amor."**

Hemos vistos que si éstas virtudes están activas en



en nuestras vidas, Fortaleza física es "la Promocionan por la radio y creceremos y maduraremos calidad o estado de ser la televisión alimentos en los caminos del Señor; fuerte: la capacidad de nutritivos que si los tomas también nos ayudarán a no esfuerzo o resistencia". Los tendrás un cuerpo esbelto y estar ociosos, siendo útiles seres humanos poseen ¿Quién no quiere tener un y fructíferos y no sólo esto; diferentes tipos de cuerpo 10?. Pero me llama sino que nos ayudarán a fortalezas. Hay fuerza la atención que dentro de ser fuertes para no caer física, pero también hay esas publicidades añaden jamás. fuerza moral y fuerza que todos tenemos que intelectual. Todas estas consumir proteínas para Este mes lo dedicaremos a formas de resistencia poder desarrollar masa la Fortaleza en toda la tienen algo en común: de muscular y bajar de peso. dimensión de la palabra: alguna manera, muestran Esto está de moda. Física, mental, emocional y una capacidad de esfuerzo Vi hace poco un programa espiritual. Y analizaremos o resistencia. Además, donde se investigaba un primeramente: cada tipo de fuerza sólo donde se investigaba un

Este mes lo dedicaremos a formas de resistencia poder desarrollar masa la Fortaleza en toda la tienen algo en común: de muscular y bajar de peso. dimensión de la palabra: alguna manera, muestran Esto está de moda.

Física, mental, emocional y una capacidad de esfuerzo Vi hace poco un programa espiritual. Y analizaremos o resistencia. Además, donde se investigaba un primeramente: cada tipo de fuerza sólo donde se investigaba un

**LA FORTALEZA FÍSICA.** través del esfuerzo y la disciplina. Hicieron una examen de

En su etimología significa Fuerza y Vigor. En Es lógico pensar que para poder tener fortaleza física particular, dicho de una poder tener fortaleza física timo. persona, buen estado se debe tener una dieta

físico. Sinónimos: Salud, equilibrada y hacer El producto en cuestión Vigor. ejercicio; estos dos decía en su composición

La fortaleza física se refiere para poder tener una y el análisis detectó solo un al estado saludable del fortaleza física. 15%, así que estaban

cuerpo que permite resistir y sobrepone a **UNA DIETA** estafando a los clientes. enfermedades o **EQUILIBRADA.** La verdad sea dicha, a

accidentes, teniendo mayor tener un cuerpo escultural poder de recuperación. Las dietas y la nutrición son no les importa si les timan,

Una buena alimentación, y candentes, y la fuente de ellos hacen lo que sea, con gimnasia, contribuyen a una industria de miles de tal de conseguir sus lograrlo. millones de euros. propósitos.

Nosotros como cristianos, tampoco lo que comes o **voz; es glotón y** ¿Debemos de preocuparnos dejas de comer. ESTO ES **borracho**".  
por nuestros cuerpos y UN ERROR.

¿Debemos hacer ejercicio? ¿Debemos de mirar con detenimiento lo que comemos o lo que no comemos?

Cuando tenía como 30 años, acababa de dar a luz a mi tercera hija y claro

estaba no había quedado conforme con mi silueta; había ganado algunos kilos de más, así que me apunté al primer gimnasio que habían abierto en mi pueblo. El primer día, dieron una clase con coreografía incluida y yo hacía todo lo que la monitora indicaba y me salía bien. Cuando terminé la clase una chica que estaba allí me preguntó ¿Cómo yo siendo evangélica, estaba haciendo ejercicios?

Aquello me pareció inconcebible, ¿Cómo podían relacionar el hacer ejercicio con la fe? Eso me pareció extraño. Pero supongo que muchas veces se ha pensado esto, que una vez que eres cristiano ya no te debe preocupar tu físico, ni

Nosotros cuando aceptamos a Jesús nos convertimos en templo del

Espíritu Santo, por que tenemos que cuidarlo con mas mimo y cuidado.

Tenemos que mirar bien lo que comemos para que luego no estemos enfermos con diabetes, colesterol y triglicéridos altos, gota y quien sabe que enfermedades mas. Si tenemos algunas de estas enfermedades, esto sería la culpa nuestra, por no cuidarnos en nuestra alimentación. Debemos comer sano y mas viviendo en España donde la comida mediterránea es tan excelente y variada.

**La Biblia nos advierte contra la glotonería.**

**Deuteronomio 21: 20.**  
**"y dirán a los ancianos de la ciudad: Este nuestro hijo es contumaz y rebelde, no obedece a nuestra**

Da instrucciones precisa sobre lo que tenemos que hacer.

**Proverbios 23: 2. "Y pon cuchillo a tu garganta, Si tienes gran apetito".**

También nos enseña la biblia acerca de aquellos que no comen algunos alimentos. Reconozco que hay alimentos que caen mal y es mejor no comerlos; pero debemos cuidarnos mucho ya que en los últimos años anda una ola de religiones orientales pululando por doquier y hace que la gente se convierta en vegana, es decir que no comen carne y esto ha influenciado hasta en los cristianos. No quiero ser dogmática en cuanto a esto pero creo que debemos comer de todo lo que Dios ha creado, con precaución y cautela.

**1 Timoteo 4:3.**  
**"Prohibirán casarse, y mandarán abstenerse de alimentos que Dios creó**

mandarán abstenerse de alimentos que Dios creó para que con acción de gracias participasen de ellos los creyentes y los que han conocido la verdad".

## **UN CUERPO EJERCITADO.**

En cuanto al hacer ejercicio ¿Puede un cristiano ejercitarse? ¿Qué dice la Biblia acerca de la salud?

**1 Timoteo 4:8.** "Porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera".

Quiero que prestes atención, este versículo en ningún momento nos dice que el ejercicio no tenga validez! Dice que el ejercicio es valioso, pero establece bien las prioridades al decir que la piedad es de más valor.

El apóstol Pablo también menciona el entrenamiento

físico en la ilustración de una verdad espiritual.

**1 Corintios 9:24-27 dice,** "¿No sabéis que los que corren en el estadio, todos a la verdad corren pero uno solo se lleva el

premio? Corred de tal manera que lo obtengáis. Todo aquel que lucha, de todo se abstiene; ellos, a la verdad, para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible. Así que, yo de esta manera corro, no como a la ventura; de esta manera peleo, no como quien golpea en el aire, sino que golpeo mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre, no sea que habiendo sido heraldo para otros, yo mismo venga a ser eliminado."

Leemos en **2 Timoteo 2:5** "Y también el que lucha como atleta, no es coronado si no lucha legítimamente." **2 Timoteo 4:7** "He peleado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe."

Así que, vemos que no hay nada de malo en que un cristiano se ejercite. De hecho, la Biblia es clara en que debemos cuidar de nuestros cuerpos.

**2 Corintios 6:19,20.**

"**19** ¿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? **20** Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios".

**Efesios 5:29** nos dice, "Porque nadie aborreció jamás a su propia carne, sino que la sustenta y la cuida..."

¿Qué dice la Biblia acerca de la salud? ¡Sean sanos! ¿Cómo alcanzamos esa meta? Practicando ejercicio moderado y comiendo razonablemente. Ese es el patrón bíblico para la salud y el ejercicio.

Ese es el patrón bíblico para la salud y el ejercicio. Creo que esta lección me ha llegado a mi de pleno y reconozco que debo esforzarme por tener una dieta equilibrada y un cuerpo ejercitado; porque esto dará gloria a Dios y fortalecerá nuestros cuerpos para servirle mejor. iiiEmpecemos un nuevo año con mejor comer y haciendo ejercicios.!!!

