

poco lleva a la pereza y a la debilidad de los músculos. La moderación es un concepto clave para vivir una vida sana y feliz.

#### PASO 6: AIRE

El aire es obviamente crucial; después de todo, nosotros podemos vivir solamente unos minutos sin respirar. Pero la calidad del aire que nosotros respiramos también es importante. La contaminación atmosférica puede causar la enfermedad y la muerte si los contaminantes llegan a ser concentrados durante varios días o semanas—especialmente si uno es muy joven o muy viejo o si uno sufre de la insuficiencia cardíaca congestiva o de enfermedades pulmonares crónicas.

Probablemente la contaminación atmosférica más dañina viene de fumar. Los efectos perjudiciales de fumar han llegado a ser tan bien documentados que ya no hay cualquier pregunta de que es un asesino. Para ayudar a mantener la salud buena, respira profundamente el aire puro y limpio.

#### PASO 7: REPOSO

Estudios continúan a mostrar que adultos necesitan ocho horas de buen sueño por la noche para que puedan realmente funcionar efectivamente. Podemos decirnos que podemos conseguir suficiente energía en menos tiempo, pero la falta de sueño es un problema grave en la sociedad agitada de hoy.

Aparte de dormir lo suficiente, debes incluir recreación en tu vida. Pasar un día en la naturaleza, tener una caminata en las montañas o por una playa, te puede refrescar y ayudar a lidiar mejor con el estrés. Dios reconoció nuestra necesidad para el descanso y la relajación al darnos un día semanal para descansar—el séptimo día de reposo—Sábado (vea [Éxodo 20:8-11](#)).

#### PASO 8: CONFIANZA EN DIOS

La dimensión espiritual de la salud es aún más importante a tu bienestar total que los factores físicos. El estrés, la preocupación, y la culpabilidad lentamente acaban con las fuerzas de tu vida y pueden causar enfermedad. El confiar en Dios, tu Creador, le da a tu vida sentido y te puede ayudar a vencer los efectos negativos del estrés, de la preocupación, y de la culpa.

Puedes aumentar tu confianza en Dios al leer Su Palabra, la Biblia, diariamente (vea [Romanos 10:17](#)). Si quieres aprender más acerca de Dios y la Biblia de una manera fácil, busca la oferta gratis en la parte de atrás de este librito. Dios dice, “los que confían en el Señor renovarán sus fuerzas... correrán y no se fatigarán, caminarán y no se cansarán” ([Isaías 40:31](#), NVI). La confianza en Dios es un aspecto esencial de la buena salud.

Foto de la tapa: ©shutterstock.com



PASOS PARA SU salud



Ser saludable es más que simplemente estar sin enfermedades. La buena salud es vivir la vida a su máximo potencial-físicamente, mentalmente, socialmente, y espiritualmente. La Biblia llama esto la vida “abundante” (vea **Juan 10:10**), y es exactamente lo que Dios desea que tengas. Él dice, “oro para que te vaya bien en todos tus asuntos y goces de buena salud” (**3 Juan 2**, NVI).

Para ayudar a experimentar esta vida abundante, Dios ha dado algunos pasos sencillo, fácil de seguir para mejorar la salud. No puedes controlar todas las cosas que causan la enfermedad o los accidentes, pero si puedes tomar decisiones que reducen tus riesgos y promueven la salud. Aquí están ocho pasos sencillos para mejorar la salud que puedes comenzar a poner en la práctica hoy.

### **PASO 1: NUTRICIÓN**

El alimento que comes afecta la manera en que te sientes y tu habilidad de disfrutar de la vida. Así que elegir alimentos buenos y nutritivos es importante. La dieta original en el Jardín del Edén consistió de frutas, granos, nueces, y semillas.

Después de la caída, las hierbas, que habían sido alimento para los animales, fueron añadidas a la dieta. Interesantemente, productos de animales, alto en colesterol, fueron excluidos. Si los países occidentales adoptaran una dieta vegetariana, muchas enfermedades mortales como

arteriosclerosis se quedarían a mitad de camino. Estudio tras estudio muestran que la dieta de Dios para la Creación, basada en plantas, es superior a cualquier otra (vea **Génesis 1:29, 30**).

### **PASO 2: EJERCICIO**

Tu cuerpo fue diseñado para la actividad. El estar en buena forma física simplemente significa que puedes hacer todas las cosas que tienes que hacer cada día-y aun quedar con energía para la familia y pasatiempos.

Una rutina diaria y sencilla de ejercicios te ayudará a lograr este nivel de forma física. El caminar es un punto perfecto para comenzar. Empieza a hacer ejercicios lentamente y gradualmente aumenta tanto el tiempo como la intensidad. Tal vez has oído “sin dolor no hay ganancia,” pero eso no es verdad. El dolor puede indicar que te estás pasando de la raya. Haz ejercicio hasta que respires profundamente, pero no hasta que estés sin aliento. Treinta minutos por día es un excelente objetivo, pero como los beneficios del ejercicio son cumulativos, aun períodos más cortos, tres a cinco veces a la semana, son útiles.

¿No puedes encontrar tiempo para hacer ejercicios? A menudo en nuestra sociedad el tiempo libre de una persona esta abarrotado con muchas clases de entretenimiento pasivo como la televisión, los videojuegos, y como la Internet. ¿Cuando uno escoge apagar la computadora, la televisión, y

los videojuegos y usar ese tiempo para hacer ejercicios, siempre termina en ganancias saludables! Encontrarás que el ejercicio tiene muchos beneficios-controlar el peso, lidiar con el estrés, aumentar tu sistema inmunológico, y reducir el riesgo de la enfermedad. El ejercicio puede agregar años a tu vida, pero aún más importante, agrega la vida a tus años.

### **PASO 3: AGUA**

Agua es esencial para la vida. Muchas personas utilizan la sed como una guía para saber cuánta agua deben tomar, pero la sed es la primera señal del cuerpo de deshidratación. Todos perdemos agua cada día por el orine, por heces, por el sudor, y por la evaporación de los pulmones. Así que adultos deben tomar acerca de seis a ocho vasos de agua cada día-y aún más en tiempos calientes o durante ejercicios. El agua es esencial para la función de los riñones, para regular la temperatura del cuerpo, y para mantener líquidos en el cuerpo. Así que bebe. ¡El agua es buena para ti y libre de calorías!

¡Recuerda, el café, las sodas, y el alcohol no son substitutos para el agua! Son muy perjudiciales para tu salud. ¡De hecho estudios han mostrado que el café le quita a tu cuerpo de más líquido que le proporciona!

### **PASO 4: LA LUZ DEL SOL**

Tal vez no pienses en la luz del sol como algo que afecta tu salud. ¿Pero has notado cuánto más

fácilmente tiendes a llegar a ser deprimido y desalentado durante los meses de invierno cuando los días son cortos y el tiempo está a menudo nublado o en lluvia?

La luz del sol también le ayuda a tu cuerpo a producir la vitamina D. Este nutriente esencial controla las hormonas del cuerpo y el crecimiento de las células; ayuda a tu cuerpo a absorber y utilizar el calcio que necesita para mantener los huesos y dientes fuertes; y trabaja para desarrollar un sano sistema nervioso e inmunológico.

Sin embargo, demasiada luz del sol puede ser dañina y puede causar cánceres de piel. Así que evita la exposición prolongada de la luz de un fuerte sol; lleva un sombrero y usa un protector solar.

### **PASO 5: LA MODERACIÓN Y EL BALANCE**

Un estilo de vida balanceado es un estilo de vida saludable. Tal estilo de vida no significa “todo en moderación”. En vez de eso, significa el incluir cuidadosamente todas esas cosas y los hábitos buenos que promueven la salud y a la misma vez evitar completamente todas esas cosas y hábitos que destruyen la buena salud. El balance se trata de un estilo de vida que aumenta la calidad de vida. Por ejemplo, la comida excesiva lleva a un dolor de estómago y/o a la obesidad. El comer muy poco lleva a la desnutrición o al hambre. El exceso de trabajo lleva a agotamiento o a una herida. El trabajar muy