Hoja de Opciones de Estilo de Vida

(Versión 2)

Instrucciones: Imprima esta hoja, a doble cara, y revísela todos los días. No olvide reclamar una promesa de curación con su nombre, mientras revisa cada paso del programa.

Cómo calcular el número de agua (W#): (Peso corporal * 0,8) / 4.

Por ejemplo: Para una persona de 150 libras; w# es 30z ((150 * 0,8)/4).

Hora	Artículos	Notas
5:30	Tiempo de subida <ul style="list-style-type: none">☐ Bebe (W#)____oz de agua tibia con el jugo de un limón.☐ Tome una ducha caliente de 3 m y una ducha fría de 1 m o un baño de esponja fría.☐ Dé un paseo al aire libre durante 10-15 minutos, respire profundamente.	Jugo de limón: Por lo general, 1 oz. ¿Invierno? ¡Simplemente camine en su lugar o en una cinta de correr con una ventana abierta o abríguese!
6:30	Tiempo Devocional Personal <ul style="list-style-type: none">☐ Tómese el tiempo para orar y leer la palabra de Dios. (<i>¿Ayuda? Busca consejos</i>)☐ Haz una lista de tres cosas por las que estás agradecido	Consejo: Envíales un mensaje de texto a alguien o escríbelos en un diario.
7:00	¡Tiempo de ejercicios! (Elija los que sean apropiados para usted). <ul style="list-style-type: none">☐ HVT, Cinta de correr, Marcha nórdica (bastone), Mini trampolín ☐ ☐☐ Otros:	Consejo: ¡Recuerda que tu objetivo es sudar! Por lo general, durante 30 m.
8:00	Desayuno <ul style="list-style-type: none">☐ 80% Fruta Fresca (mínimo):<hr/>☐ Frutos secos y semillas:<hr/>☐ 20% cocido (como máximo):☐ Suplementos (si los hubiera):☐ Camine de 5 a 10 minutos después de la comida. Esto ayuda con la digestión.	Si está haciendo Volver a lo básico / Restablecimiento gastrointestinal, use la comida especificada allí en este momento. Consejo: Escribe en esta sección lo que comiste para hacer un seguimiento de las posibles reacciones/alergias.
10:30	<ul style="list-style-type: none">☐ Bebe agua (W#)____oz.☐ Suplementos (si los hubiera):☐ Camine de 5 a 15 minutos al aire libre.	
2:00	Almuerzo <ul style="list-style-type: none">☐ 80% Verduras / Hierbas Frescas:<hr/>☐ 20% cocido (como máximo):☐ Suplementos (si los hubiera):☐ Camine de 5 a 10 minutos después de la comida. Esto ayuda con la digestión.	Consejo: Si es posible, amplíe el tiempo de caminata a 30 m, al aire libre, después de la comida.
4:30	<ul style="list-style-type: none">☐ Bebe agua (W#)____oz.☐ Suplementos (si los hubiera):☐ Camine de 5 a 15 minutos al aire libre.	

Hoja de Opciones de Estilo de Vida

(Versión 2)

Hora	Artículos	Notas
6:30	Rutina de relajación <ul style="list-style-type: none">☐ Bebe agua fría (W#) ____ oz.☐ Suplementos (si los hubiera):☐ Camine de 5 a 15 minutos al aire libre.☐ Tiempo de juego (manténgalo activo y divertido, opcional) ☐ Adoración Nocturna <ul style="list-style-type: none">☐ ¡Lleva todas tus alegrías, deseos, etc. a Dios! (1 Pedro 5:7.) Terapia de gratitud: Expresa tu gratitud a Dios y a los que te rodean. ☐ <ul style="list-style-type: none">☐ Terapia (si corresponde): Sauna de infrarrojos, cataplasma. ☐ ☐ Otro: ☐ <ul style="list-style-type: none">☐ Higiene personal	Consejo: ¡Por favor, haz que te mantengas alejado de la luz azul! Apagemos la televisión, el teléfono, la computadora portátil, etc. y disfrutemos del tiempo con sus seres queridos. Consejo: No olvides cantar canciones alegres en tu tiempo de adoración Consejo: ¿Solo? Llame a alguien para expresarle su gratitud a o con. Si necesitas otras ideas, háznoslo saber.
8:30	¡Hora de acostarse! (a más tardar a las 21h) <ul style="list-style-type: none">☐ Asegúrate de que tus cuentas estén claras con Dios, haz las cosas bien si es necesario. Pide un sueño dulce y reparador.	Consejo: Lee los Salmos 3 y 4 y reclama las promesas allí.

Promesas de sanación

"Clama a mí, y yo te responderé, y te mostraré cosas grandes y poderosas que no sabes." Jeremías 33:3.

"He aquí, yo le traeré salud y curación, y los curaré, y les revelaré la abundancia de la paz y de la verdad." Jeremías 33:6.

"Yo sanaré sus rebeliones, los amaré libremente, porque mi ira se ha apartado de él." Oseas 14:4.

"El cual él mismo llevó nuestros pecados en su propio cuerpo sobre el madero, para que nosotros, estando muertos a los pecados, vivamos a la justicia, por cuya llaga fuisteis sanados." 1 Pedro 2:24.

"Bendice, alma mía, a Jehová, y no olvides todos sus beneficios, el cual perdona todas tus iniquidades; que sana todas tus enfermedades; El que redime tu vida de la destrucción; que te corona de misericordia y tiernas misericordias; el que sacia tu boca con bienes; para que tu juventud se renueve como la del águila". Salmos 103:2-5.

"Porque yo te devolveré la salud, y te sanaré de tus heridas, dice Jehová; porque te llamaron proscrito, diciendo: Esta es Sión, a quien nadie busca". Jeremías 30:17

"Cúrame, oh Jehová, y seré sanado; sálvame, y seré salvo, porque tú eres mi alabanza". Jeremías 17:14.

"¿Hay algún enfermo entre vosotros? que llame a los líderes de la Iglesia; y oren por él, ungiéndole con aceite en el nombre del Señor: Y la oración de fe salvará al enfermo, y el Señor lo levantará; y si hubiere cometido pecados, le serán perdonados. Confesaos vuestras faltas los unos a los otros, y orad los unos por los otros, para que seáis sanados. La oración eficaz y ferviente de un hombre justo puede mucho". Santiago 5:14-16.

"Te alabaré, oh Jehová; porque tú me has levantado, y no has hecho que mis enemigos se regocijen por mí. Oh Jehová Dios mío, a ti clamé, y tú me has sanado. Oh Jehová, has sacado mi alma del sepulcro, me has guardado con vida, para que no descendiera a la fosa". Salmos 30:1-3.

"Por la humildad y el temor de Jehová están las riquezas, la honra y la vida." Proverbios 22:4.

"Pero así ha dicho Jehová: Aun los cautivos de los poderosos serán quitados, y la presa de los terribles será librada, porque yo contendere con el que contiene contigo, y salvaré a tus hijos." Isaías 49:25.