

HEALTHY by *Design*

Perdiendo Peso en Compañía de Dios



Libro de trabajo

Cathy Morenzie

<hr/> <hr/>

Día 2 – Compañerismo

“El que anda con sabios, sabio será; Mas el que se junta con necios será quebrantado.”
Proverbios 13:20

En el espacio de abajo, escribe el nombre de la persona o del grupo de apoyo que elijas como compañero. Comparte tu actividad de ayer con él y hazles saber qué comportamientos has entregado a Dios.

Nombre: _____

Día 3 – ¿Cuál Es Tu Meta?

“Los pensamientos del diligente ciertamente tienden a la abundancia; mas todo el que se apresura alocadamente, de cierto va a la pobreza.” Proverbios 21:5

En el espacio de abajo escribe lo que quieras. ¿Cuánto peso quisieras/necesitas perder? ¿Cuánto tiempo te tomará lograrlo?

Para estar perfectamente claro y seguro de tus objetivos, deben ser específicos, medibles, logrables, realistas, y con un límite de tiempo.

ESPECÍFICOS	ESPECÍFICOS: ¿Exactamente qué quieres lograr? Ejemplos: bajar mi nivel de grasa a 25%, perder 15 kilos, correr una carrera de 10 km, ganar 5 kilos de músculo.
MESURABLES	MESURABLES: ¿Cómo planeas medir tu éxito? Ejemplos: mejora en cantidad de distancia recorrida, en repeticiones de un ejercicio, en medida de cintura, en grasa corporal, aumento en masa muscular, disminución en la báscula.
LOGRABLES	LOGRABLE: ¿Realmente puedo cumplir esta meta?
REALISTAS	REALISTA: ¿Es mi objetivo muy difícil de alcanzar? ¿O muy fácil?
CON UN LÍMITE DE TIEMPO	CON UN LÍMITE DE TIEMPO: ¿En qué fecha planeo cumplir mi meta?

Día 4 - ¿Que Te Detiene?

“Porque lo que hago, no lo entiendo; porque no practico lo que quiero hacer, sino que lo que aborrezco, eso hago.” Romanos 7:15

Escribe un patrón recurrente que te impida alcanzar tu meta. Ahora escribe cómo este comportamiento se ha presentado en tu vida a lo largo de las siguientes etapas:

Infancia:	
Adolescencia:	
Edad Adulta:	

Día 5 – El Poder De La Oración

“Velad y orad para que no entréis en tentación; el espíritu está dispuesto” – Mateo 26:41

Has una lista de tus acciones diarias que eliminan tu energía, como beber café, no hacer ejercicio, comer alimentos chatarra, largas horas de trabajo.

Día 6 – Razones O Resultados – (Inventar Excusas)

“Señor, no tengo a nadie que me meta en el estanque cuando el agua es agitada; y mientras yo llevo, otro baja antes que yo”- Juan 5:7

Has una lista de todas las excusas (incluso las válidas) que usas para justificar por qué no te encuentras en tu peso ideal y saludable. Compártelas con tu compañero responsable. Elige la excusa principal y discute tu plan para eliminarla.

Has una lista de todas las excusas (incluso las válidas) que usas para justificar por qué no te encuentras en tu peso ideal y saludable. Compártelas con tu compañero responsable. Elige la excusa principal y discute tu plan para eliminarla.

Día 10 – Mantente En Autocontrol

“Sed de espíritu sobrio, estad alerta. Vuestro adversario, el diablo, anda al acecho como león rugiente, buscando a quien devorar...” Pedro 5:8

Lleva un registro de los momentos en los que te sientas vulnerable y sin control. ¿Bajo qué circunstancias te sientas así con más frecuencia? ¿Cuál será tu estrategia la próxima vez que suceda? Llama o contacta a tu compañero cuando te encuentres en una de estas circunstancias hoy, y has que ore contigo (hazle saber con anticipación, para que esté preparado)

Día 11 – Superando Las Comidas Emocionales

“airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis oportunidad al diablo.” – Efesios 4:26:27

¿Qué emoción te llevo a comer innecesariamente la última vez? ¿Cuál fue tu sentimiento subyacente?

Día 14 – Poniéndote En Marcha

“Tus oídos oirán detrás de ti una palabra: Este es el camino, andad en él, ya sea que vayáis a la derecha o a la izquierda.” – Isaías 30:21

Escribe los pasos de acción que tomarás para ayudarte a perder el sobrepeso que has estado llevando contigo. Pueden incluir unirse a un gimnasio, despertar temprano para hacer ejercicio, preparar tus alimentos, etc. Cuando despiertes, escribe tu plan para el día. A lo largo del día, pide a Dios su confirmación de que sea el plan que Él quiere que ejecutes. Escucha atentamente Sus respuestas. Comparte este ejercicio con tu compañero de responsabilidad.

Día 15 – Cómo Mantener La Concentración

“¿Acaso no sabíais que me era necesario estar en la casa de mi Padre?” – Lucas 2:49

Escribe cómo será tu vida cuando hayas alcanzado tu peso ideal. Agrega 5 puntos de control durante tu día, y mentalmente visualízate en tu peso ideal. No permitas que ningún otro pensamiento o alguna distracción entre a tu mente. De ser así, simplemente vuelve a tu pensamiento original. Mantén tu concentración en esta imagen tuya durante cinco minutos, cinco veces al día.

Día 16 – El Poder De La Autoafirmación

“Muerte y vida están en poder de la lengua, y los que la aman comerán su fruto.” – Proverbios 18:21

Escribe una autoafirmación poderosa utilizando los seis puntos enlistados arriba. Memorízala y recítala durante el día. Al final del día, compártela con dos o tres personas (incluyendo a tu compañero responsable).

Día 17 – Aumenta Tu Conciencia

“Y no os adaptéis a este mundo, sino transformaos mediante la renovación de vuestra mente” – Romanos 12:2

Hoy serás 100% consciente de todo lo que te llesves a la boca. Sólo comerás alimentos que ayuden a construir tu cuerpo y no a dañarlo. Esto tomará un poco de planeación adicional de tu parte, así que tómate un poco de tiempo antes de salir de tu casa para organizarte. Evita todo alimento procesado, comida rápida, aditivos y conservadores, azúcar y cafeína. Registra tu dieta del día abajo, y comparte tu experiencia con tu compañero.

Día 18 – El Costo – ¿Qué Estás Dispuesto A Hacer?

“Si alguno quiere venir en pos de m...” – Mateo 16:24

El objetivo de hoy es aprender a ser irrazonable contigo mismo. Elige una de las siguientes actividades: 1. Despertar 40 minutos antes para hacer ejercicio, o 2. Si no tienes restricciones de salud, limitar tu ingesta alimenticia a solo frutas, vegetales, nueces y semillas.

Día 20 – Entendiendo El Proceso – Poco A Poco

*“Poco a poco los echaré de delante de ti, hasta que te multipliques y tomes posesión de la tierra.
“ – Éxodo 23:30*

¿Te encuentras frustrado respecto a tu progreso? Has una lista de todas las áreas en las que has progresado durante tu plan de pérdida de peso. ¿Estás tomando mejores decisiones? ¿Estás haciendo más ejercicio? Escribe tus cambios específicos, comportamientos, hábitos y acciones diferentes. Regístralo y compártelo con tu compañero responsable.
