

# Estar en forma

Dios es el mejor mecánico de todos. Creó la máquina más compleja que existe: nuestro cuerpo.

Nuestros cuerpos permanecerán en buen estado durante mucho más tiempo que cualquier juguete, automóvil o máquina del mundo. Tu cuerpo hasta puede repararse solito. Los automóviles se deterioran rápidamente y por lo general no duran más de 15 años, mientras que una persona puede vivir 70, 80, iy hasta 100 años!



A veces, tal como un automóvil, si no somos prudentes y no nos cuidamos bien, nuestros cuerpos tal vez dejen de funcionar bien. Cuando eso suceda, será hora de descansar y cuidarse como es debido para que el cuerpo se repare a sí mismo.

Cuando nos enfermamos, nos toma algo de tiempo recuperarnos, pero Jesús hizo nuestros cuerpos con la capacidad de curarse si es que colaboramos con el proceso de curación.



¿Sabes lo que puedes hacer para prevenir enfermedades o al menos ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte para superarlas? Puedes:

- Consumir alimentos sanos
- Dormir las horas necesarias
- Hacer ejercicio con regularidad

Si cuidas bien de tu cuerpo, estarás en forma durante mucho tiempo!

---

¿Acaso ignoran que el cuerpo de ustedes es templo del Espíritu Santo, que está en ustedes, y que recibieron de parte de Dios, y que ustedes no son dueños de sí mismos? (1 Corintios 6:19 RVC)

---

*Basado en escritos de LFI. Ilustraciones: Alvi.*

*Diseño: Stefan Merour.*

Publicado por Rincón de las maravillas. © La Familia Internacional, 2015

