

SÉRIE - PROJETO DE VIDA 2020 - SONHANDO COM DEUS

LOUVOR: (Iniciar a Célula com Adoração) ELE É EXALTADO – Pr. Adhemar de Campos

<https://youtu.be/22c5Flzd8lw>

SENTIR (quebra-gelo) 5 minutos

Vamos conversar hoje sobre hábitos saudáveis; compartilhe de dois em dois quais são esses hábitos e o que isto reflete na sua saúde.

APRENDER (de um para todos) 15 minutos

TEXTO BASE: DANIEL 1: 12-14 - VIDA SAUDÁVEL

Pensar, mover e comer, como glorificar a Deus na nossa forma de existir.

Sabemos pelo texto que lemos acima que alimentação saudável sempre trouxe benefícios a saúde do homem, o que tem acontecido depois do pecado no Éden é que o homem passou a se alimentar de forma errada e os prejuízos são enormes.

Hoje iremos aprender com Daniel um jovem que nos dá o exemplo de vida saudável. Vamos ver alguns pilares que faz com que tenhamos uma vida saudável

REFLETIR (de todos para Deus) 20 minutos

1º Pilar – FÉ vs 8: Daniel decidiu não se contaminar com a comida e bebida do rei. Daniel sendo judeu não quebrou a aliança com seu Deus. Ele sabia que seu corpo era templo do Espírito Santo – Ico. 3:16

2º Pilar – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL vs12: Não nos dê nada além de vegetais e água. Dez dias sem ingerir açúcares o nosso corpo sofrerá mudanças para melhor

3º Pilar – CONDICIONAMENTO FÍSICO vs15: Passados dez dias a aparência daqueles jovens parecia mais forte. No passado fazia-se tudo a pé, hoje ficamos confinados em sala, quarto com tablete,

4º Pilar – AMIGOS vs.17: A esses quatro jovens Deus deu sabedoria, e a Daniel interpretação de sonhos e visões. Precisamos de estímulos e nada melhor do ter amigos para atividades físicas, e boa alimentação – Ec. 4:9-10

5º Pilar - FOCO MENTAL vs.20: Nosso cérebro envelhece com o passar dos anos, e precisamos aprender a renovar nossa mente todos os dias como declara a palavra em Romanos 12:2

APLICAR (de todos para os de fora) 10 minutos

Quais as mudanças que pretende fazer para ter uma vida saudável O que pretende fazer de prático? Compartilhem de dois em dois e em seguida orem juntos!

Inscriva-se no programa que a CG Zona Norte está criando :

Comuna Run

Comuna Bike

Comuna Pilates

Procure a pastora Nádia ou a Paula e faça parte desse mover saudável!

TESTEMUNHAR (de todos para a Célula) 10 minutos

Conte para os irmãos da Célula quem o Senhor preparou para você falar de Jesus esta semana!

Devemos tornar esse desafio um hábito entre nós! Se não falou pra ninguém, peça que a célula ore para você falar de Jesus para alguém na próxima semana.

A agenda da Sua Igreja

Você ou alguém da Célula divulgue com entusiasmo!

DATA	EVENTO
FEVEREIRO 20h00	NÃO HAVERÁ IDE NESTE PRÓXIMA SEMANA
27 FEVEREIRO 20h00	CÉLULA NOS LARES Desafie os membros da Célula a trazer amigos para conhecer a Célula.
	ACAMPAMENTOS: MULHERES/CASAIS/JOVENS Faça sua Inscrição no balcão de informações! Não deixe para última hora