

31 DÍAS CUIDANDO ESPÍRITU, ALMA Y CUERPO

Fitness 

Del 1 al 31 de Mayo 2021

Francisco y Nina Beu



www.lideresdeexito.com

31 días cuidando espíritu, alma y cuerpo

Con mucha alegría te damos la bienvenida a este proyecto que nació en el corazón de Dios para bendecir la iglesia de Cristo. **1 Tesalonicenses 5:23** *Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo.*

La palabra de Dios nos enseña que Dios nos quiere santificar por completo en Espíritu, Alma y Cuerpo y muchas veces como iglesia hemos menospreciado esta máquina tan poderosa que es nuestro cuerpo.

Este proyecto nos da la oportunidad de cambiar nuestras vidas en los 3 ámbitos, pero para eso la persona interesada deberá comprometerse y mantener la práctica de una nueva actitud / hábitos por un período continuo de 31 días.

Todas las malas costumbres y hábitos podrán ser anulados y modificados por comportamientos más saludables. Por eso adoptamos en **Iglesia.Casa** este nuevo proyecto: **Casa.Fitness** y como base de este programa, estaremos estudiando todo el libro de *Proverbios (1 capítulo por día)*, todos los días del mes de mayo.

- **El Espíritu** es la parte que nos conecta con Dios, donde tenemos comunión con Él, y por Él somos guiados. Es la manera de conectarnos con el Padre (**Romanos 8:15-18**)
- **El Alma** es la casa de nuestra mente, en ella residen todas nuestras emociones (**Salmos 42:11**)
- **El Cuerpo** es nuestra parte física y Dios nos ama de la manera que somos. (**1 Cor 6:19-20**)

Nuestro Espíritu necesita estar siempre alimentado, así como alimentamos nuestro físico diariamente, necesitamos llenarnos de Dios a través de su palabra.

Nuestra Alma tiene que estar controlada por el Espíritu Santo. Así como debemos de cuidar nuestro Espíritu / Alma, debemos de cuidar nuestro cuerpo, somos templo del Espíritu Santo y necesitamos valorarnos cuidando nuestra salud y alimentación.

El anhelo de nuestros corazones es que este proyecto **Casa.Fitness** pueda ser de gran bendición a tu vida y la de toda tu familia y que como iglesia podamos ser testigo de la bendición de cuidar nuestro Espíritu / Alma / Cuerpo a través de la Palabra de Dios.

Como todo en la vida, es necesario que haya un corazón dispuesto y si llegaste hasta aquí es porque quieres, buscas y necesitas tener un cambio en tu vida, por eso, elegimos el libro de Proverbios, donde el tema principal es la "Sabiduría".

Para eso no vas a necesitar disciplina, ya que la sabiduría nos la brinda el Padre, pero si para meditar en las escrituras, disciplina para la alimentación y para activar tu cuerpo.

CONSEJOS PRÁCTICOS

🕯️ ESPÍRITU

1. Ora pidiendo dirección del Espíritu Santo.
2. Asigna un tiempo diario para estar a solas con Dios, buscándolo y orando. Lee el capítulo completo del día en tu Biblia.
3. Haz anotaciones personales sobre lo que el Espíritu Santo puso en tu corazón y que aprendiste con el capítulo.
4. Apunta un versículo para recordar.
5. Ora agradeciendo a Dios por las reflexiones que trajo a tu corazón.

🚫 ¡ALERTA ESPIRITUAL!

Cuando entras a tiempos de mayor devoción espiritual, el enemigo tratará de distraer y frustrar tus planes de continuar tu plan. Si sientes que el enemigo está desanimándote o haciéndote enojar, pide a Dios que fortalezca tu ser interno, toma autoridad contra el maligno, y échalo fuera en el nombre de Jesús. Determinate a seguir en fe y a vencer toda tentación.

🍴 ALIMENTACIÓN

Para la parte de la alimentación se sugiere que se lleve un régimen alimenticio sin azúcares ni carbohidratos durante todo este tiempo, por lo que se enviarán de manera diaria algunas ideas de lo que pueden desayunar y comer; en el caso de la cena, pueden omitirla o cenar algo ligero.

✓ **¿Qué si comemos?** Carne, pescado, huevo, mantequilla, crema, queso, nueces, semillas, aguacate, vegetales, condimentos.

✗ **¿Qué no comemos?** Azúcares y carbohidratos (panes, harinas, tortillas, pastas, etc.)

Se sugiere ingerir 2 litros de agua natural, adicional a esto, se puede tomar agua de Jamaica e infusiones sin endulzante. De igual manera, se sugiere ingerir té de cáscara de piña en ayunas: 1 litro de agua, cáscara de piña, un trozo pequeño de jengibre, canela en rama.

🏃 EJERCICIO

Se enviarán diferentes rutinas sencillas, de manera diaria, para poder completar nuestro cuidado integral. En el caso de rounds por tiempo, se toma el tiempo de cuanto tardas en hacer los rounds sugeridos. Cuando se realizan rutinas por tiempo, entre cada round se descansa un minuto.

En el caso de AMRAP equivale a ejercicio de 20 minutos, sin importar cuantos rounds completos. Se sugiere que se pueda realizar 25 minutos de ejercicio aeróbico en ayunas, adicional a las rutinas enviadas.

Días	Proverbio	Alimentación	Ejercicio
1	1:7 Temor a Dios El temor del Señor es el principio del conocimiento; los necios desprecian la sabiduría y la disciplina.	Desayuno: Yogurt completo (1 tz crema ácida, 1 tz yogurt griego, 1 cda corazones hemp, 1 cda cacao nibs, 1 cdas coco rallado sin endulzar, 2 cdas almendras fileteadas, pizca de sal de mar, pizca jengibre en polvo, canela al gusto) Comida: Tinga de pollo	Rutina por tiempo - 5 rounds 30 jumping jacks 20 burpees 10 sentadillas
2	2:6 Sabiduría de lo alto Porque el Señor da la sabiduría; conocimiento y ciencia brotan de sus labios.	Desayuno: Waffles sin harina (1 huevo, 1/2 tz queso mozzarella, 2 cdas harina de almendras, 1/2 cdta polvo para hornear, 1 tz frutos rojos) Comida: Carne asada con nopales	AMRAP 24 Patinadoras cortas 12 desplantes de reversa 6 burpees
3	3:6 Reconócelo en todos tus caminos Reconócelo en todos tus caminos, y él allanará tus sendas.	Desayuno: Pan francés (240 gr de philadelphia, 4 huevos, 4 cdas mantequilla derretida, 1/2 tz crema para batir, 1 cda vainilla, 3 cucharadas de eritritol o stevia, 1/3 tz harina coco, 2 cdas polvo para hornear, 1 cdta canela en polvo - Se hornea completo y posteriormente se rebana para obtener las piezas de pan francés) Comida: Chiles rellenos a la crema (sin capear)	Rutina por tiempo - 10 rounds 4 lagartijas 8 mountain climber 24 salto de lanza
4	4:23 Guarda tu corazón Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida.	Desayuno: Omelette de jitomate a las hierbas (2 cebollitas cambray picadas, 1 cucharadita de ajo picado, 2 jitomates saladet picados, 3 huevos batidos, 1/2 cucharadita de tomillo picado, 1/2 cucharadita de albahaca fresca picada, 1/2 cucharadita de cebollín picado, 1/2 cucharadita de orégano fresco picado, Sal de mar, Pimienta negra, Pizca de nuez moscada) Comida: Pescado empapelado con verduras	Rutina por tiempo - 50-40-30-20-10 Jumping jacks Salto en banco
5	5:1 Inclina tu oído Hijo mío, pon atención a mi sabiduría y presta oído a mi buen juicio,	Desayuno: Omelette con queso y espinacas Comida: Teppanyaki de verduras con res	Rutina por tiempo - 5 rounds 25 corredores 10 lagartijas 25 patinadores 10 crunch abs

Días	Proverbio	Alimentación	Ejercicio
6	6:16-19 Advertencias contra la insensatez Hay seis cosas que el Señor aborrece, y siete que le son detestables: 17los ojos que se enaltecen, la lengua que miente, las manos que derraman sangre inocente, 18el corazón que hace planes perversos, los pies que corren a hacer lo malo, 19el falso testigo que esparce mentiras, y el que siembra discordia entre hermanos.	Desayuno: Muffin de chocolate (2 cdas de harina de almendras, 1 huevo, 1 cda polvo para hornear, 1 cda mantequilla derretida, stevia, 1 cda cocoa, 2 fresas picadas, 1 cda vainilla) Todos los ingredientes mezclados en una taza y dos mins en el horno de microondas. Comida: Chicharron en salsa verde	Rutina por tiempo - 10 rounds 20 saltos en sus marcas 5 burpees 10 jump squat
7	7:1-4 Guarda sus mandamientos Hijo mío, pon en práctica mis palabras y atesora mis mandamientos. 2Cumple con mis mandatos, y vivirás; cuida mis enseñanzas como a la niña de tus ojos. 3Llévalos atados en los dedos; anótalos en la tablilla de tu corazón. 4Di a la sabiduría: «Tú eres mi hermana», y a la inteligencia: «Eres de mi sangre».	Desayuno: Pan de queso (65 grs de harina de almendra, 150 grs queso en hebras, 2 huevos, 1/2 cda polvo para hornear, pizca de pimienta, hierbas al gusto) 15 mins a 180 grados en el horno Comida: Alambre de bistec	Rutina por tiempo - 40-30-20-10 Tracking jack Mountain climber
8	8:13 Hacer el bien es aborrecer el mal Quien teme al Señor aborrece lo malo; yo aborrezco el orgullo y la arrogancia, la mala conducta y el lenguaje perverso.	Desayuno: Huevos revueltos con tocino y queso Comida: Bistec en salsa pasilla	Rutina por tiempo 200 corredores 50 sentadillas 75 crunch 25 burpees
9	9:10 Sabiduría verdadera »El comienzo de la sabiduría es el temor del Señor; conocer al Santo es tener discernimiento.	Desayuno: Omelette de jamón y queso Comida: Albóndigas	Rutina por tiempo - 5 rounds 10 lagartijas 20 lagartijas spider 40 sentadillas twist
10	10:10 El poder de la lengua Quien guiña el ojo con malicia provoca pesar; el necio y rezongón va camino al desastre.	Desayuno: Rollitos de pechuga de pavo rellenos de queso acompañado de verduras salteadas Comida: Salmon al ajo	Rutina por tiempo 100 burpees
11	11:30 El que gana alma es sabio El fruto de la justicia es árbol de vida, pero el que arrebató vidas es violento.	Desayuno: Smoothie de fresa Comida: Calabacitas rellenas	Rutina por tiempo - 10 rounds 15 sit-ups 20 lagartijas 40 jumping jacks

Días	Proverbio	Alimentación	Ejercicio
12	12:20 Pacificadores En los que fraguan el mal habita el engaño, pero hay gozo para los que promueven la paz.	Desayuno: Wraps de pechuga de pavo rellenos de huevo revuelto Comida: Chuleta ahumada con cebollitas y nopales asados	Rutina por tiempo - 3 rounds 15 saltos de rana 15 v-ups 15 fondos 15 lagartijas
13	13:1 Sordera espiritual El hijo sabio atiende a la corrección de su padre, pero el insolente no hace caso a la reprensión.	Desayuno: Smoothie de blueberries (2 cdas linaza molida, 1 cda chia, 2 tz leche de coco, stevia al gusto, 1/2 tz blueberries, 1 cda aceite de coco, 1 cdta vainilla líquida) Comida: Pechugas con champiñones	Rutina por tiempo - 100 jumping jacks 20 lagartijas 25 chapulines 50 sentadillas 100 jumping jacks 25 sit-ups
14	14:12 Camino engañoso Hay caminos que al hombre le parecen rectos, pero que acaban por ser caminos de muerte.	Desayuno: Muffins de nuez (1 tz harina almendras, 1/2 tz linaza molida, 2/3 tz de nuez pecana, 1/2 tz aceite de coco, 2 huevos, 1/4 tz eritritol, 1 cdta vainilla, 1/2 cdta bicarbonato de sodio, 1/2 cdta vinagre de manzana, 1 cdta stevia en polvo) Comida: Atún con verduras	AMRAP 10 Burpees 8 sentadillas 360°
15	15:5 Prudencia El necio desdeña la corrección de su padre; el que la acepta demuestra prudencia.	Desayuno: Smoothie zarzamora (1 tz leche de coco, 1/4 tz zarzamoras, 1 cda cacao en polvo, stevia al gusto, 1 cda aceite de coco) Comida: Arrachera con chimichurri	Rutina por tiempo 50 tracking 21 sentadillas zump 15 salto de 2 puntos 50 saltos tracking 9 burpees
16	16:3 Confiar Pon en manos del Señor todas tus obras, y tus proyectos se cumplirán.	Desayuno: Smoothie chocolate y fresa (1 vaso de leche de almendras, 1/2 tz fresas congeladas, 1 cda cacao en polvo, canela en polvo, stevia al gusto) Comida: Salpicón de res	Rutina por tiempo 50 mountain climber cruzadas 50 saltos jumping jacks 50 v-ups 50 corredores
17	17:17 En todo tiempo ama el amigo En todo tiempo ama el amigo; para ayudar en la adversidad nació el hermano.	Desayuno: Salteado de espinacas (4 rebanadas de tocino, 1/4 cebolla picada, 1 tz champiñones picados, 3 tz de espinacas, sal de mar, 1 cdta mantequilla) Comida: Pollo oriental	Rutina por tiempo - AMRAP 9 burpees 18 saltos lanza 27 elevación de cadera
18	18:24 Amistad especial Hay amigos que llevan a la ruina, y hay amigos más fieles que un hermano.	Desayuno: Hotcakes (2 tz harina de almendras, 8 cdas mantequilla derretida, 1 cda aceite de coco, 1/2 tz agua, 4 huevos, pizca de sal de mar, 1 cdta vainilla, 1 cdta polvo para hornear, 2 cdas stevia) Comida: Pescado al limón	Rutina por tiempo - 5 rounds 20 sentadillas bulgara - 10 por pierna 15 desplantes de reversa por pierna 10 burpees

Días	Proverbio	Alimentación	Ejercicio
19	19:20 Sabiduría Verdadera Escucha el consejo y acepta la corrección, y llegarás a ser sabio.	Desayuno: Omelette capresse (6 huevos, 1 cda albahaca picada, sal de mar, pimienta negra, 1 tz jitomates cherry cortados a la mitad, 100 gr queso mozzarella) Se sofrien los jitomates un poco, se echa la mezcla de huevo con condimentos y una vez en el sartén se coloca el queso mozzarella) Comida: Filete de res en salsa de champiñones	Rutina por tiempo - 10 rounds 10 lagartijas 20 saltos box jumps 30 sit-ups
20	20:24 Guiados por el Espíritu Los pasos del hombre los dirige el Señor. ¿Cómo puede el hombre entender su propio camino?	Desayuno: Smoothie de chocolate (1 tz leche de coco, 1 tz espinacas, 2 cdas mantequilla de almendras o 12 almendras, 1 cda cacao en polvo, stevia) Comida: Wraps de atun	Rutina por tiempo - 20-19-18-17-16-15-14-13-12-11-10 sit ups 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 burpees
21	21:31 El Señor nos da la Victoria Se alista al caballo para el día de la batalla, pero la victoria depende del Señor.	Desayuno: Cereal con berries (1/4 tz coco rallado sin endulzar, 1/4 tz nueces pecanas, 1/4 tz frambuesas, 1/2 tz leche de coco, canela al gusto, stevia al gusto) Comida: Enchiladas verdes (lechuga en lugar de tortilla)	Rutina por tiempo 50 jumping jacks 10 burpees 10 lagartijas 50 jumping jacks 10 sit-ups 10 desplantes reversa 50 jumping jacks 20 sentadillas
22	22:6 Dejar huella Instruye al niño en el camino correcto, y aun en su vejez no lo abandonará.	Desayuno: Huevos revueltos con chorizo Comida: Pechugas a la cordon bleu	Rutina por tiempo - 5 rounds 10 lagartijas 15 mountain climbers 20 sentadillas con saltos 30 sit-ups 40 corredores 50 jumping jacks
23	23:26 Consagración Dame, hijo mío, tu corazón y no pierdas de vista mis caminos.	Desayuno: Pudín de chía y fresa (6 cdas de chía, 1 tz fresas congeladas, 2 cdas coco rallado sin endulzar, 1/2 cda vainilla liquida, 1 tz leche de almendras) Comida: Pechuga de pollo asada con ensalada	Rutina por tiempo 50-40-30-20-10 sentadilla lanza 10-20-30-40-50 fondos
24	24:14 Recompensas Así de dulce sea la sabiduría a tu alma; si das con ella, tendrás buen futuro; tendrás una esperanza que no será destruida.	Desayuno: Smoothie choconuez (1 tz leche de coco, 1 cda cacao en polvo, 1 cda mantequilla de almendras, stevia, hielos) Comida: Picadillo	Rutina por tiempo -3 rounds 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 burpees 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 V-ups

Días	Proverbio	Alimentación	Ejercicio
25	25:21-22 Hacer el bien Si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed, dale de beber. 22Actuando así, harás que se avergüence de su conducta, y el Señor te lo recompensará.	Desayuno: Smoothie de café (1 3/4 tz de café, 1 cda mantequilla de almendras, 1 cda cacao en polvo, stevia, 1/4 cdta vainilla, 1/4 cdta canela, hielo) Comida: Pizza de masa de coliflor	Rutina por tiempo - 3 rounds 100-80-60-40-20 Salto tracking 50-40-30-20-10 Sentadilla twist
26	26:20 Domina tu lengua Sin leña se apaga el fuego; sin chismes se acaba el pleito.	Desayuno: Smoothie chocolate (1/2 tz leche de coco, 1/4 aguacate, 1 a 2 cdas cacao, 1/2 cdta vainilla, pizca de sal de mar, stevia, hielo) Comida: Pescado a la plancha con verduras	Rutina por tiempo - 3 rounds 10 lagartijas 15 mountain climbers 20 lagartija spider 25 crunch
27	27:12 Prudencia El prudente ve el peligro y lo evita; el inexperto sigue adelante y sufre las consecuencias.	Desayuno: Smoothie expreso (1 shot café expreso, 1/4 tz yogurt, stevia al gusto, pizca de canela, 1/2 tz leche de coco, 1 cda proteína en polvo*) Comida: Ensalada de atún con jitomate	Rutina por tiempo - 5 rounds 30 sentadillas 20 elevación de cadera 15 sentadilla zumo 10 burpees
28	28:13 Misericordia Quien encubre su pecado jamás prospera; quien lo confiesa y lo deja halla perdón.	Desayuno: Huevos revueltos con salsa verde Comida: Pechuga a la plancha	Rutina por tiempo - 5 rounds 15 burpees 30 caminatas de pato 45 sentadillas twist
29	29:17 Corrección Disciplina a tu hijo, y te traerá tranquilidad; te dará muchas satisfacciones.	Desayuno: Nopales gratinados con queso Comida: Tortitas de carne en salsa verde	Rutina por tiempo - 3 rounds 50-40-30-20-10 V-ups 10-20-30-40-50 Sentadillas
30	30:5 Protección Toda palabra de Dios es digna de crédito; Dios protege a los que en él buscan refugio.	Desayuno: Huevos estrellados con salsa roja Comida: Fajitas de res	Rutina por tiempo - 4 rounds 20 burpees 40 desplantes con salto 20 saltos rana 20 burpees
31	31:26 La boca del Justo Cuando habla, lo hace con sabiduría; cuando instruye, lo hace con amor.	Desayuno: Smoothie verde (1 tz espinacas picadas, 1 vaso de leche almendras, 1/4 tz blueberries, 1 cdta semillas de chia, 1 tz leche de coco) Comida: Pollo a la crema con chipotle	Master Class

¡Contáctanos!



55 8570 0943



iglesia.casa



@iglesia.casa



Francisco Beu

