

21 DIAS
PARA SE TORNAR UMA

mulher virtuosa

DIA 12 – CUIDE DA SUA SAÚDE

“Saúde é o que interessa o resto não tem pressa!! “Ouvi isso muito na minha infância... A questão é que “o tempo passa, o tempo voa e a poupança para saúde precisa ficar numa boa”.

Porque se não, minha amada, lá na frente o mesmo tempo vai cobrar de você com doenças, falta de ânimo e uma série de problemas que você não precisa. Então, vem comigo mais uma vez aprender mais um princípio nessa jornada de 21 dias para se tornar uma mulher virtuosa.

Hoje vamos falar de uma coisa muitíssimo importante, caso de vida ou morte. É a saúde! Então, tira qualquer coisa que possa te distrair e foca aqui.

A bíblia fala que a mulher virtuosa tem braços fortes e vigorosos. Ela é uma mulher que se entrega ao seu trabalho com força porque é uma mulher de saúde.

Mas e você? O que você tem feito para cuidar da sua saúde? Será que você tem colocado como prioridade o cuidado com você? Qual foi seu ultimo exame médico?

Você tem ido de 6 em 6 meses na ginecologista? Como estão suas taxas?

Amadas, tem mulher que tá de mau humor, gritando e soltando os cachorros com todo mundo, deixando de ser feliz e acha que a culpa é do marido. E às vezes não é. A culpa pode ser até o colchão que ela tem há 20 anos e nunca trocou e já não serve mais. Daí ela dorme mal, tem insônia, com dores no corpo e vive infeliz.

Outras comem mal, se alimentam de tudo que não presta. Aí vivem estressadas, aborrecidas, com sono... E em alguns casos ficam com depressão. Pois é. A má alimentação e a falta de exercícios nos levam sim a aumentar o estresse, a disposição e diminuir o ânimo.

Portanto, como a mulher virtuosa é uma mulher que se cuida e se preocupa com seu corpo, quero te recomendar 4 coisas que você precisa por em prática já. Não deixe para depois, pois sua vida é prioridade. Lembra da mulher 3D? Então, seja Determinada!

1 - Melhore o Sono

Cuide do seu sono, da sua cama, do seu colchão, do travesseiro... Um lençol limpo e perfumado também ajuda a relaxar. E claro, se você for casada, ter uma boa noite de amor é um santo remédio para relaxar!

2 - Diminua o Estresse

Sim, pessoas estressadas adoecem mais. então relaxa, pega leve, tenta ver se aquelas coisas que tem feito você sair do salto realmente valem a pena. Porque se não valer, e na maioria dos casos não vale, deixa para lá e vá ser feliz. Porque se você se aperreia demais, aquilo pode te causar uma úlcera ou coisas piores.

3 - Cuide da Alimentação

Hambúrguer, Coxinha, Bacon, Cachorro quente e Refrigerante: tá repreendido, irmã. A gente é o que a gente come, você já deve ter ouvido falar disso. Então pode ser até gostoso, mas entra rapidinho no seu corpo e para sair são horas e horas de malhação, dias e dias de dieta, e em muitos casos cirurgia.

Por isso, frutas sempre, verduras todo dia, e muita água. Se puder, consulte um nutricionista pra acompanhar a sua alimentação.

4 - Pratique Exercícios

Você não queria ouvir isso, ne? Tá aí deitada, relaxada, e quem, quem irá te salvar? Euzinha..... te salvar do marasmo, da vida sem movimento, de ficar acumulando

gordura e não ter disposição nem ânimo. Para isso, vamos precisar dominar nosso corpo contra a preguiça. Levanta e anda!

Marca uma aula de dança, se matricula em uma academia, procura um esporte que te agrada. Ou mesmo começa a caminhar na praia ou no parque. Só não fica deitada senão você vai criar raiz, vai engordar, vai prejudicar sua circulação e você nunca vai ser virtuosa.

Para sermos as mulheres que Deus espera, precisamos ser plenas, cheias de vida, de vigor e ter força e graça para fazer essa obra. Por isso, não podemos só orar, só cuidar do espírito. Precisamos cuidar das 3 dimensões: Espírito, Alma e Corpo! Amém?

Então colocar aí: vou desligar o celular mais cedo para dormir melhor, vou ser mais paciente para não me estressar tanto, ou já me matriculei na academia hoje, cortei refrigerante na minha casa... Cada passo é importante!

Não sei o que Deus quer que você deixe, mas para começar uma nova história, a gente precisa deixar algo para trás.

Na sua vida o que será?

Que Jesus abençoe ricamente a sua família.

Marcia de Darrell