



PLANIFICADOR DE COMIDAS SEMANAL



“Ya sea que coman, beban o hagan cualquier cosa, háganlo TODO para la gloria de Dios” 1 Cor.10:31

Hola, Quiero compartir contigo una **sencilla** pero **poderosa** herramienta que me ayudo a dejar de luchar con la comida parándome frente al refri pensando en que comer y **tener el control** sobre mi alimentación diaria.

Este planificador no es para contar calorías ni seguir reglas estrictas. Es una herramienta para guiarte a comer con **intención, gratitud y sabiduría**. Así comenzar a cumplir el consejo de comer y beber para la gloria de Dios.

De las premisas importantes a la hora de sostener una alimentación Saludable es **planificar** y no improvisar. Por eso en este panificador te invito a inspirarte y ordenar con anticipación tus comidas de la semana, sea que comas en el trabajo, la universidad o en casa este punto es vital, pues te da **previsibilidad, orden y paz**. Además que ahorraras tiempo y dinero.

¿CÓMO FUNCIONA?

Imprime la plantilla y ponla en un lugar visible de tu cocina, escribe el menú para cada día, teniendo en cuenta incluso los snack para merienda, es importante recordarte que no pasa nada si no lo cumples a cabalidad, es una guía y no una camisa de fuerza.

Haz las compras necesarias y si puedes adelantar alguna preparación que pueda dejarse en el refrigerador será un gran plus.

SEMANA:

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	SNACKS	INTENCIÓN DEL DÍA
LUNES					"Mi cuerpo es templo del Espíritu Santo" 1 Cor 6:19
MARTES					"Comer con gratitud" 1 Tes 5:18
MIÉRCOLES					"Dios me ha da dominio propio" 2 Tim. 1:7
JUEVES					"El fruto del Espíritu es Templanza" Gál. 5:23
VIERNES					"Todo me es licito, pero no todo me conviene" 1 Cor. 10:23
SÁBADO					"Comer en comunidad con sencillez y alegría" Hechos 2:46
DOMINGO					"Dios me cuida, soy un tesoro para Él" Salmo 23:1

REFLEXIÓN SEMANAL

Tomate un momento para meditar en lo experimentado durante la semana y trae a la consciencia tus pequeños logros y tus batallas silenciosas.

¿Qué aprendí sobre mi cuerpo esta semana?

¿Escuche mi hambre con compasión o con culpa?

¿Cómo sentí la presencia de Dios en mi mesa?

¿Qué quiero mejorar para la próxima semana?

Ahora en oración entrégaselo a Dios... Y descubre que el puede sanar esa área de tu vida.

Sin implementación No hay transformación, así que comienza hoy mismo para que puedas recoger los frutos de tus acciones muy pronto...!!

Te veo en el círculo para aprender mucho más juntas

Con cariño,

Cristiana Holística