



.....

ATIVIDADE – SIGA EM FRENTE

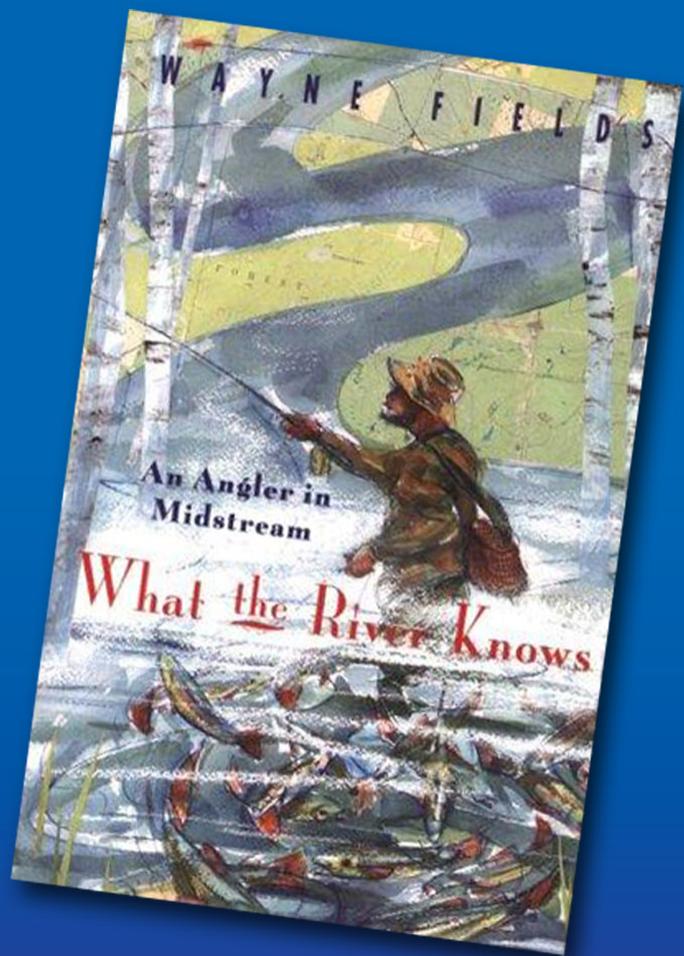
Mark A. Finley

creation
H B A L T H

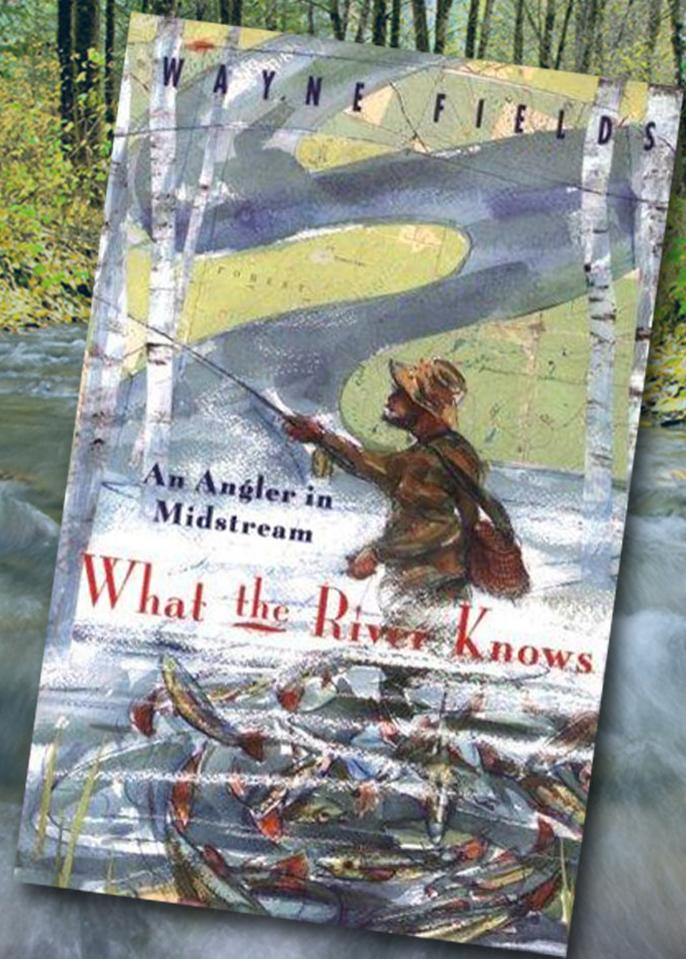
WAYNE FIELDS

An Angler in
Midstream

What the River Knows



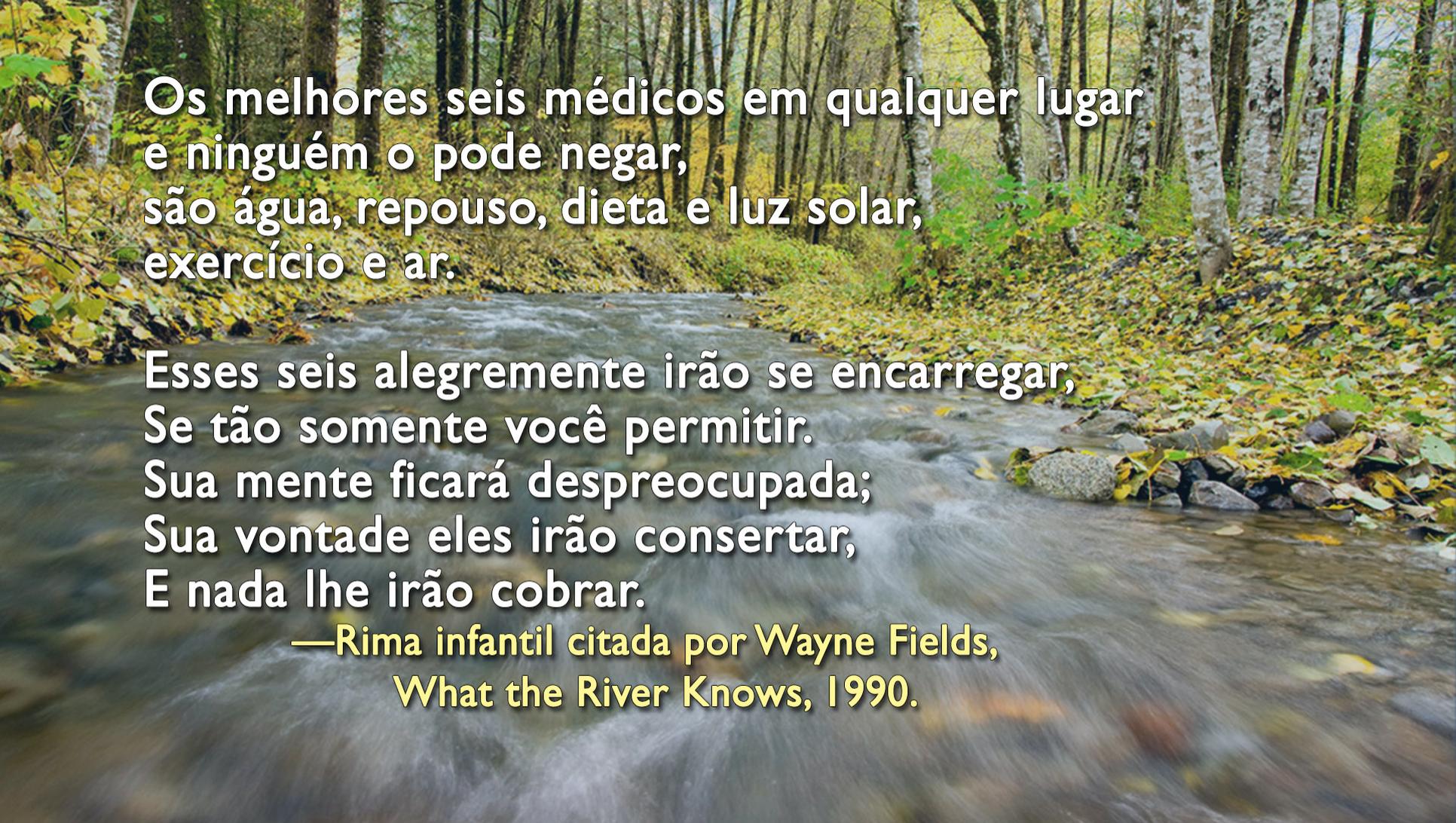




WAYNE FIELDS

An Angler in
Midstream

What the River Knows

A scenic view of a river flowing through a forest with autumn foliage. The water is clear and flows over rocks, creating small rapids. The trees are mostly birches with some green and yellow leaves. The ground is covered in fallen leaves.

Os melhores seis médicos em qualquer lugar
e ninguém o pode negar,
são água, repouso, dieta e luz solar,
exercício e ar.

Esses seis alegremente irão se encarregar,
Se tão somente você permitir.
Sua mente ficará despreocupada;
Sua vontade eles irão consertar,
E nada lhe irão cobrar.

—Rima infantil citada por Wayne Fields,
What the River Knows, 1990.

Segredos de Saúde do Jardim do Éden



N

NUTRITION

O

OUTLOOK

I

INTERPERSONAL
RELATIONSHIPS

T

TRUST

A

ACTIVITY

E

ENVIRONMENT

R

REST

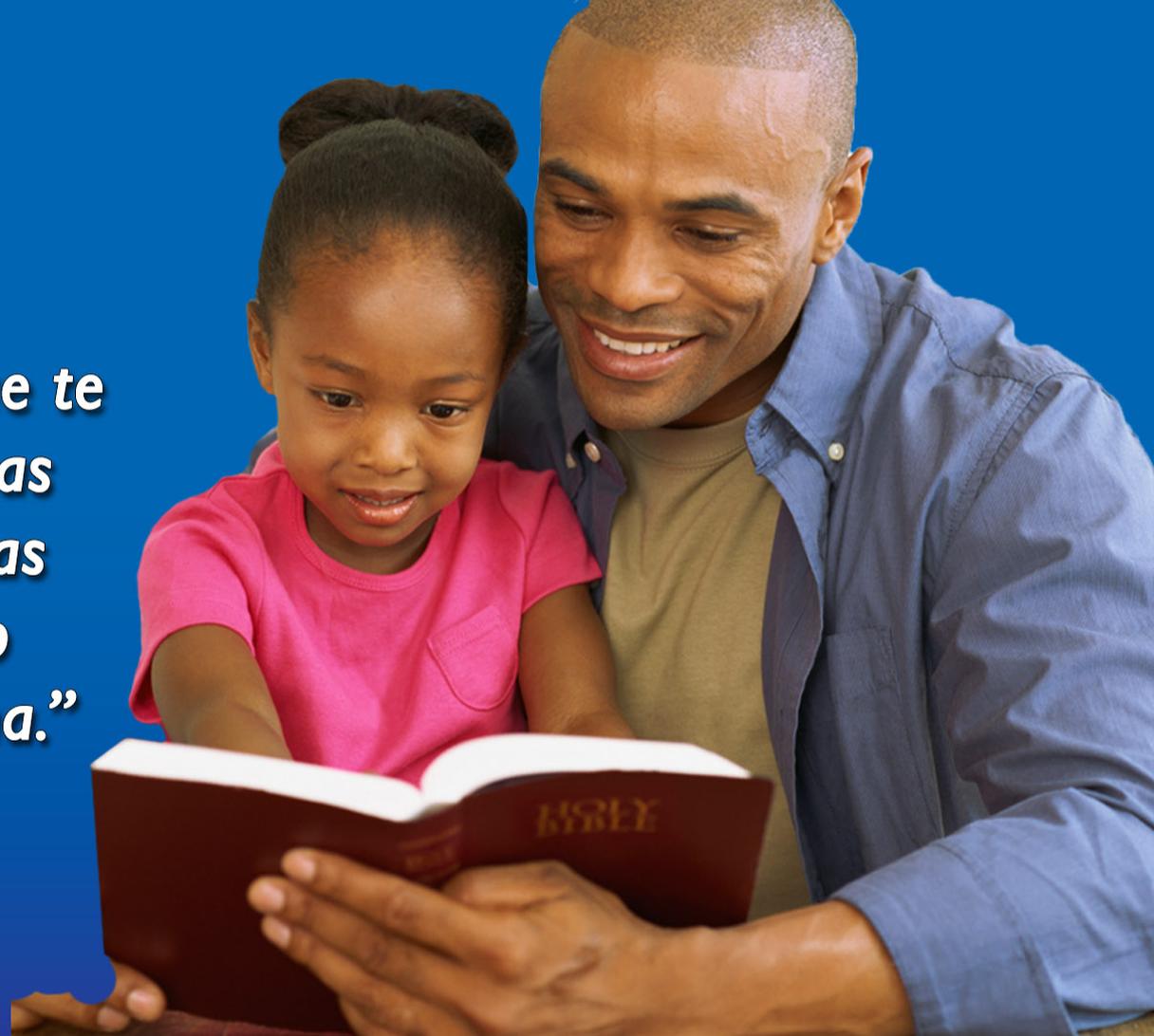
C

CHOICE

Creation[®]
H E A L T H

3 João 2

“ Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas, e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma.”



ATIVIDADE:

A LEI DA VIDA



Quantas pessoas nos Estados Unidos têm um par de tênis de corrida, mas não correm?

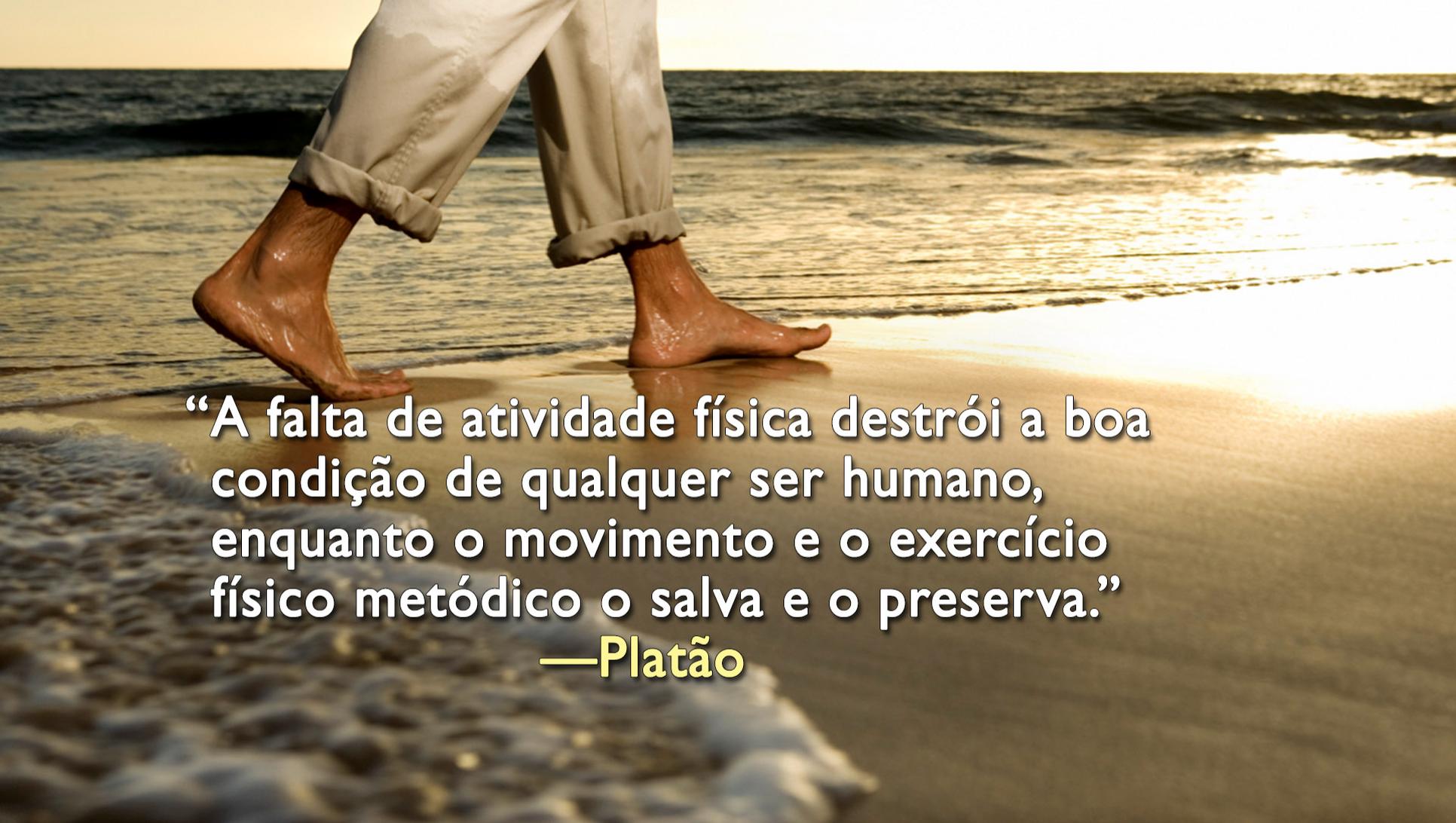


87%



A close-up photograph of a person's hand reaching down towards a white sneaker on a grassy surface. The person is wearing a grey long-sleeved shirt and black pants. The background is a blurred green field under a bright sky. The text is overlaid on the lower half of the image.

Se você quiser se sentir melhor, ser mais ativo, reduzir seu risco de doenças e viver mais tempo, desenvolva um programa regular de exercícios.

A close-up, low-angle shot of a person's legs and feet walking barefoot on a sandy beach. The person is wearing light-colored, cuffed trousers. The background shows the ocean waves and a bright, golden sunset sky. The overall mood is serene and emphasizes physical activity and nature.

“A falta de atividade física destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício físico metódico o salva e o preserva.”

—Platão



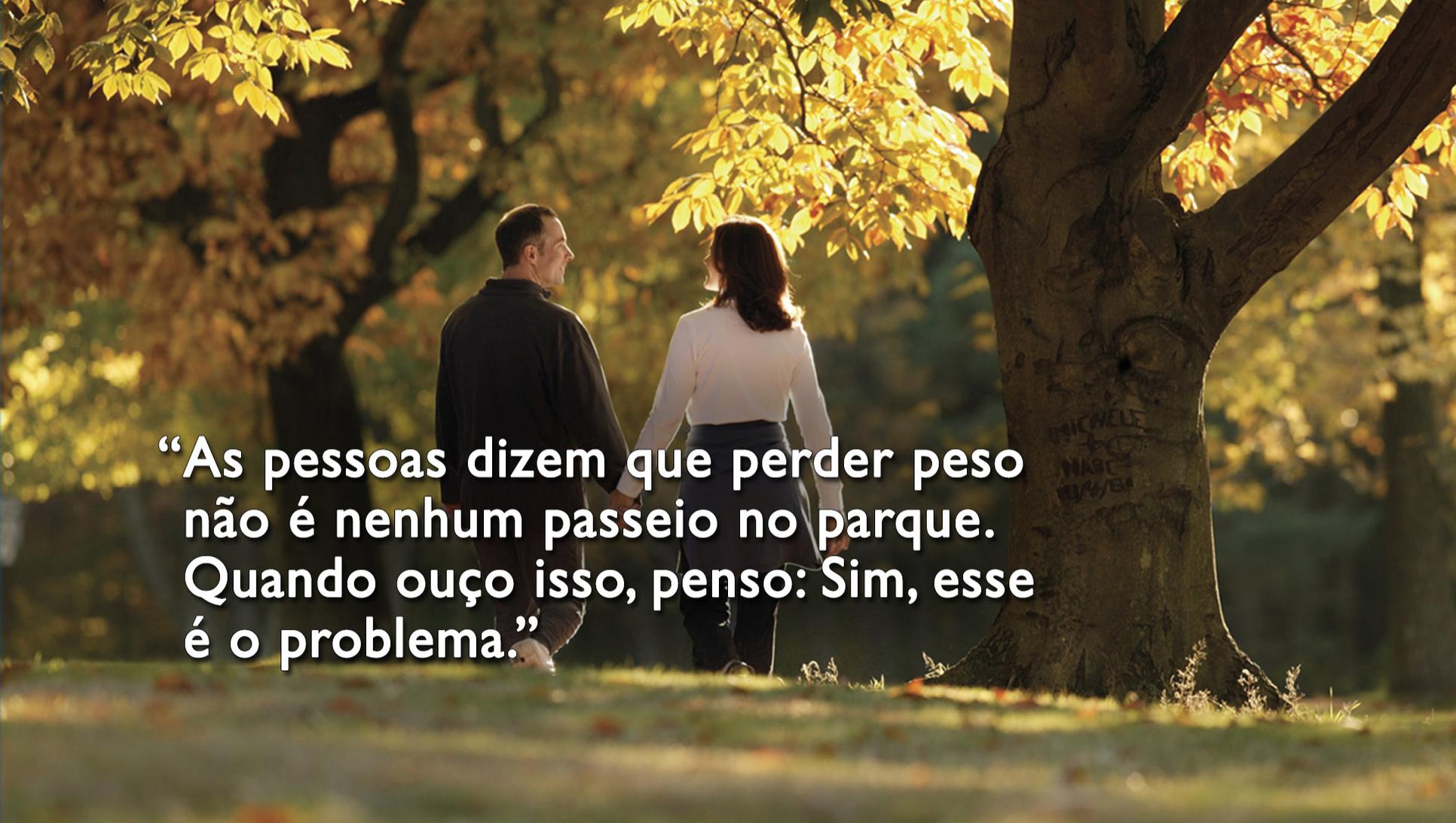
“Unicamente o exercício fortalece a alma e mantém o vigor mental.”

—Cicero

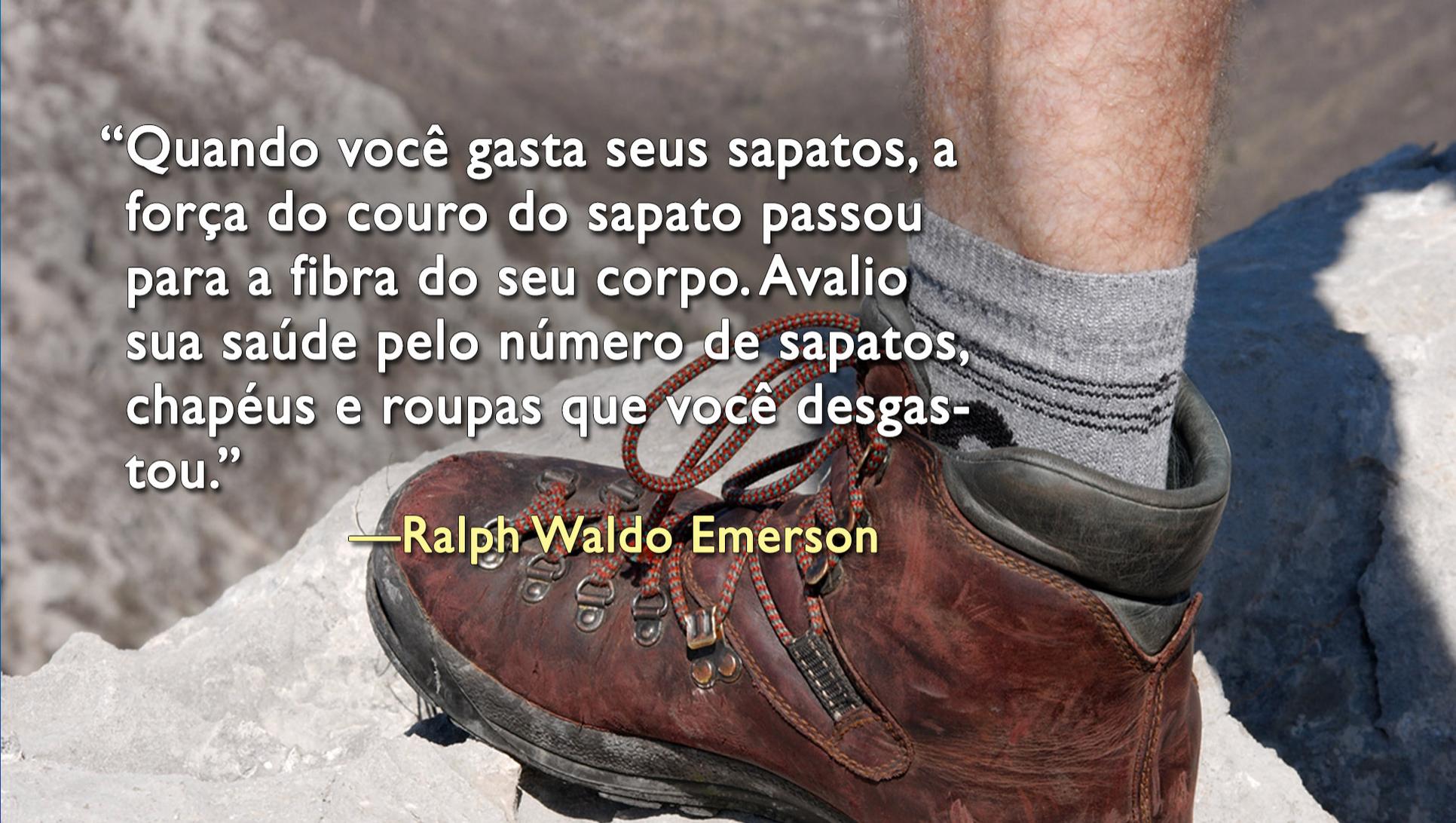


|

O exercício ajuda a controlar o peso.

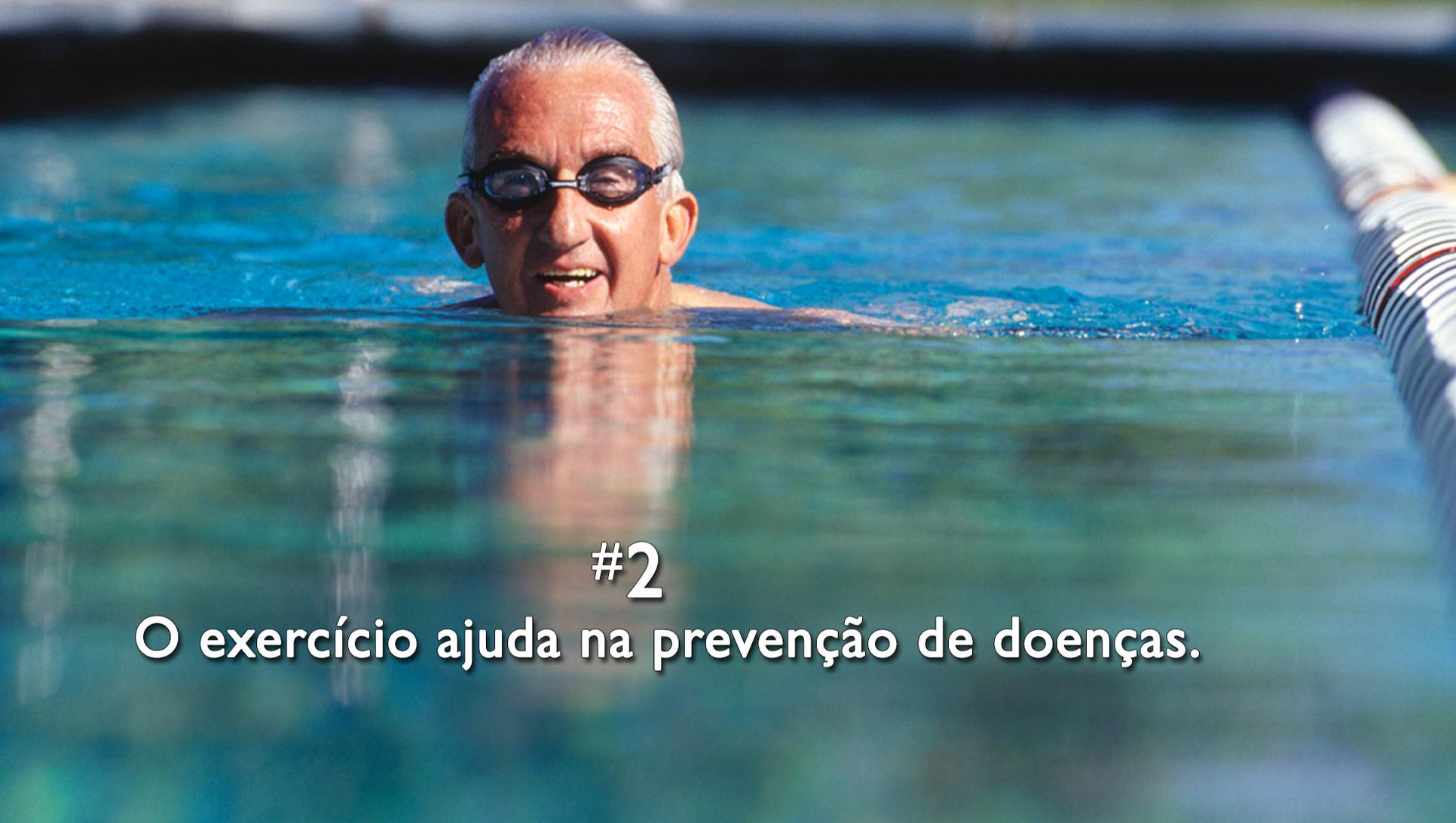
A couple is walking away from the camera in a park during autumn. The man is on the left, wearing a dark jacket, and the woman is on the right, wearing a white long-sleeved shirt and a dark skirt. They are holding hands. In the foreground, there is a large, thick tree trunk with some graffiti on it. The leaves of the trees are yellow and orange, and the ground is covered with fallen leaves. The lighting is warm and golden, suggesting late afternoon or early morning.

“As pessoas dizem que perder peso não é nenhum passeio no parque. Quando ouço isso, penso: Sim, esse é o problema.”



“Quando você gasta seus sapatos, a força do couro do sapato passou para a fibra do seu corpo. Avalio sua saúde pelo número de sapatos, chapéus e roupas que você desgastou.”

—Ralph Waldo Emerson



#2

O exercício ajuda na prevenção de doenças.

Benefícios do Exercício à Saúde

As Diretrizes dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças demonstram que os exercícios regulares reduzem o risco de desenvolver doenças graves tais como doenças cardíacas, diabetes e certos tipos de câncer.

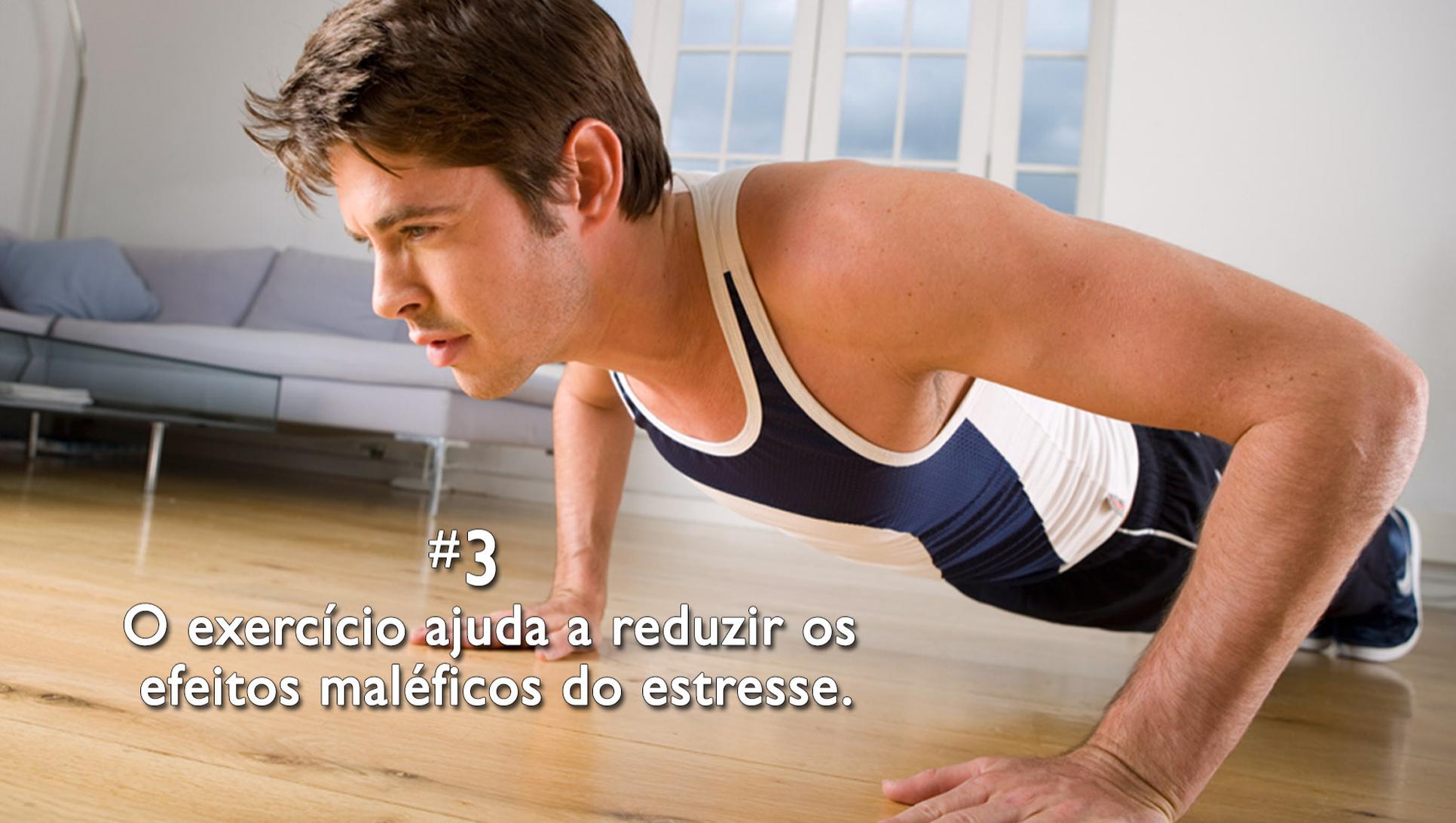
Benefícios do Exercício à Saúde

O exercício exerce poderoso efeito sobre os níveis de colesterol e triglicérides no sangue e é visto como um meio importante de diminuir o risco associado com os níveis elevados.



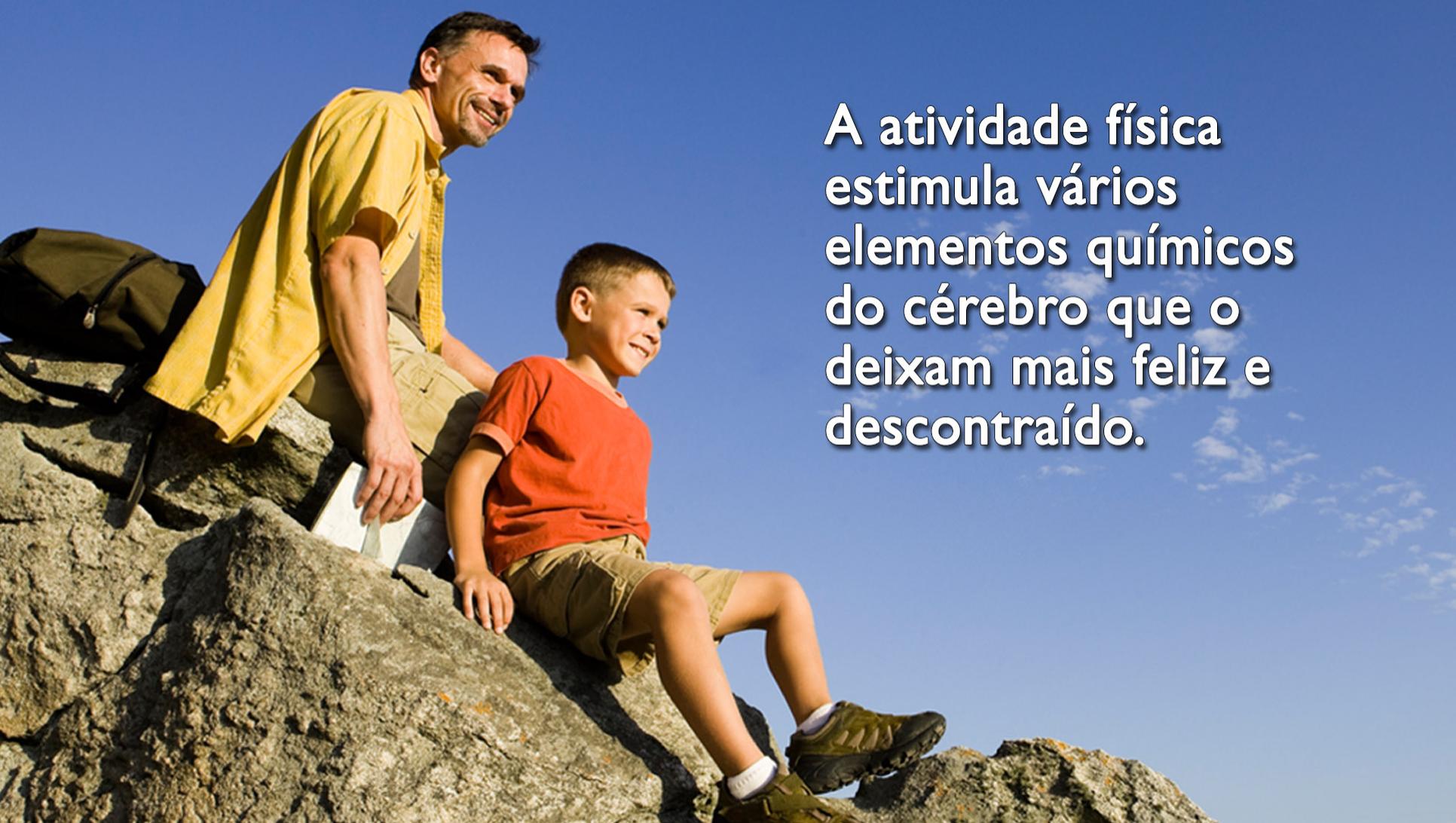
Esperando prevenir a pressão alta

Ser ativo aumenta seu HDL ou colesterol “bom” e diminui os triglicérides prejudiciais.



#3

O exercício ajuda a reduzir os efeitos maléficos do estresse.



A atividade física estimula vários elementos químicos do cérebro que o deixam mais feliz e descontraído.



O exercício pode, de fato, agir no nível celular para reverter o efeito do estresse sobre o nosso processo de envelhecimento.

Os pesquisadores da Universidade da Califórnia, em San Francisco, descobriram que mulheres muito estressadas, que faziam exercícios vigorosos por 45 minutos, três dias na semana, tinham células com menos sinais de envelhecimento em comparação com as que eram estressadas e não ativas.



Fazer exercício físico também nos ajuda a evitar padrões negativos de pensamento “ao alterar o fluxo de sangue nas áreas do cérebro envolvidas em nos provocar esses pensamentos estressantes repetidas vezes.”

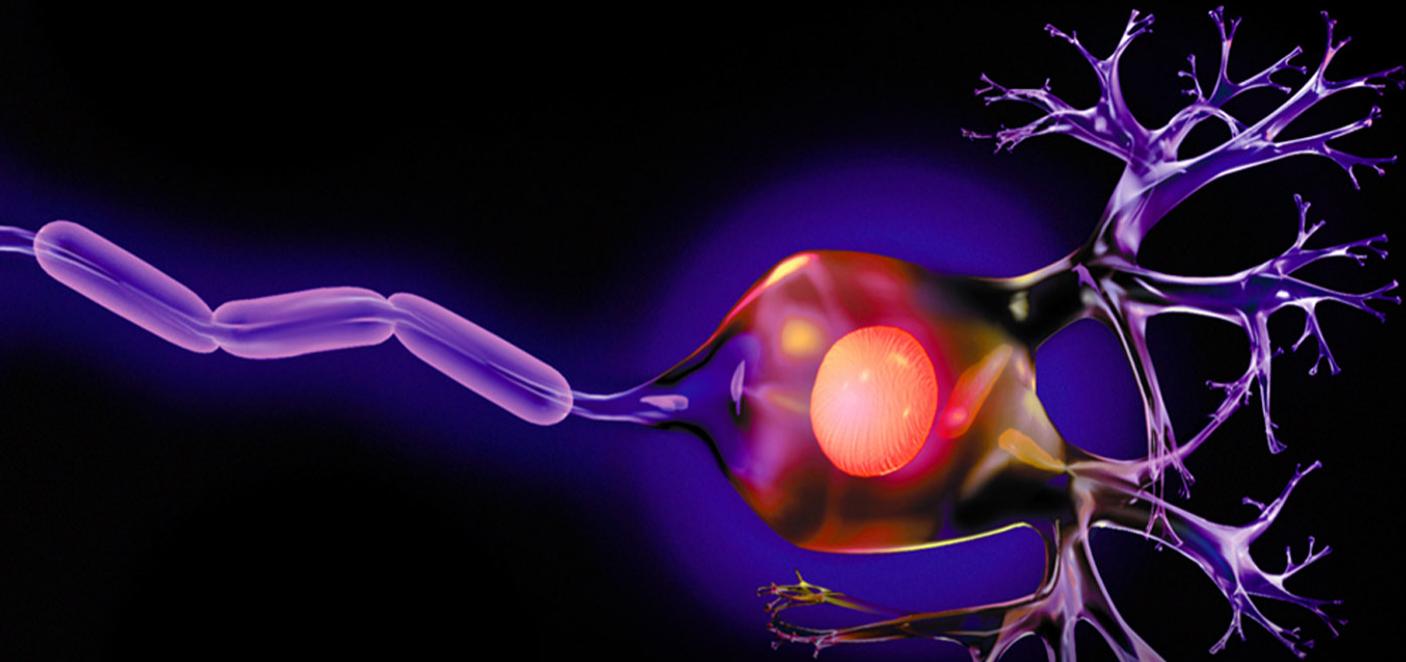
—Elissa Epel, professora associada de psiquiatria da UC San Francisco



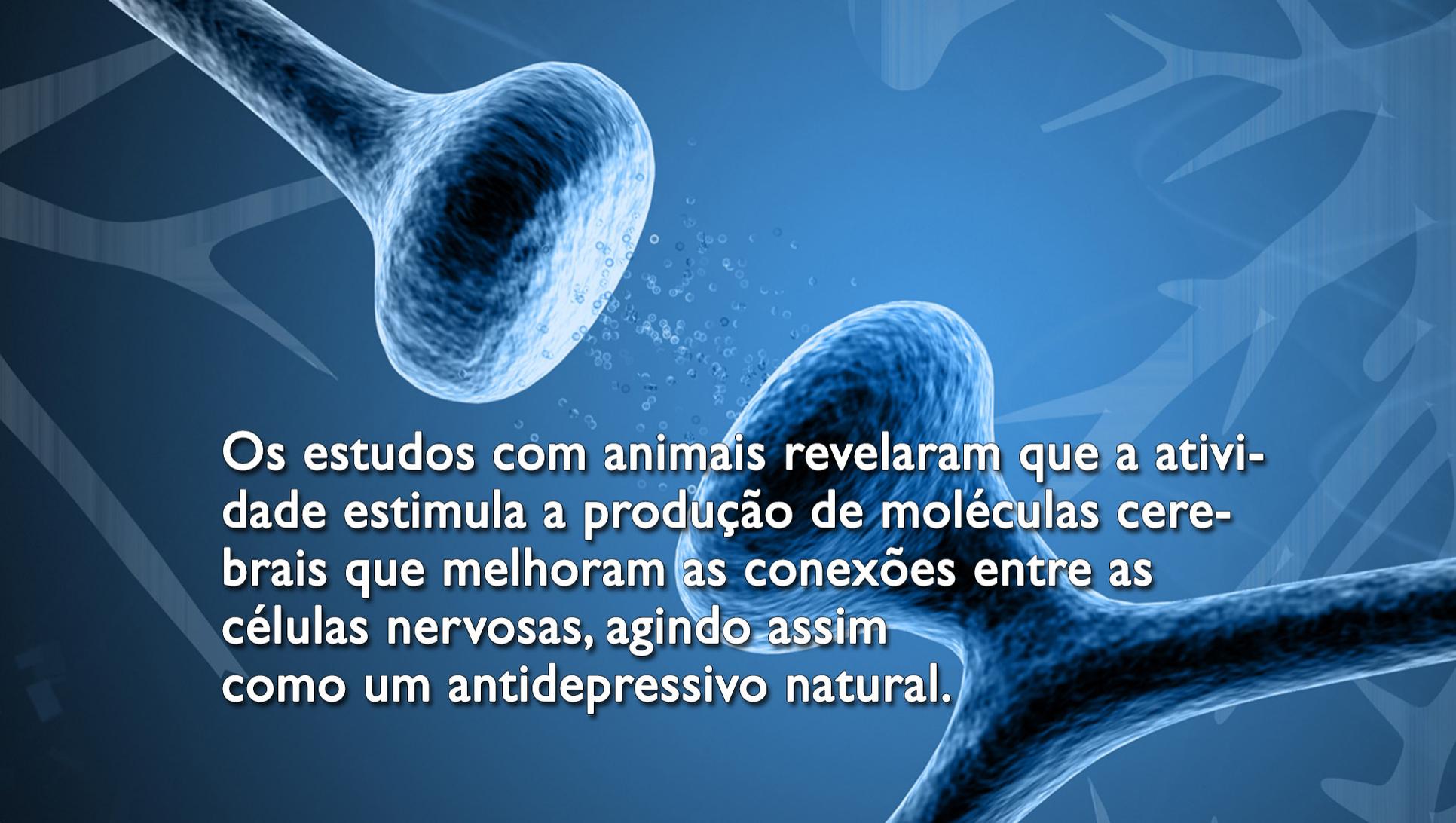


#4

O exercício ajuda a aliviar a depressão.



Descobriu-se que o exercício estimula o crescimento de neurônios em certas regiões do cérebro danificadas durante a depressão.



Os estudos com animais revelaram que a atividade estimula a produção de moléculas cerebrais que melhoram as conexões entre as células nervosas, agindo assim como um antidepressivo natural.

De acordo com um artigo de 20 de outubro de 2009 na U.S. News & World Report, pesquisadores do Centro Médico da Universidade Duke, em Durham, Carolina do Norte informaram que o exercício, depois da radioterapia no cérebro, protege contra a perda de memória e a depressão.



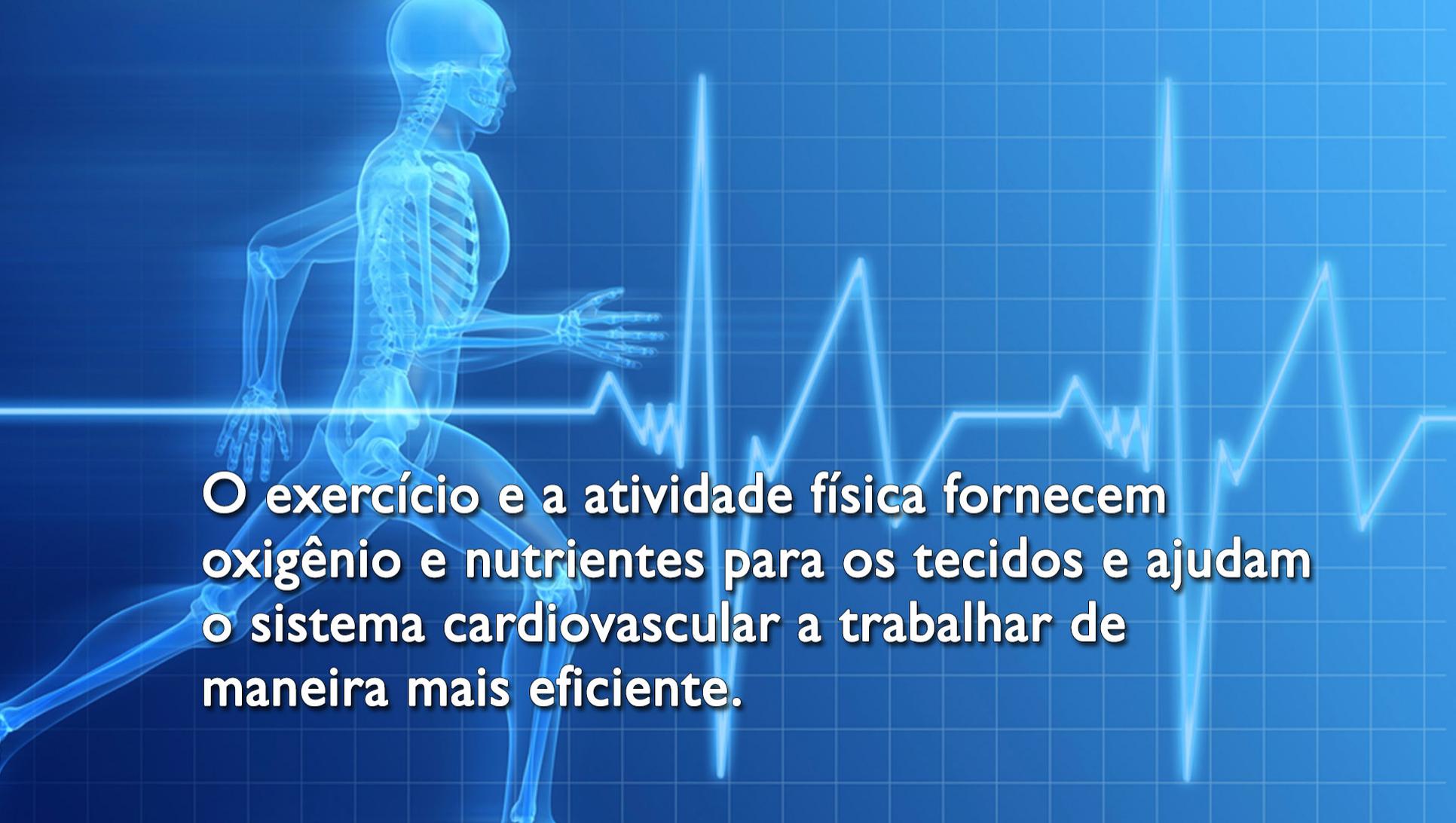


#5

O exercício ajuda a aumentar a energia.

Você se sente
cansado no
meio do dia?





O exercício e a atividade física fornecem oxigênio e nutrientes para os tecidos e ajudam o sistema cardiovascular a trabalhar de maneira mais eficiente.



**A Nova Fonte
da Juventude**



#6

○ exercício ajuda a promover um sono melhor.





#7

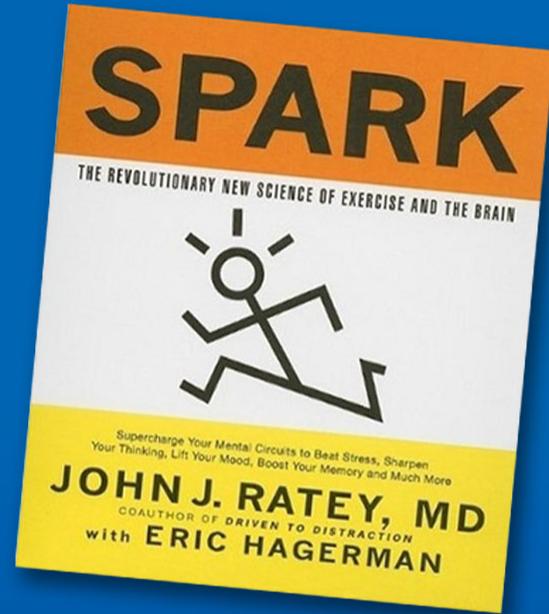
○ exercício ajuda a melhorar a aprendizagem.

“A aptidão física não é apenas uma das chaves mais importantes para um corpo saudável. É a base da atividade intelectual dinâmica e criativa.”

**—John F. Kennedy, 35
Presidente dos
Estados Unido**

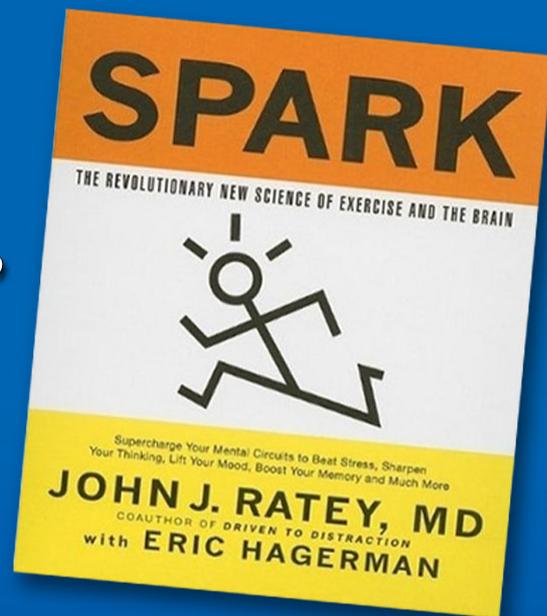


“O exercício é a melhor coisa que você pode fazer por seu cérebro em termos de humor, memória e aprendizagem.”



—John Ratey, MD, psiquiatra da Faculdade de Medicina de Harvard e autor.

“Você está desafiando seu cérebro ainda mais quando tem que pensar na coordenação. Assim como os músculos, você tem que estressar as suas células do cérebro para que elas cresçam.”



—John Ratey, MD, psiquiatra da Faculdade de Medicina de Harvard e autor.

A young person wearing a yellow safety suit and a clear safety helmet is using an axe to chop wood in a forest. The person is smiling and looking towards the camera. The background is a blurred forest with trees and fallen leaves. The text is overlaid on the image in white with a black outline.

O Dr. Ratey acredita que até mesmo 10 minutos de atividade física por dia modificam seu cérebro.



#8

O exercício ajuda a desenvolver a autoestima e melhora a imagem corporal.





O exercício é limitado.

I Timóteo 4:7, 8

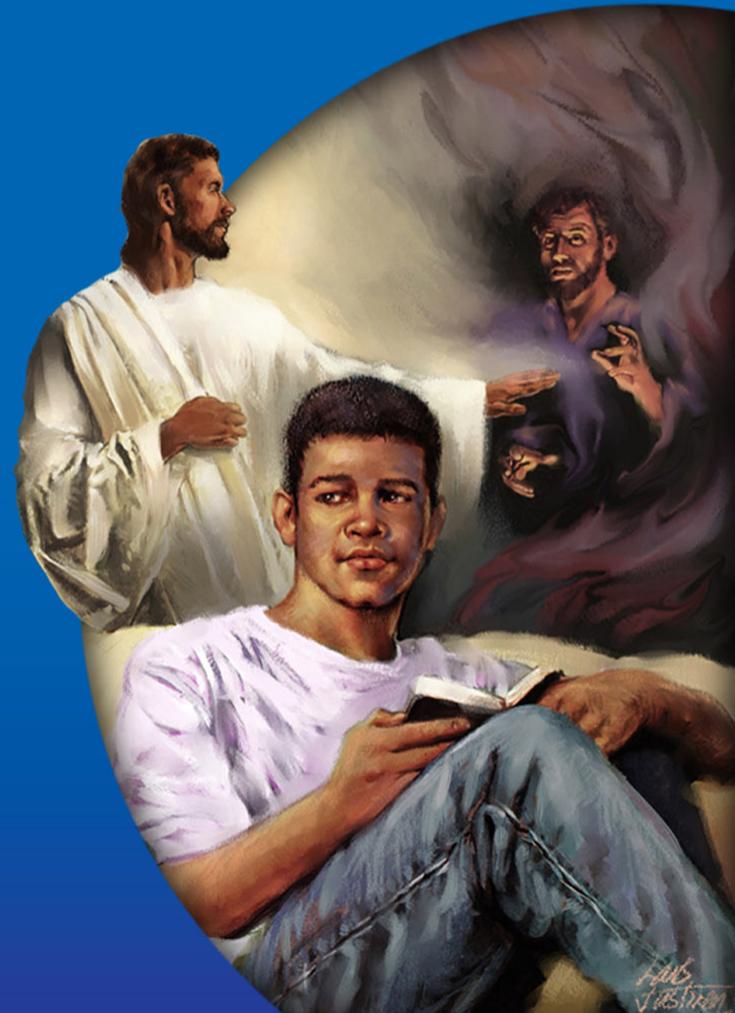
“Exercita-te a ti mesmo na piedade. Pois o exercício corporal para pouco aproveita, mas a piedade para tudo é proveitosa, visto que tem a promessa da vida presente e da que há de vir.”





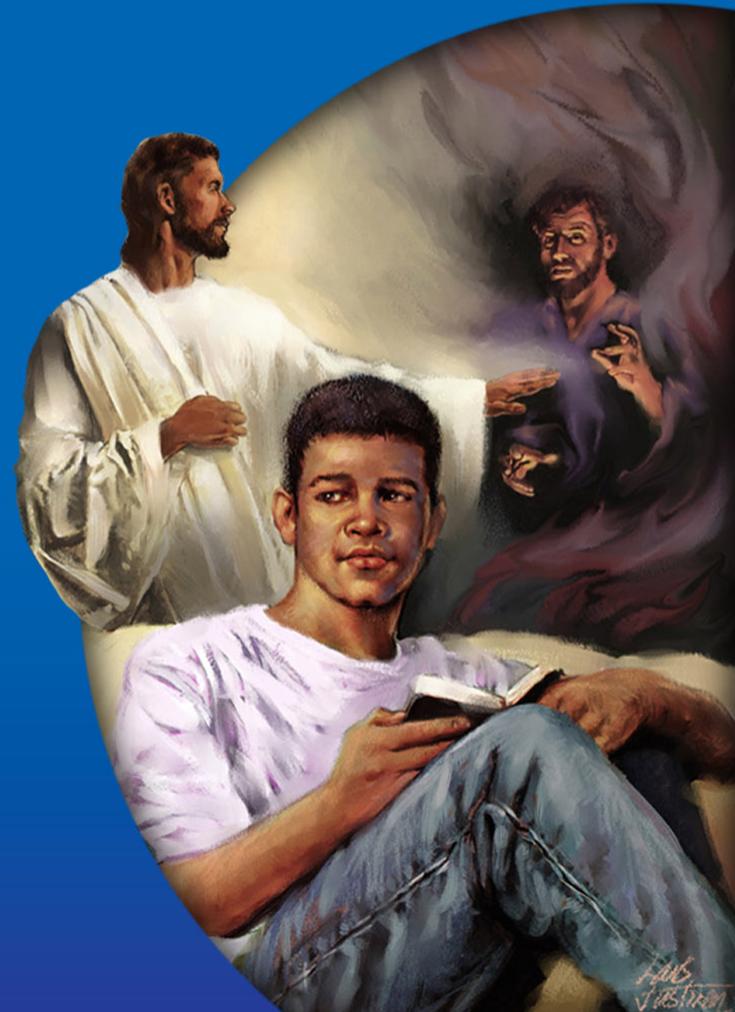
Gálatas 5:16, 17

“ Digo, porém: Andai pelo Espírito, e não haveis de cumprir a cobiça da carne. Porque a carne luta contra o Espírito, e o Espírito contra a carne;



Gálatas 5:16, 17

e estes se opõem um ao outro, para que não façais o que quereis.”

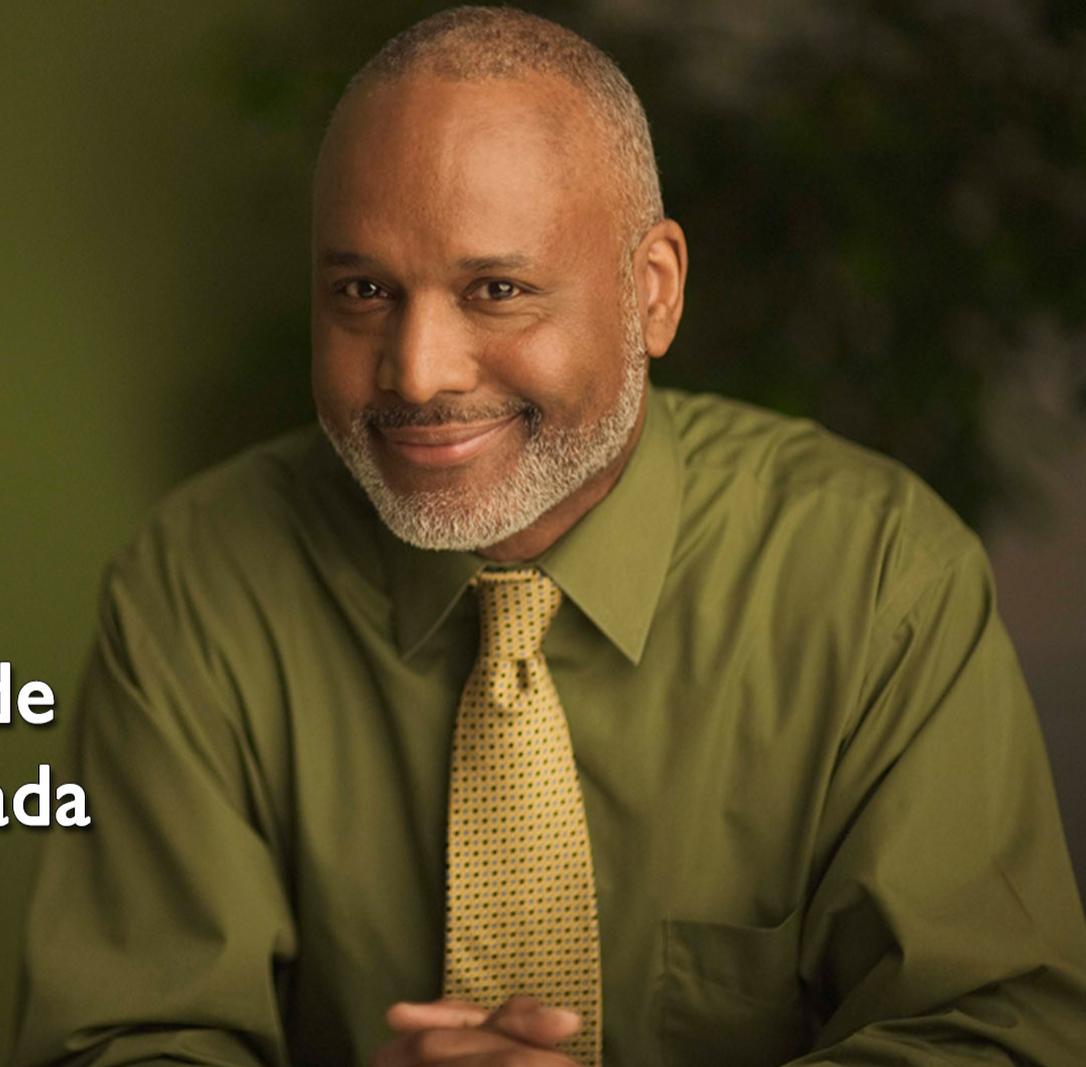


Gálatas 5: 24, 25

“E os que são de Cristo Jesus crucificaram a carne com as suas paixões e concupiscências. Se vivemos pelo Espírito, andemos também pelo Espírito.”

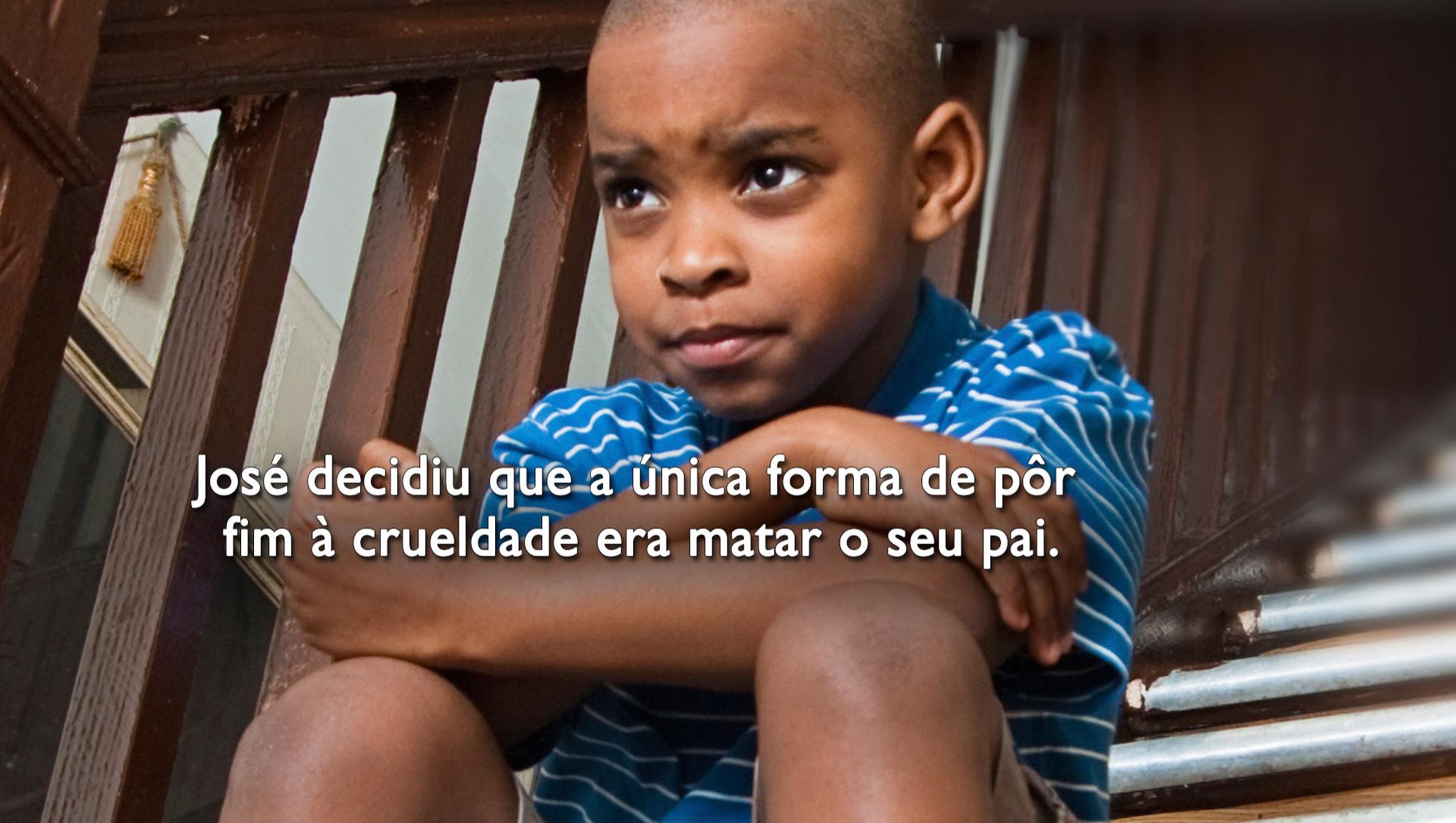


**Um exemplo de
vida transformada**





O pai de José era um homem irado e cruel.

A young boy with a serious expression is sitting on a wooden chair. He is wearing a blue and white striped shirt. The background shows a wooden door with a brass handle and a window with a white frame. The lighting is warm and focused on the boy.

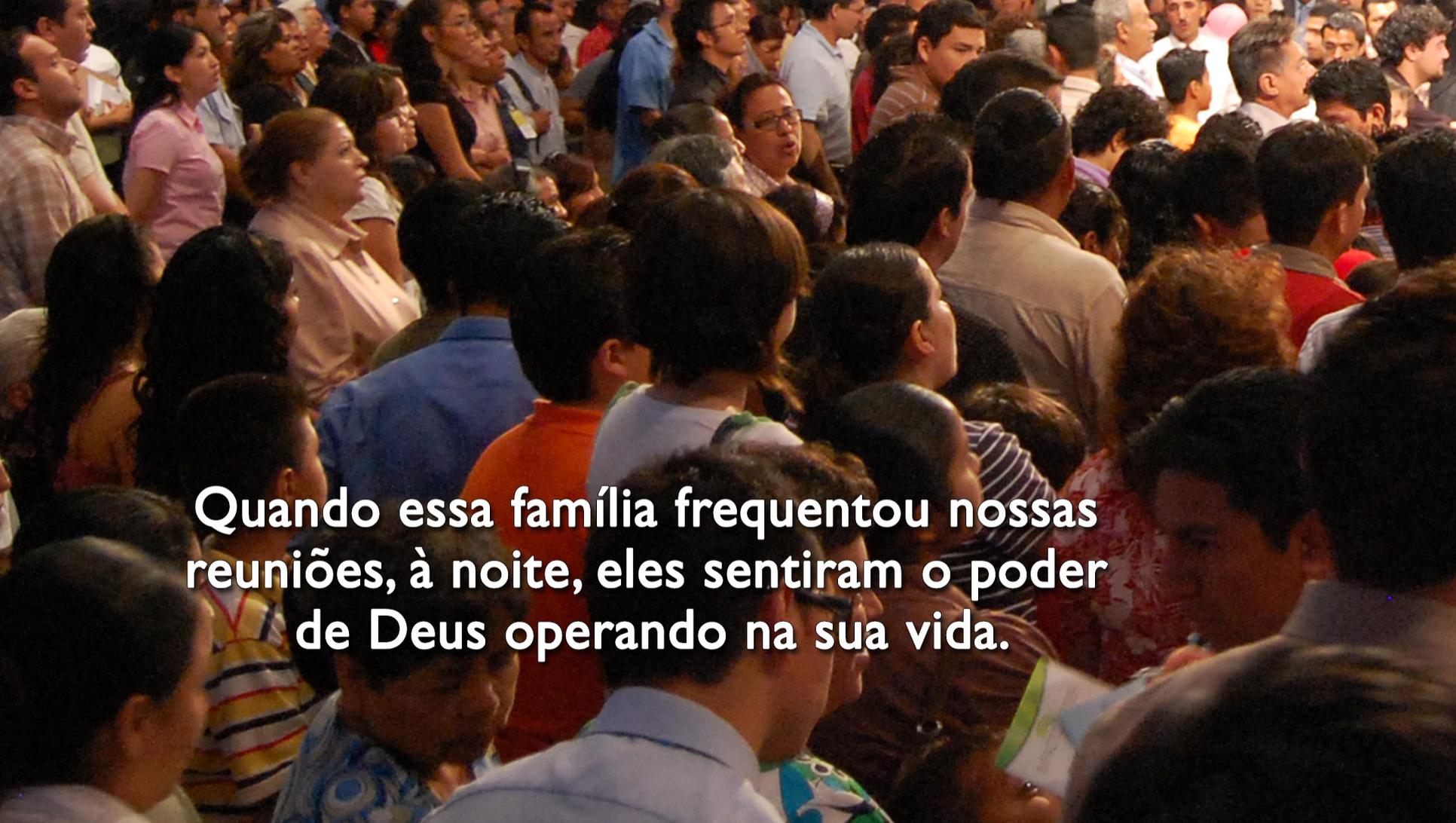
José decidiu que a única forma de pôr fim à crueldade era matar o seu pai.

**Um vizinho cristão visitou a família e
sentiu que algo estava muito errado.**



A woman with short dark hair, wearing a bright yellow long-sleeved shirt and a patterned skirt, sits on a wooden chair. She is smiling and looking towards a young boy. The boy, wearing a plaid shirt, is sitting on another wooden chair, looking at a computer monitor. The computer is on a desk. In the foreground, there is a large, dark wooden table with drawers and a shelf. On the shelf, there are two baseball gloves and several baseballs. The room has a wooden floor and a white door in the background. A window is visible on the left side of the frame.

Uma nova paz se estabeleceu
no lar conturbado.

A large, diverse crowd of people is shown from a high-angle perspective, filling the frame. They are mostly looking towards the left side of the image, suggesting they are attending a church service or a large gathering. The lighting is warm and indoor, typical of a church sanctuary. The text is overlaid in the lower-middle portion of the image.

Quando essa família frequentou nossas reuniões, à noite, eles sentiram o poder de Deus operando na sua vida.



Caminhar pela Fé



2 Coríntios 5:7

“porque andamos por fé, e não por vista.”



Andando pela Fé

Andar pela fé é confiar em Deus em todas as circunstâncias da vida. É crer que Ele me ama e deseja apenas o meu melhor. Mesmo nos períodos mais desafiadores da vida e nas horas mais escuras, não desista e mantenha a confiança, porque Ele está aí.



A photograph of a dense forest with sunlight filtering through the trees, creating a warm, golden glow. The sun is visible in the upper right corner, casting rays of light across the scene. The foliage is lush and green, with some areas appearing more vibrant due to the light.

Andar na luz

João 12:35

**“Andai enquanto tendes
a luz, para que as
trevas não vos
apanhem.”**

João 8:12

**“Eu sou a luz
do mundo.”**



Handwritten signature





Além de andar pela fé



Hebreus 12:1, 2

“[...] e corramos com perseverança a carreira que nos está proposta, fitando os olhos em Jesus, autor e consumidor da nossa fé [...]”.

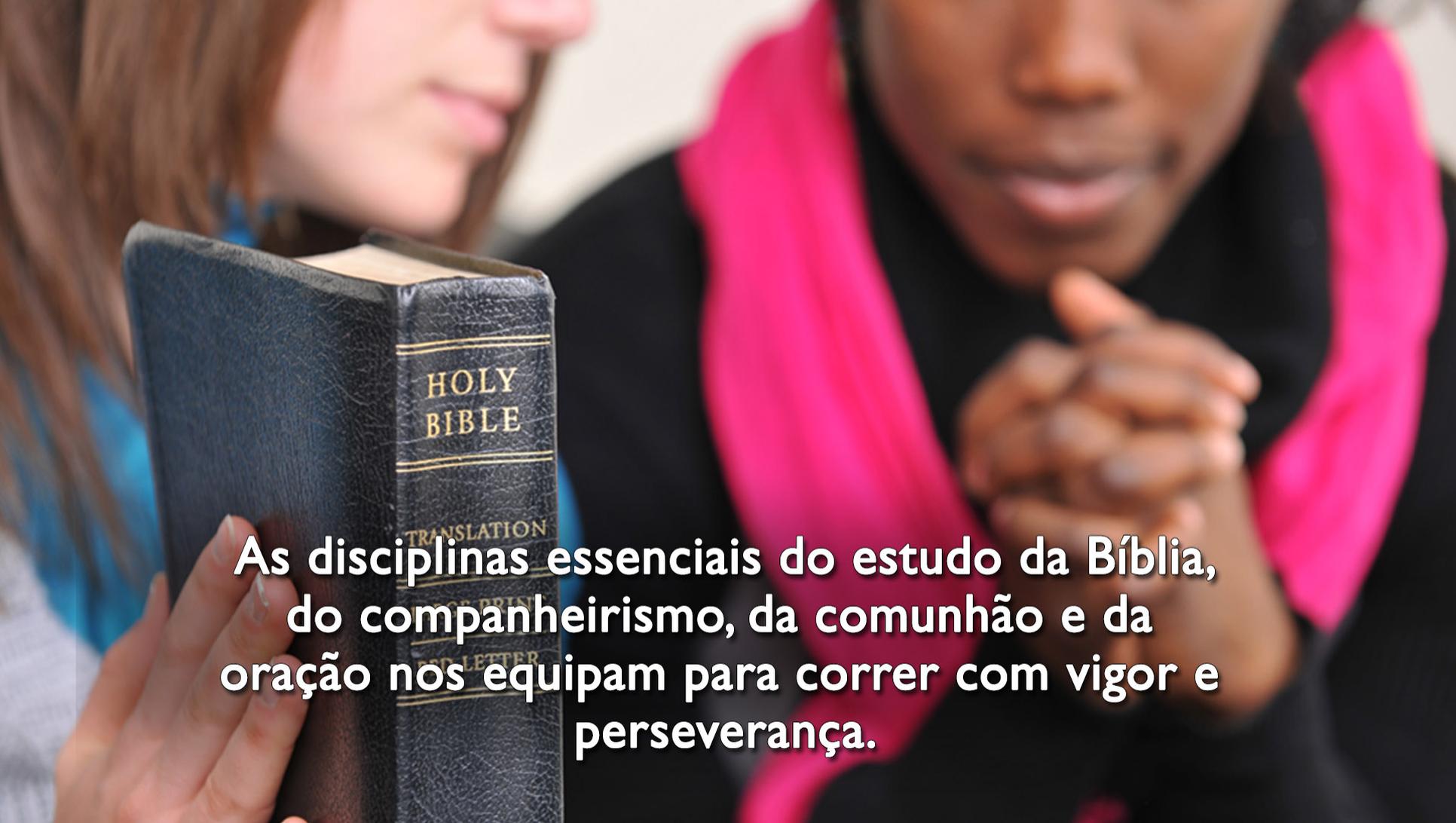




A vida cristã é mais semelhante a uma maratona do que a uma corrida de curta distância.



“Fitando os olhos em Jesus, autor e consumidor da nossa fé.”

A young woman with long brown hair is holding a dark blue Bible. The spine of the Bible is visible, with the words "HOLY BIBLE" and "TRANSLATION" printed in gold. In the background, a young man with a beard and a pink scarf has his hands clasped in prayer. The scene is set against a blurred background, suggesting an indoor setting like a church or a study.

**As disciplinas essenciais do estudo da Bíblia,
do companheirismo, da comunhão e da
oração nos equipam para correr com vigor e
perseverança.**

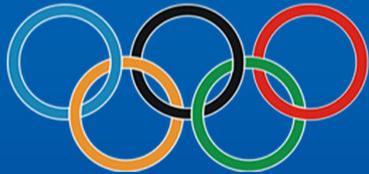
Filipenses 1:6

“[...] aquele que em vós começou a boa obra a aperfeiçoará até o dia de Cristo Jesus.”





Barcelona '92



Derek Redmond



Ele chegara em primeiro lugar nas quartas de final e agora todos os olhos estavam sobre ele, agachado na linha de largada, nas semifinais da corrida dos 400 m.

http://news.bbc.co.uk/sport2/hi/athletics/15751770.stn BBC Sport - London 2012: D...

BBC Mobile News Sport Weather Travel TV Radio More Search BBC Sport

SPORT ATHLETICS

Sport Homepage Page last updated at 06:38 GMT, Wednesday, 4 January 2012

Athletics E-mail this to a friend Printable version

World Results
UK Results
Calendar
Archive
Skills
Get Involved

A-Z of Sports
Related BBC sites
News
Weather
Sport Relief

London 2012: Derek Redmond on his iconic Olympic moment in 1992

By Derek Redmond
Former British 400m record holder and Olympian

ADVERTISESE



Redmond's father Jim helped him finish his 400m semi-final in Barcelona

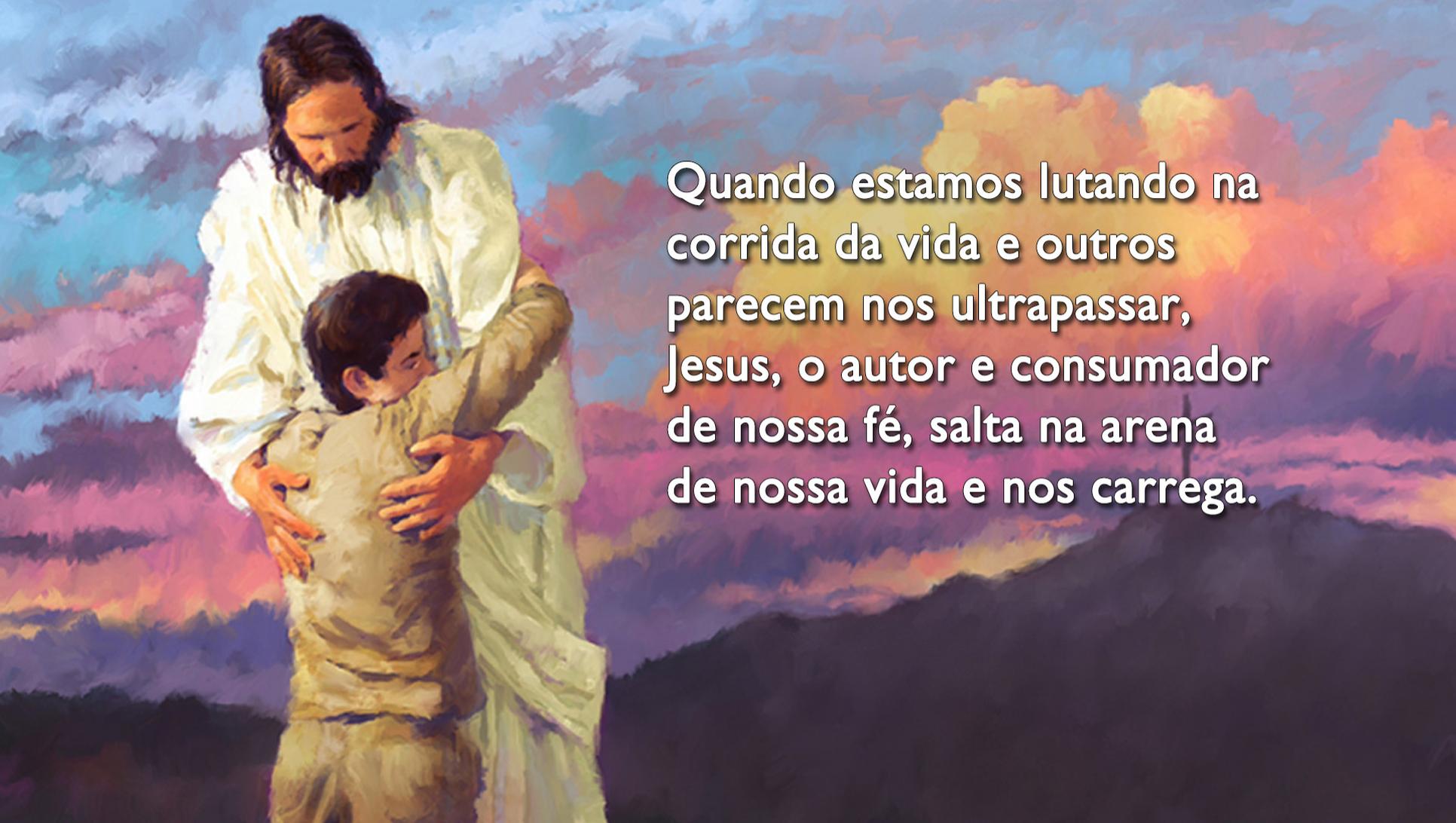
Barcelona 1992 was my second Olympic Games and, after the injury disappointment I faced in Seoul in 1988, I was determined to get it right.



chrome

Download Google Chrome

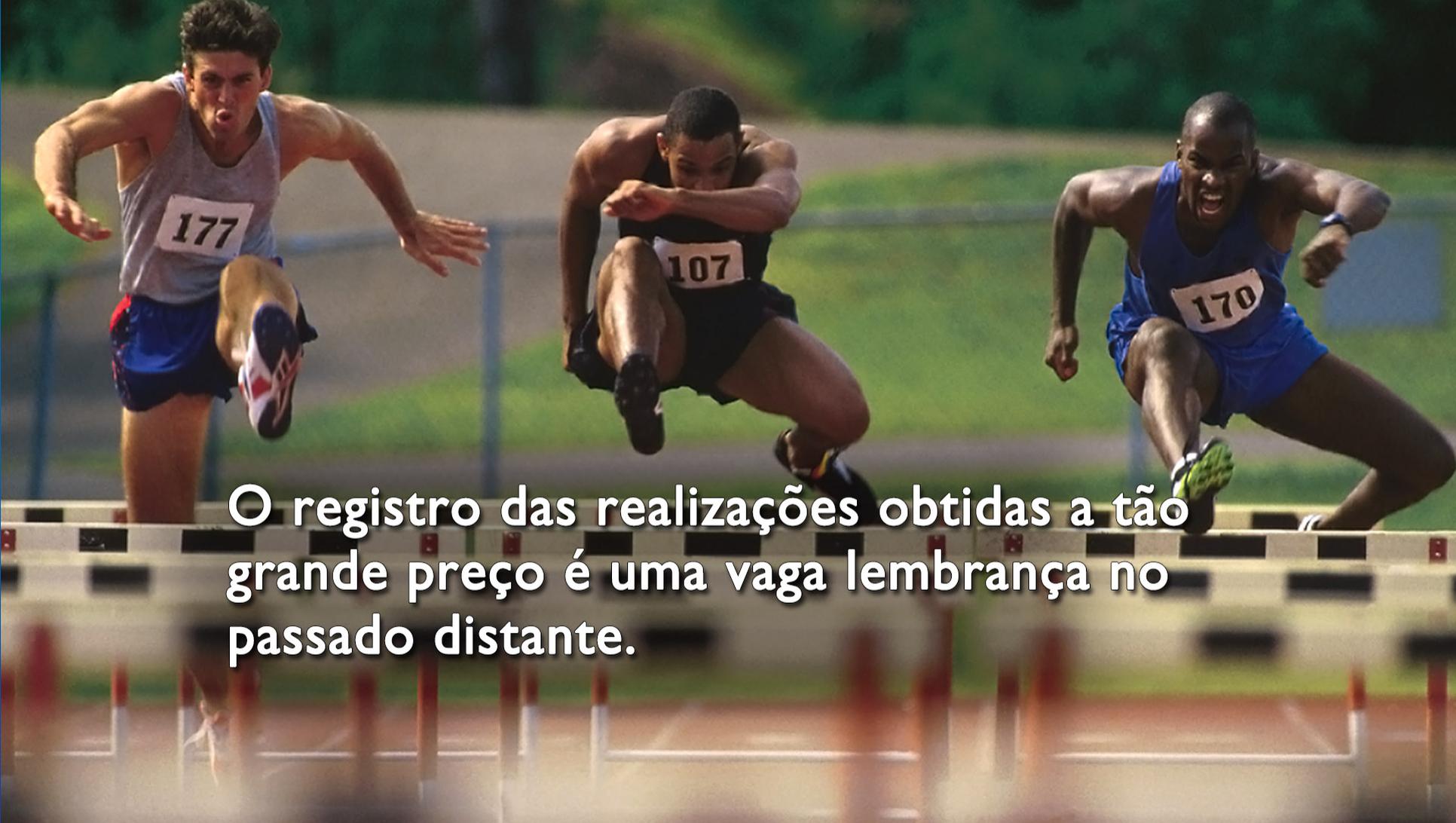
O pai de Derek saltou da arquibancada, furou a segurança e colocou os braços ao redor de seu filho.

A painting depicting Jesus Christ with a long brown beard and hair, wearing a white robe, carrying a man on his back. The man is wearing a brown tunic and trousers. They are standing against a dramatic sky with vibrant colors of blue, orange, and purple, suggesting a sunset or sunrise. The background shows dark silhouettes of mountains or hills.

Quando estamos lutando na
corrida da vida e outros
parecem nos ultrapassar,
Jesus, o autor e consumidor
de nossa fé, salta na arena
de nossa vida e nos carrega.

A photograph of a male runner from behind, crossing a red finish line. He has his arms raised in a 'V' shape, signifying victory. He is wearing a white tank top with an orange yoke and a white rectangular patch on the back, and blue shorts. The background is a bright blue sky with scattered white clouds.

Todas as corridas chegam ao fim.



O registro das realizações obtidas a tão grande preço é uma vaga lembrança no passado distante.

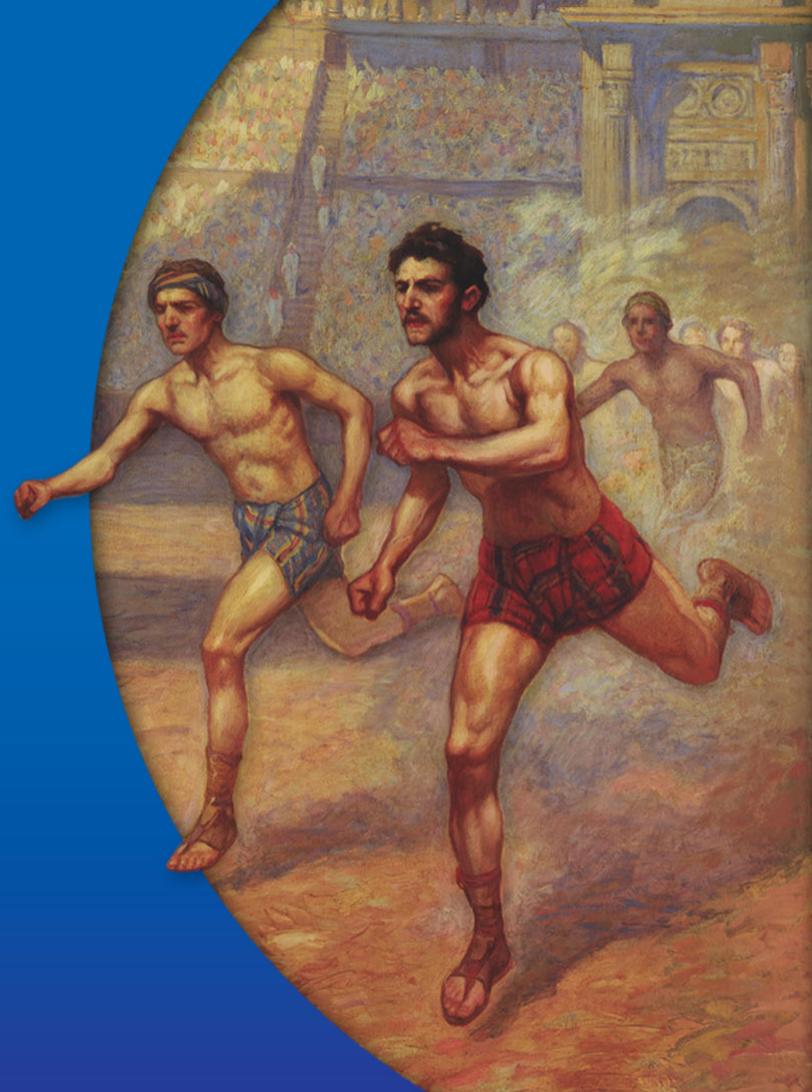


Quando a corrida acabar,
quando cruzarmos a linha
de chegada, somente uma
coisa irá importar:
Fizemos um compromisso
total com Jesus Cristo?

An aerial photograph showing a vast, mountainous landscape. A large, dark blue lake is visible on the left side, with a river flowing from the mountains into it. The terrain is rugged and green, with some urban areas visible. The text "Alcançando uma coroa eterna" is overlaid in white on the lower part of the image.

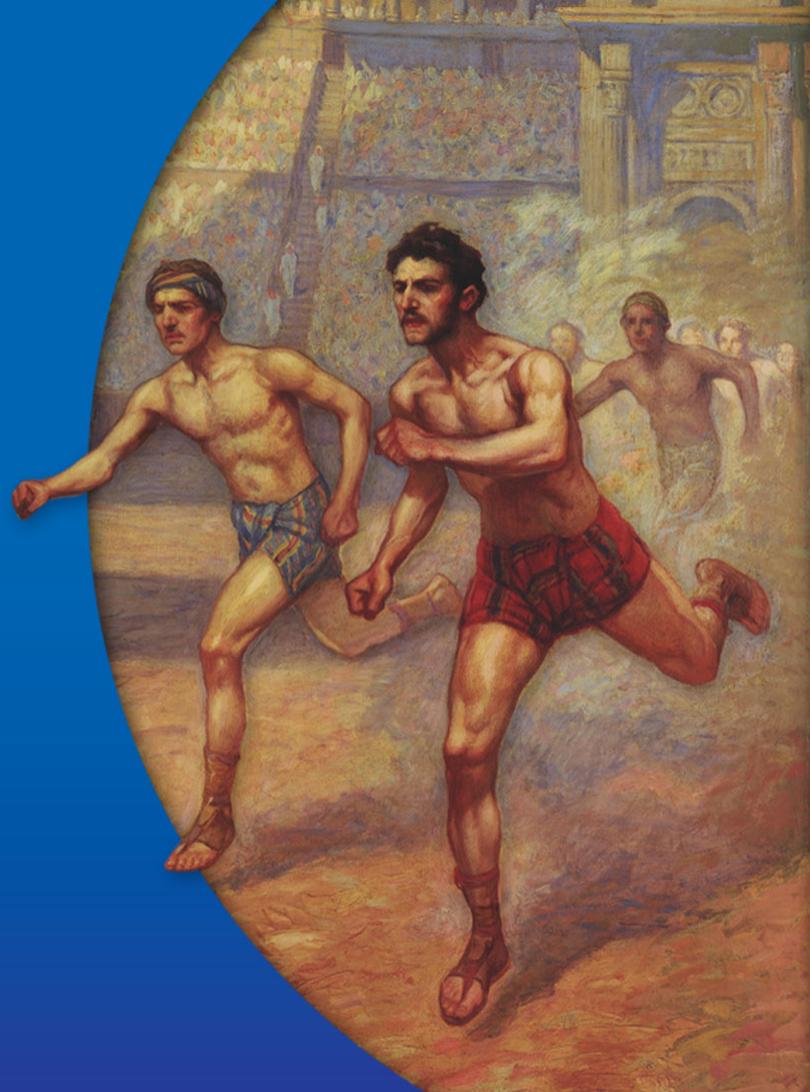
Alcançando uma coroa eterna

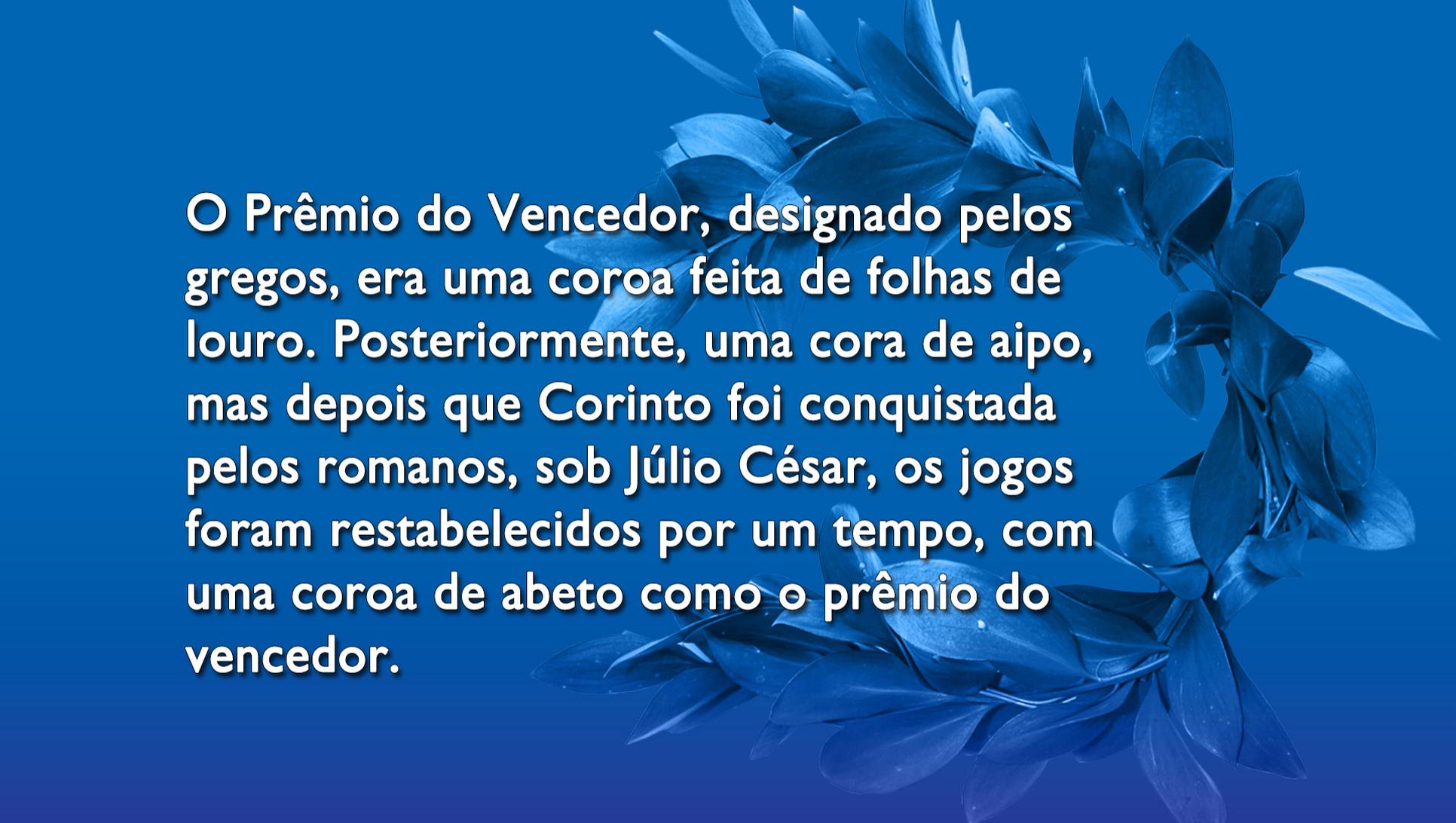
A cada dois anos, os jogos ístmicos, parte da Olimpíada Grega, eram realizados em honra ao deus grego do mar, Poisedon.



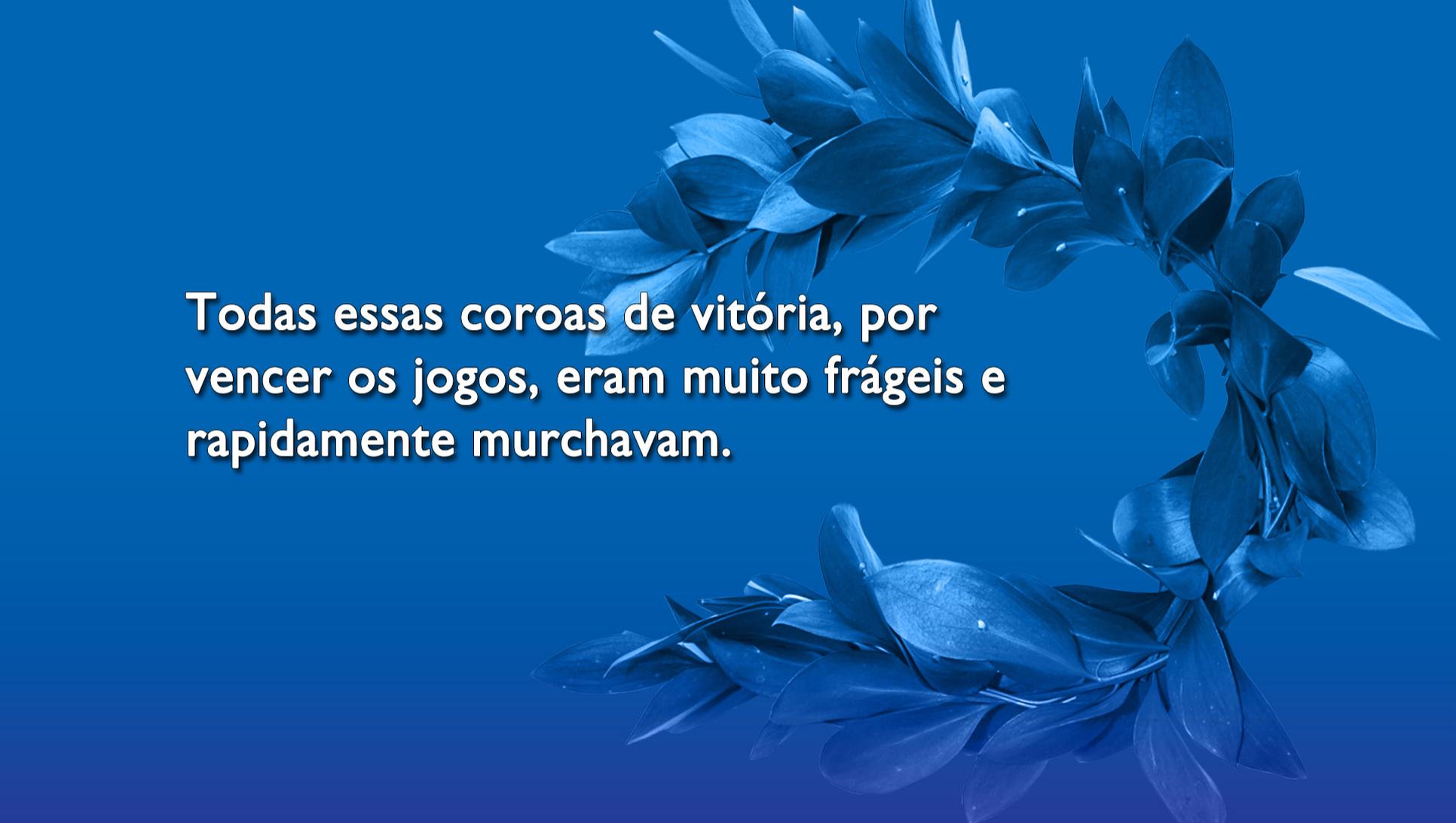


O Prêmio do Vencedor

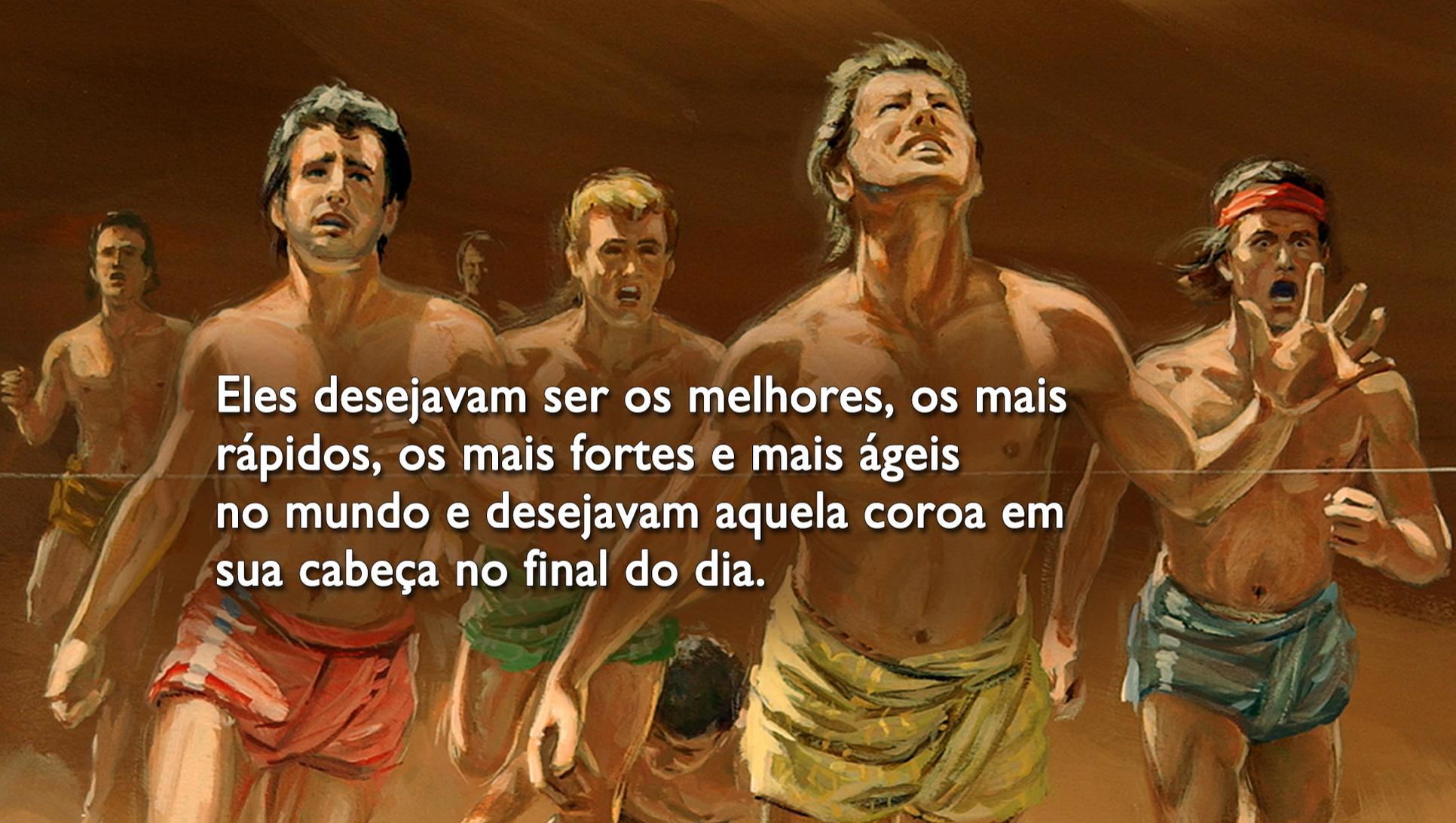




O Prêmio do Vencedor, designado pelos gregos, era uma coroa feita de folhas de louro. Posteriormente, uma cora de aipo, mas depois que Corinto foi conquistada pelos romanos, sob Júlio César, os jogos foram restabelecidos por um tempo, com uma coroa de abeto como o prêmio do vencedor.



**Todas essas coroas de vitória, por
vencer os jogos, eram muito frágeis e
rapidamente murchavam.**

A painting depicting a group of men in a race, likely a gladiatorial or athletic contest. The men are shirtless and wearing loincloths of various colors (red, green, yellow, blue). They are shown in various states of exertion and emotion, with some looking upwards and others looking forward. The background is a warm, brownish-orange color, suggesting an outdoor arena. The text is overlaid in the center of the image.

Eles desejavam ser os melhores, os mais rápidos, os mais fortes e mais ágeis no mundo e desejavam aquela coroa em sua cabeça no final do dia.

A coroa outorgada a eles era um símbolo do momento transitório da vitória e da popularidade que eles estavam por desfrutar.



I Coríntios 9:25

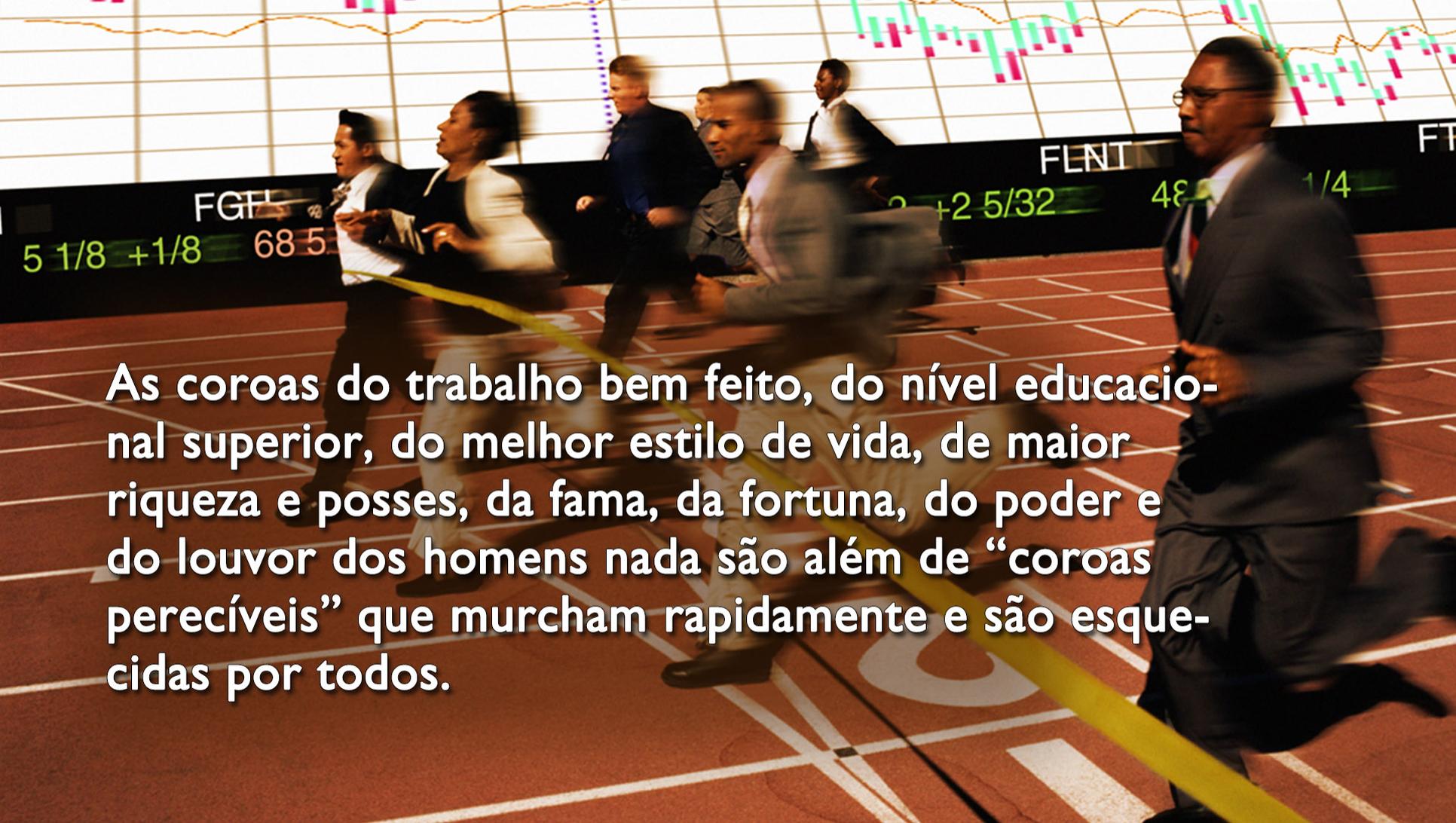
“Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos, na verdade, correm, mas um só é que recebe o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis.”



I Coríntios 9:25

*E todo aquele que luta,
exerce domínio próprio em
todas as coisas; ora, eles o
fazem para alcançar uma
coroa corruptível, nós,
porém, uma incorruptível.”*



A blurred image of business professionals running on a track in front of a financial market display. The display shows various market indicators and stock prices. The text is overlaid on the image, reading: "As coroas do trabalho bem feito, do nível educacional superior, do melhor estilo de vida, de maior riqueza e posses, da fama, da fortuna, do poder e do louvor dos homens nada são além de 'coroas perecíveis' que murcham rapidamente e são esquecidas por todos."

As coroas do trabalho bem feito, do nível educacional superior, do melhor estilo de vida, de maior riqueza e posses, da fama, da fortuna, do poder e do louvor dos homens nada são além de “coroas perecíveis” que murcham rapidamente e são esquecidas por todos.

Tiago 4:13, 14

“Eia agora, vós que dizeis: Hoje ou amanhã iremos a tal cidade, lá passaremos um ano, negociaremos e ganharemos. No entanto, não sabeis o que sucederá amanhã.”



Tiago 4:13, 14

Que é a vossa vida? Sois um vapor que aparece por um pouco, e logo se desvanece.”

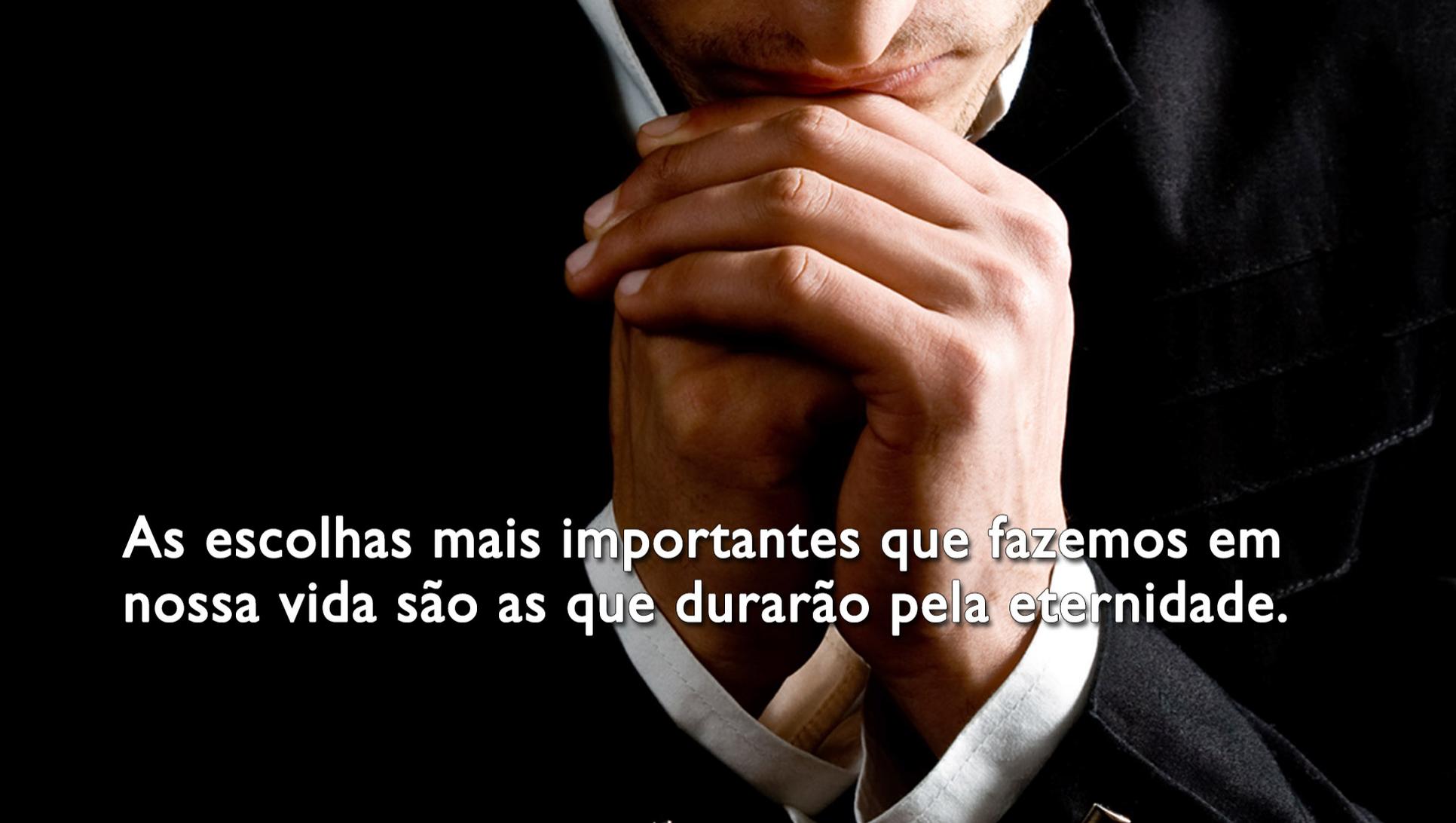




**“Tudo o que irrita você é
apenas por um momento.”**

**“Tudo o que lhe agrada é
apenas por um momento.”**

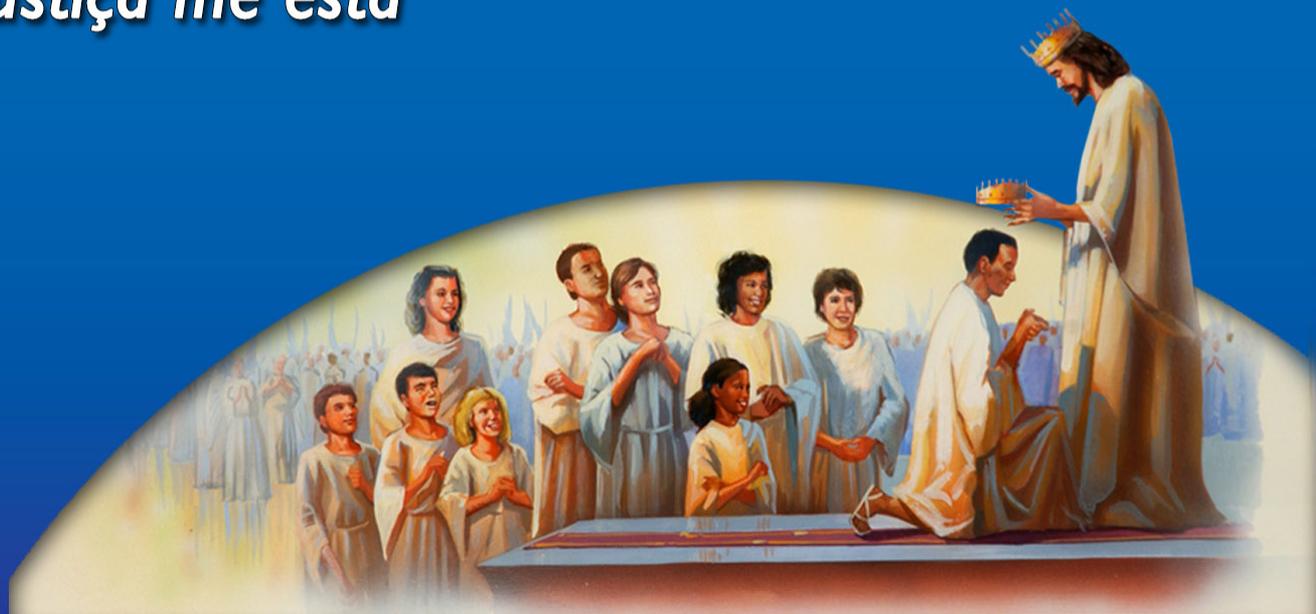
“Mas aquilo que resiste é eterno.”



**As escolhas mais importantes que fazemos em
nossa vida são as que durarão pela eternidade.**

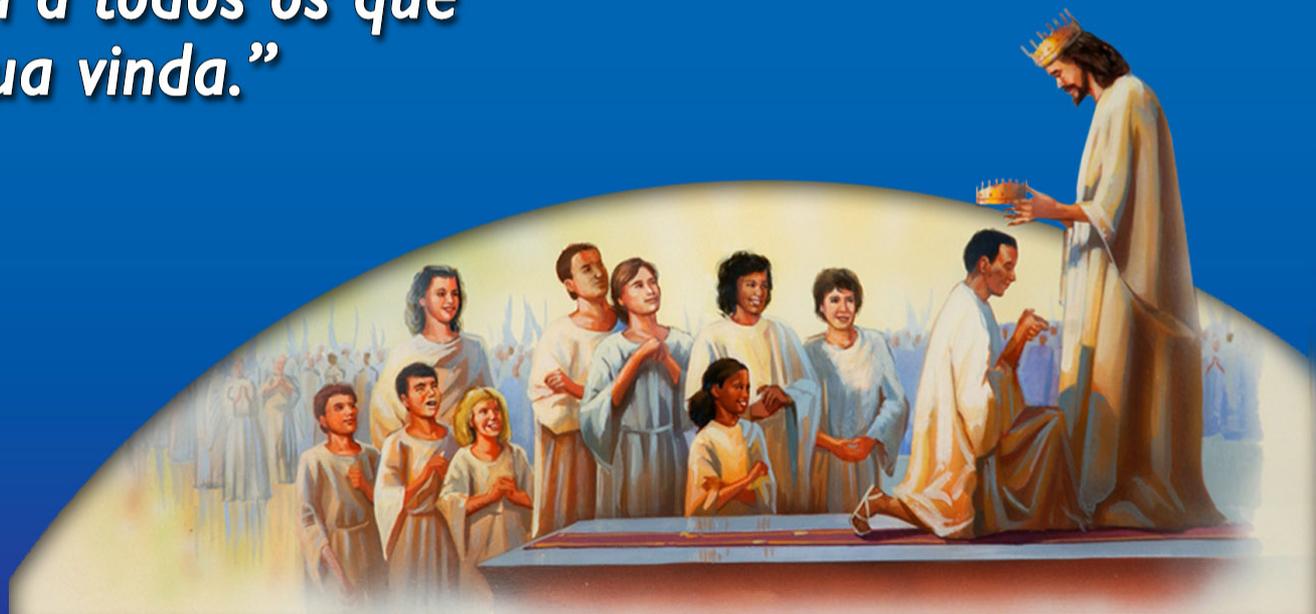
2 Timóteo 4:7, 8

“Combati o bom combate, acabei a carreira, guardei a fé. Desde agora, a coroa da justiça me está guardada,



2 Timóteo 4:7, 8

*a qual o Senhor, justo juiz, me dará
naquele dia; e não somente a mim,
mas também a todos os que
amarem a sua vinda.”*





**Essa coroa da justiça é um símbolo eterno da
felicidade dos santos.**



É a vida eterna, a vida abundante,
a vida sem fim e a vida em sua plenitude.



**Que coroa você está almejando?
Que recompensa você está buscando?**

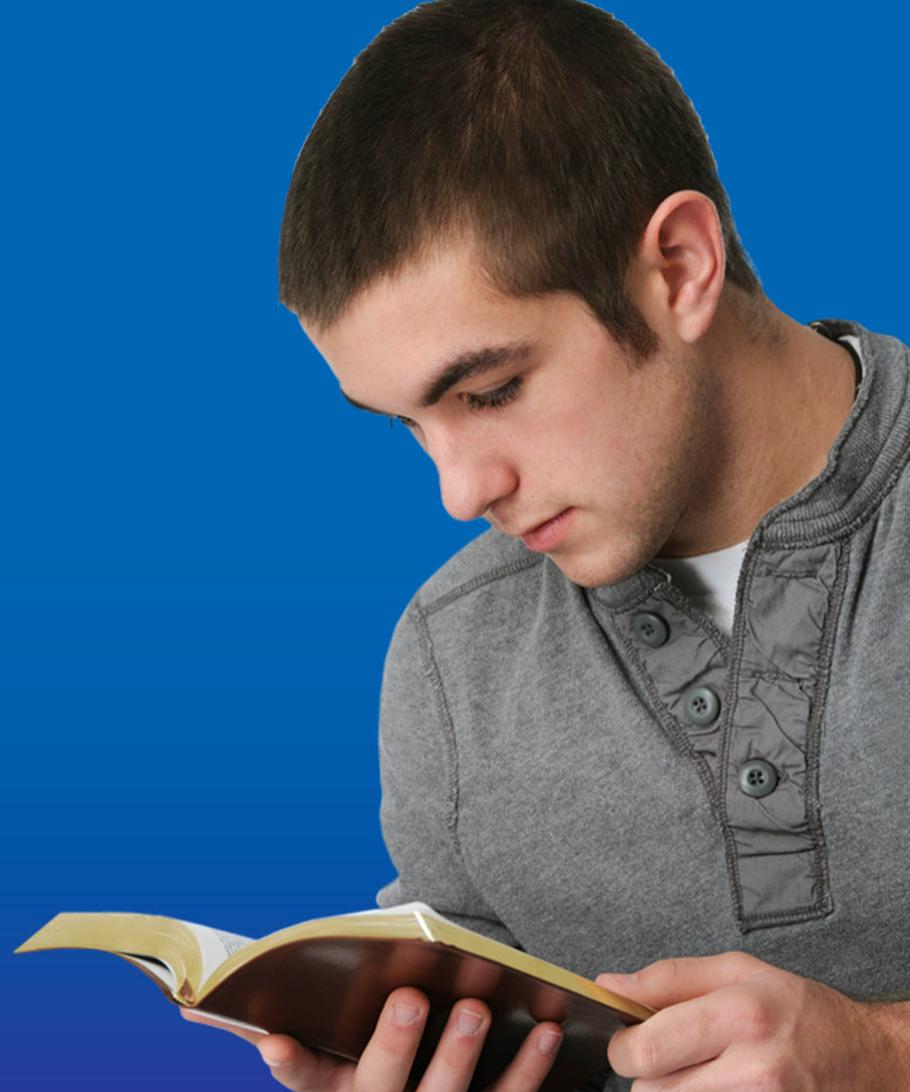
I Coríntios 6:19

“Ou não sabeis que o vosso corpo é santuário do Espírito Santo, que habita em vós, o qual possuís da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos?”



João 10:10

“Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância.”



João 13:17

*“Se sabeis estas coisas,
bem-aventurados sois se
as praticardes.”*

