

Gezond leven als christen, waarom zou je?!



Programma

- Theorie Bijbelse verdieping
- Waar vind je ons in de samenleving?
- Praktijk / vitaliteitscheck
- Tips gezond leven in coronatijd
- E-book (gratis)
- Stemmen



Voorstellen

- Rosaline Ratering McDonald
- Gezond & Weldoen opleidingsinstituut



gezond & weldoen





gezond
&weldoen

leefstijlcoaches met een missie

www.gezondenweldoen.nl

gezond
&weldoen



leefstijlcoaches met een missie

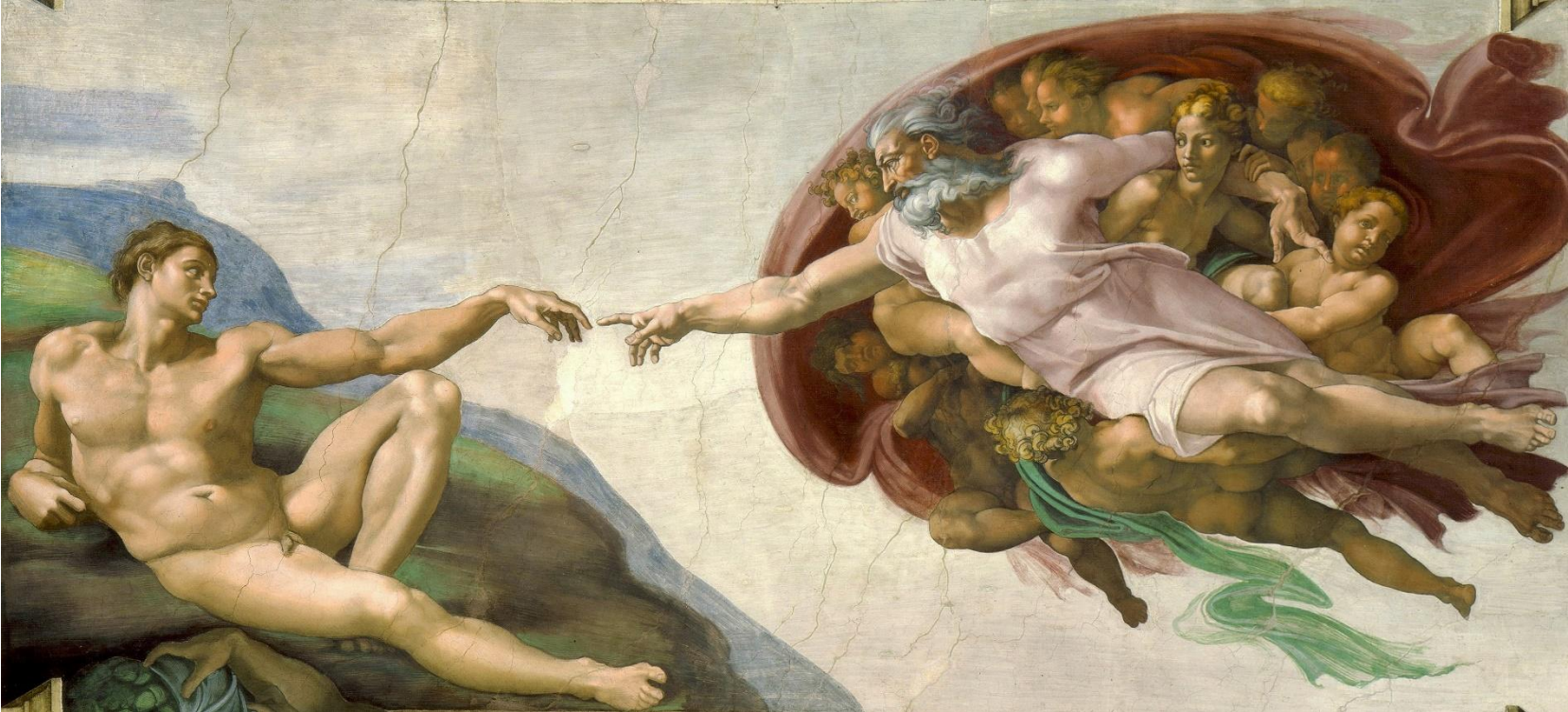


Gezond leven als christen, waarom zou je?!





Gezonde relatie met God...



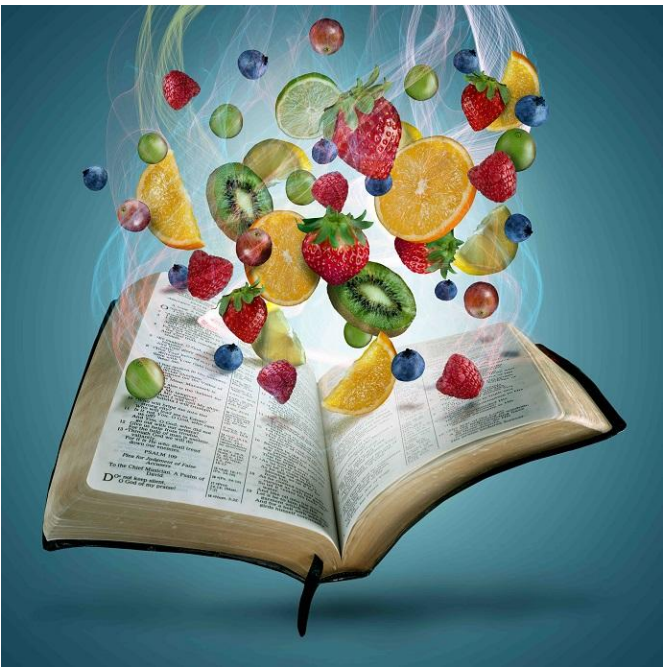
Geeft gezonde relaties met je naaste & schepping...



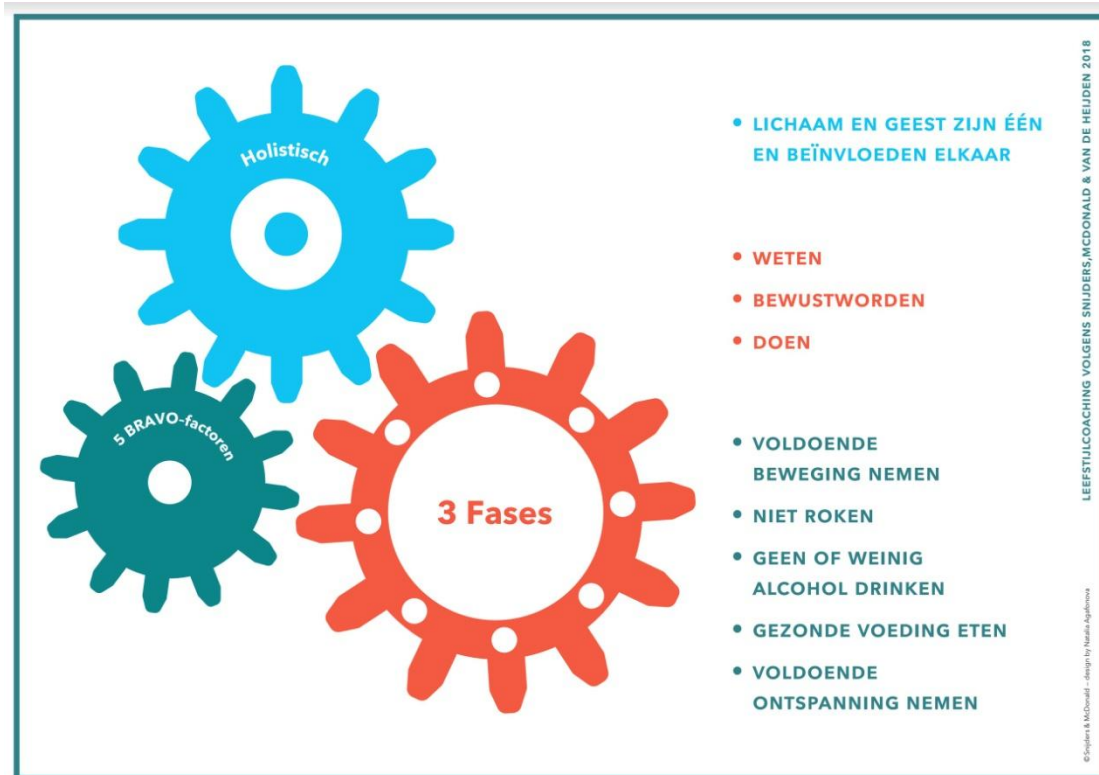
Is gezond voor je eigen ziel, geest en lichaam...



Gezonde kost voor 'ziel, geest en lichaam' vind je in de Bijbel



Holistisch model leefstijlcoaching



Voorbeeld onderdeel voeding

Scheppingsmenu / Gods idee:

‘leven in zich dragend’ voedsel = voor de mens

Zaaddragend : granen, noten, zaden

Vruchtdragend: fruit, vruchtgroenten, peulvruchten

De Levensboom

Dieren: het groene kruid



Zondeval



Voeding na zondeval

Levend voedsel, **met toevoegingen voor ons welzijn:**

- Zaaddragende planten en vruchtbomen
- Wortels, stengels, blad, bloem en kiem
- Vlees / vis (b12)
- Zuivel / eieren (b12)
- Geneeskrachtige kruiden
- GEEN onrein vlees/vis (om goede redenen)



God wil bij zijn volk wonen



‘Skenos’ = tent

Skenos =

Aardse tent, **lichaam**, tabernakel, plek waar God de mens ontmoet

2 kor. 5 : 2

Ook: ziel.

Je ziel is **denken, voelen, willen**

Je **geest**: terugverbonden met God of niet. Eén weg ten leven, Jezus Christus.



Je skenos/tempel

1 Kor 6 : 19

Ons lichaam is een tempel voor de Heilige Geest

Rom. 12:1

...een God welgevallig reukoffer

2 Kor 2: 19

De Heilige Geest wil door ons 'de kennis van Christus' verspreiden als een aangename geur / reukoffer. Het gaat om Jezus.



Gezond leven als christen, omdat:

- Gods leefstijlregels zijn voor ons welzijn
- Gehoorzaamheid (= Hem op Zijn woord vertrouwen)
- Aanbidding (= Hem eren in al wat je doet, zegt, denkt)
- Onze roeping (= met Hem jouw pad bewandelen in geloof)
- ‘Fitte soldaten’ in de strijd
- Gezond leven is goed voor jezelf
- Gezond leven is goed voor je naaste / **fair**
- Gezond leven is goed voor de schepping / **fair**



Niet gezond = **niet fair...**

Voorbeelden:

Hoogwaardige zaden en peulvruchten (voor de mens) worden tegenwoordig in diervoeding verwerkt. Dit gaat regelrecht in tegen de voedselverdeling van de Tora. Disbalans/onrecht.

Dierlijk voedsel voor herbivoren: gekke koeienziekte.

Varkensvlees / elke dag vlees eten: niet gezond!



Vraag: wie zit er op de troon in
jouw 'tempel'?



Aan wie of wat offeren wij?



Voetstees



hedonism



‘Offervlees’ voor de mammon...

In Nederland jaarlijks **45 miljoen kuikens** ‘slachtafval’
>>> voer/medicatie voor andere dieren

MKZ crisis in 2001 >>> **265.000 runderen, schapen en geiten** zijn ‘uit voorzorg’ gedood en verbrand, ook dieren van niet-besmette bedrijven.



‘Gekke koeien’ ziekte...

Herbivoren/vegetarische koeien kregen gedwongen krachtvoer met besmet dierlijk afval te eten

1988: 180.000 besmette koeien in Engeland

Meer dan 4 miljoen koeien werden ‘preventief’ geruimd (gedood, geofferd)

N.b. Diermeel is sinds 1999 officieel verboden in NL



(On)rechtvaardigheid...

Onrechtmatig toegevoegde overvloed (**uitbuiting, minachting voor Gods leefregels t.a.v. de schepping en de medemens**) keert zicht niet alleen geestelijk maar ook lichamelijk tegen de rijke (Jak. 5:1-4) met o.a. welvaartziekten.



Artikel Lancet



Overzicht doden wereldwijd

- WO 1: 1914-1918: 8.5 miljoen mensen
- Spaanse griep 1918-1919: 20 tot 100 miljoen mensen
- Doden WO 2: 55 miljoen mensen
- Jaarlijkse wintergriep: 646.000 mensen
- Corona eerste golf 2020: 600.000 mensen (tot nu toe)



Overzicht doden wereldwijd

Door **roken** sterven jaarlijks :

- **7 miljoen mensen**
- Waarvan bijna 1/10 door meeroken
- In NL overlijden jaarlijks 20.000 mensen



Overzicht doden wereldwijd

Door welvaartsziekten sterven jaarlijks:
> 34.5 miljoen mensen



We willen ons goed voelen...



We willen ons (snel) goed voelen...



Een paar snelle en gezonde manieren

- Lichaamsbeweging
- Goede voeding (*)
- Dankbaarheid...
- Complimenten geven /
aandacht geven aan wat goed is
- Positieve verandertaal / bemoedigen
- Kleine goede daden (liefst anoniem)



Gezonde voeding

Bijbelse principes, o.a.:

- Puur & onbewerkt
- Zonder E-nummers m.n. geen E621 en E951
- Geen varkensvlees
- Duurzaam / fair
- Matig met vlees (max 500 gr p.wk)
- Matig alcohol
- Vasten



Leefstijl preventie: juist nú..!



Filmpje: verbeter je immuunsysteem.!



WWW.GEZONDENWELDOEN.NL





Actie: Gezond eten

Ga naar

www.leefstijlplannatuurlijkinalans.nl

Meld je aan

1 maand online coaching inclusief 28 menu's

Slechts 9.95 euro p.p.



Pauze



BRAVO VITALITEITS CHECK

Beantwoord de vragen **met ja of nee**

Tel de punten

Bepaal je BMI

Herbereken eindscore



BMI vaststellen

Google Hartstichting + BMI

https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/bmi?gclid=EAIaIQobChMI4qzhw-Lc6gIVj6Z3Ch05FQyOEAAAYASAAEgLnMfD_BwE

- 25 = te hoog
- 30 = veel te hoog
- < 18.5 = te laag



Punten tellen / vragen?



Tip: gratis E-book opvragen

DE 12 BASICS VOOR EEN GEZONDER LEVEN

Rosaline Ratering McDonald



Via website www.gezondenweldoen.nl

Stuur berichtje via **Contact**

Geef je ook op voor de Nieuwsbrief
(**homepage**)

Of kijk op www.gezondeleefstijlcoach.nl



Algemeen Nut
Beogende Instelling

ANBI

STICHTING GRATIS GEZOND



Campagne:

- Gericht op mensen met zeer lage netto inkomens
- Steun van o.a. PRO LIFE
- Vriendenkring oprichten
- Leefstijlbuddies inzetten
- Online cursus
- Gratis stoppen met roken coaching
- 20.000,- nodig



Algemeen Nut
Beogende Instelling

ANBI

[STEUN ONZE LEEFSTIJLBUDDIES!]

Stem op Stichting gratis Gezond

Steun onze stichting via de Pro Life
Zorgcheck 2020.

Dank voor uw steun!

STEM HIER →



- Ga naar www.stichtinggratisgezond.nl
- En breng je stem uit
- <https://www.prolifeverzekering.nl/zorgcheque/stemmen>
- Dank ...!



Tip: ons lunchpraatje
op woensdagmiddag 12.15 uur in Laurens
Lunchroom, zie website G&W voor
herhalingen



Tip: kom naar de studiedag

Bijbel, voeding & gezondheid op
6 oktober (incl. certificaat).



Tip: ga met ons mee naar Tirol
van 26 t/m 30 okt. 2020 D.V.



5-daagse kickstart je gezondheid
Samen gezond bij Herberg Zich
in de frisse berglucht in Oetztlal

26 - 30 oktober 2020
€ 685,- pp

Herberg Zich



Dank voor jullie aandacht

