

# GODS KIJK OP MIJN LICHAAM & DRIE GEWOONTEN TER BEVORDERING VAN LICHAAMELIJKE GEZONDHEID

## WAT DE BIJBEL ZEGT OVER MIJN LICHAAM;

### 1. Mijn lichaam is Gods eigendom

*Want Ú hebt mijn nieren geschapen, mij in de schoot van mijn moeder gegeven. Ik loof U omdat ik ontzagwekkend wonderlijk gemaakt ben; wonderlijk zijn Uw werken, mijn ziel weet dat zeer goed. (Psalm 139:13-14)*

### 2. God verwacht van mij dat ik mijn lichaam beheer

*Alle dingen zijn mij geoorloofd, maar niet alle dingen zijn nuttig. Alle dingen zijn mij geoorloofd, maar ik zal mij niet onder de macht van ook maar iets laten brengen. (1 Korintiërs 6:12)*

### 3. Mijn lichaam is verbonden met het lichaam van Christus

*Weet u niet dat uw lichamen leden zijn van Christus zelf? (1 Korintiërs 6:15)*

### 4. De Heilige Geest leeft in mijn lichaam

*Of weet u niet, dat uw lichaam een tempel is van de Heilige Geest, Die in u is en Die u van God hebt ontvangen, en dat u niet van uzelf bent? (1 Korintiërs 6:19)*

### 5. Jezus kocht mijn lichaam aan het kruis

*U bent immers duur gekocht. Verheerlijk daarom God in uw lichaam en in uw geest, die van God zijn. (1 Korintiërs 6:20)*

### 6. Ik kan mijn lichaam toewijden aan God als een daad van aanbidding

*Ik roep u er dan toe op, broeders, door de ontfermingen van God, om uw lichamen aan God te wijden als een levend offer, heilig en voor God welbehaaglijk: dat is uw redelijke godsdienst. (Romeinen 12:1)*

God wil dat we voor ons lichaam zorgen, niet alleen omdat wij hierin wonen, maar ook omdat Hij hierin woont. Lichamelijke gezondheid is een geestelijke discipline. Jezus gaf Zijn lichaam voor jou en Hij wil dat je Hem eert met het jouwe.

## DRIE GEWOONTEN TER BEVORDERING VAN LICHAAMELIJKE GEZONDHEID;

- **GEWOONTE 1:** Wees bewust van het belang van een gezond eet- & drinkpatroon
- **GEWOONTE 2:** Zorg voor voldoende lichaamsbeweging
- **GEWOONTE 3:** Zorg voor voldoende rust en een zo gezond mogelijk slaappatroon

*Geliefde, ik wens dat het u in alles goed gaat en dat u gezond bent, zoals het uw ziel goed gaat. (3 Johannes 2)*

