

PUNTOS DE CONVERSACIÓN MEJOR SALUD

1. **Pídale a alguien que lea 1 Corintios 6:19**
2. **19 ¿Qué? ¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo que está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y no sois vuestros?**
3. Jesús enseñó que nuestro cuerpo es el templo de nuestro espíritu.
 - a. Nuestro cuerpo es sagrado.
 - b. Dios quiere que nos ocupemos de ello.
4. La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días enseña un código de salud llamado Palabra de Sabiduría
 - a. Con lo que se debe y no se debe hacer
 - b. Vivir una vida larga y activa.
5. Los miembros que mantienen el código de salud viven más y tienen menos problemas de salud.
 - a. Qué hacer:
 - i. Consuma alimentos saludables, como frutas, verduras y cereales.
 - ii. Consuma dulces y carnes con moderación.
 - iii. Ejercicio
 - iv. Descanse lo suficiente.
 - b. No hacer:
 - i. Sin alcohol, café o té.
 - ii. No drogas ilegales ni uso indebido de medicamentos recetados.
 - iii. No Fumar
6. Los beneficios para la salud son obvios, pero los mayores beneficios son espirituales.
 - a. **Pida a alguien que lea DyC 89:19 y encontrará sabiduría y grandes tesoros de conocimiento, incluso tesoros escondidos;**
 - b. Cuando nos esforzamos por guardar la ley de salud de Dios,
 - i. nos sentimos más cerca de Él.
 - ii. podemos escuchar las respuestas a nuestras oraciones con mayor claridad.
7. **Demostrar usando el QR.**

