

ЗБІЛЬШЕННЯ ЖИТТЄВИХ СИЛ

ЗМІСТ

ВСТУП

I. ЯКІСНЕ ЖИВЛЕННЯ

A. Їжа

1. *«Ви те, що ви їсте»*
2. *Є їжа, яка нам необхідна, та їжа, без якої можна обійтися*
3. *Важливою є кількість їжі*
4. *Важливо дотримуватися режиму харчування*

Б. Сон

1. *Режим сну є індивідуальним, і він має життєво важливе значення*
2. *Наслідки недосипання*
3. *Наслідки надмірного сну*
4. *Не їжте безпосередньо перед сном*

В. Вправи

1. *Надмір вправ може бути не корисним*
2. *Недостатня кількість вправ може мати руйнівні наслідки (фізичні вправи дають фізичні результати)*
3. *Корисною є належна кількість вправ*

Г. Хімікати, ліки, отрути

1. *Почніть звертати увагу на інформацію на етикетках*
2. *Хто ви: хімічний зомбі чи Боже творіння?*
3. *Більшість медикаментів виробляється із суміші різних хімікатів*
4. *Негативна реакція на стрес може отруїти весь організм*

Д. Піст

1. *Біблійні приклади посту*
2. *Зі слів Ісуса можна дійти висновку про регулярний піст*
3. *Піст — це утримання від їжі, а не від пиття*
4. *Часткові пости*
5. *Піст заради фізичної користі*
6. *Піст приносить духовну поживу*
7. *Духовний піст порівнюється до духовної спільності*

Е. Духовне

1. *Єднання з Господом*
2. *Спільність з християнами*
3. *Спільність зі своєю сім'єю (обов'язково мати сімейний вієтар)*

Ж. Організованість

1. *Час*

II. ЯКІСНІ РЕЗУЛЬТАТИ

А. Більше завзяття

1. *Завзяття є наслідком доброго здоров'я — і фізичного, і духовного.*
2. *Завзяття заразне*

Б. Кращий дух

1. *Ставлення до учасників груп*
2. *Ставлення до команди та керівників*
3. *Ставлення до перешкод*
4. *Ставлення до зрілості*

В. Кращий приклад

1. *Для учасників груп*
2. *Для тих, хто чекає від нас керівництва*

Г. Краще свідчення

1. *Для спасених*
2. *Для неспасених*

Д. Краще служіння

1. *Здатність працювати для церкви*
2. *Здатність послужити тим, кому в житті випало менше щастя*

Е. Краща зосередженість

1. *Читання Біблії*
2. *Уважність до розвитку служіння*
3. *Життя окремих учасників груп*

Ж. Більша творчість

1. *Кращі методи роботи*
2. *Задоволення потреб інших людей*

ПІДСУМОК

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ