



# El ejercicio

## Patriarcas y profetas, p. 50

**A los moradores del Edén se les encomendó el cuidado del huerto, para que lo labraran y lo guardasen. Su ocupación no era cansadora, sino agradable y vigorizadora. Dios dio el trabajo como una bendición con que el hombre ocupará su mente, fortalecerá su cuerpo y desarrollara sus facultades. En la actividad mental y física, Adán encontró uno de los placeres más elevados de su santa existencia**

2MCP, p. 626

**Si la felicidad del hombre hubiese consistido en no hacer nada, el Creador no le hubiera asignado un trabajo a Adán. El hombre había de encontrar felicidad tanto en el trabajo como en la meditación.**

Heath reformer, Mayo 1, 1873

**El ejercicio al hacer labores útiles es cumplir con el plan original de Dios, cuando instruyó a Adán y Eva que guardaran y labraran el jardín.**

La actividad, una ley del ser

Dios diseño que la maquina viviente  
estuviera en actividad diaria, porque en esta  
actividad o movimiento se conserva su  
fortaleza. - Healthful living, p. 131

Counsels on temperance and Bible  
hygiene, p. 96

**Una vida de labor útil es indispensable para  
el bienestar físico, mental y moral del  
hombre**

Counsels on temperance and Bible  
hygiene, p. 100

**El ejercicio físico dirigido hacia la labor útil  
tiene una feliz influencia sobre la mente,  
fortalece los músculos, mejora la  
circulación...**

2T, p. 530

**El ejercicio energico, peor no violento, al aire libre, estimulará la circulación, dando un brillo saludable a la piel, y enviando la sangre, vitalizada por el aire puro a las extremidades.**

3T, p. 76

**La inactividad de cualquier órgano del cuerpo será seguido por una disminución en la fuerza y tamaño de los músculos, y hará que la sangre circule lentamente por los vasos sanguíneos.**

2T, p. 529

**La sangre no está capacitada para expulsar las impurezas como lo haría si se induciera la circulación activa por medio del ejercicio.**

## Esencial para al recuperación de la salud

**Si aquellos que están enfermos ejercitaran sus músculos casa día, tanto mujeres como hombres, trabajando al aire libre, usando cerebro, huesos y músculos proporcionalmente, la debilidad y languidez desaparecerán. La salud tomaria el lugar de la enfermedad y la fortaleza el lugar de la debilidad. - Medical ministry, p. 297**

2 Mind, character and personality, p. 646

**La diversión excita, pero luego deprime. La labor útil y el ejercicio físico tendrá una más saludable influencia sobre la mente y fortalecerá los músculos, mejorará la circulación, y demostrará ser un poderoso agente para recobrar la salud.**

Healthful living, p. 131

**Por medio del ejercicio activo, diario, al aire libre, el hígado, los riñones, y los pulmones también serán fortalecidos para cumplir su labor**

Healthful living, p. 133

**El estómago enfermo encontrará alivio  
mediante el ejercicio**

Healthful living, p. 133

**El ejercicio es importante para la digestión y para una condición saludable del cuerpo y la mente.**

# El ejercicio es necesario para los alumnos y trabajadores mentales

El esfuerzo mental sin un correspondiente ejercicio físico trae una indebida proporción de sangre al cerebro, y así la circulación no está equilibrada. El cerebro tiene demasiada sangre, mientras las extremidades tienen muy poca. Las horas de estudio y recreación debieran ser cuidadosamente reguladas, y una porción del tiempo debiera emplearse en la labor física.- *My life today*, p. 144

## 4 Testimonies, p. 96

**La razón por la cual los jóvenes tienen poca energía cerebral y muscular se debe a que realizan muy poca labor útil**

## Counsels on temperance and Bible hygiene, p. 100

**Cuando el tipo lo permita, aquellos que realizan una labor sedentaria, debieran si es posible caminar al aire libre cada día, en verano e invierno. La ropa debe ser cómoda y los pies bien protegidos. Caminar... pone todos los músculos en movimiento. Los pulmones también son forzados a una acción saludable, porque es imposible caminar en medio del tónico aire de invierno sin inflarlos.**

# El ejercicio en la mañana fortalece la inmunidad

El ejercicio matutino, caminando en el aire libre y revigorizante del cielo, o cultivar flores, pequeños frutos y vegetales, es necesario para una circulación saludable de la sangre. Es la salvaguardia más segura contra los resfriados, tos, congestión del cerebro y pulmones, inflamación del hígado, los riñones y de los pulmones, y para un ciento de otras enfermedades- Counsels on temperance and Bible hygiene, p. 100

# Otros beneficios del ejercicio

- Fortalece el corazón
- Disminuye la presión arterial y pulso en descanso, protegiendo el corazón y vasos sanguíneos
- Disminuye los niveles del colesterol LDL en la sangre y en muchos casos aumenta el HDL o "buen" colesterol
- Fortalece los huesos ayudando a retener el calcio y otros minerales
- Ayuda a vencer la depresión
- Alivia la ansiedad y estrés
- Aumenta la energía y eficiencia en todas las áreas de la vida Ayuda a mantener un peso saludable
- Mejora la circulación para una mente más clara, mejor sueño y curación más rápida de partes del cuerpo afectadas

# ¿Cuánto ejercicio se necesita?

- **Un programa diario de 30 a 40 minutos de ejercicio activo le dará los beneficios máximos**
- **Para ser efectivo, el ejercicio (aeróbico) deberá ser vigoroso y continuo por lo menos por 15 a 20 minutos**

# No hay mejor ejercicio que la caminata

No hay ejercicio más beneficioso para cada parte del cuerpo como el caminar. Una caminata activa al aire libre hará más por las mujeres, que estando bien, las ayude a preservar su salud, que cualquier otro medio. Caminar también es uno de los más eficientes remedios para recobrar la salud de los inválidos. Las manos y brazos son ejercitados tanto como las piernas. -  
Healthful living, p. 130

# Otros ejercicios buenos

- Natación
- Ciclismo
- Trote
- Subir escaleras
- Agricultura
- Jardinería





La luz del sol

## Génesis 1:16-18

**E hizo Dios las dos grandes lumbreras; la lumbrera mayor para que señorease el día, y la lumbrera menor para que señorease la noche; hizo también las estrellas. Y las puso Dios en la expansión de los cielos para alumbrar sobre la tierra, y para señorear en el día y en la noche, y para separar la luz de las tinieblas. Y vió Dios que era bueno.**

Consejos sobre la salud, p. 163

**El acto de recostarse a la luz del sol o bajo la sombra de los árboles es más valioso que la plata y el oro para él.**

Hogar cristiano, p. 134

No haya pesadas cortinas ni enredaderas que, por muy hermosas que sean, hagan sombra a las ventanas; ábrase estas y sus persianas, y no se deje que crezcan árboles tan cerca de la casa que quiten la luz del sol.

Healthful living, p. 142

**Si todos apreciaran la luz del sol, y expusieran cada prenda de vestir a su secado, sus purificadores rayos prevendrían de los hongos y el enmohecimiento.**

Bible echo, febrero 23, 1903

Jugando a la luz del sol y el aire fresco, los niños obtendrán salud y fuerza mental y corporal. Ellos se beneficiarán espiritual y físicamente.

# Hechos de la luz del sol

- **La exposición diaria a la luz del sol natural estimulara la producción de melatonina**
- **El cuerpo fabrica vitamina D por medio de la acción de la luz del sol en la piel**

- **Unos cuantos minutos de luz del sol en tus manos y rostro cada día, producirá toda la vitamina D que necesitas**
- **Fortalece el sistema inmune**
- **Alivia el dolor de articulaciones artríticas**
- **Alivia ciertos síntomas del síndrome premenstrual**

- **Disminuye los niveles de colesterol en la sangre**
- **La luz del sol excesiva y el quemarse pueden aumentar el riesgo de cáncer de piel**
- **El bronceado moderado protege contra el daño de la piel**
- **Las personas de piel clara no necesitan tanta luz como las personas de piel oscura**

