

PROMOTORES DE SALUD

CPS 121

PRINCIPIOS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

I -Descripción del curso:

En este curso se introduce al estudiante a principios de salud que pueda integrar en su vida diaria. Cada “Promotor de Salud debe ser un ejemplo en asunto de estilo de vida”. Se discutirán los ocho remedios naturales y algunos pasos que se pueden tomar para adquirir un estilo de vida que promueva la salud personal.

II-Objetivos del Curso:

- a. Reconocer y adoptar un estilo de vida saludable.
- b. Descubrir cuáles son los remedios naturales recomendados por la Sra. E. G. White.
- c. Ser un testimonio vivo de salud integral.

III-Tópicos de discusión

- A. Principios de Salud
- B. Conceptos Bíblicos de un Estilo de Vida Saludable
- C. Uso apropiado del agua
- D. Beneficios de la luz solar
- E. Calidad de aire
- F. Importancia del descanso
- G. El ejercicio y la longevidad
- H. La nutrición y la salud
- I. El uso moderado del bueno y evitar lo dañino
- J. Confianza en Dios

