

SEHAT



#1 SEHAT

Amsal 4:10-12, 21-23 BIMK

[10]Dengarkan aku, anakku! Perhatikanlah baik-baik nasihat-nasihatku, maka umurmu akan panjang. [11]Aku sudah mengajarkan hikmat kepadamu dan menunjukkan cara hidup yang benar. [12]Kalau engkau hidup demikian, maka engkau tidak akan terhalang pada waktu berjalan, dan tak akan tersandung pada waktu berlari.

[21]Janganlah membuangnya, melainkan simpanlah selalu di dalam hatimu. [22]Orang yang memahaminya akan hidup dan menjadi sehat. [23]Jagalah hatimu baik-baik, sebab hatimu menentukan jalan hidupmu.



Summary

Calories Remaining	1002	
Calories Consumed	1198	
54% of RDI	2200	

● Carbs: 46%
● Fat: 37%
● Protein: 17%



Total Fat: 49.30g
 Cholesterol: 38mg
 Sodium: 747mg
 Total Carbohydrate: 136.57g
 Dietary Fiber: 1.0g
 Sugars: 46.27g
 Protein: 51.80g



#2 CONTENT - *bahaya kelaparan di jiwa*

1 Korintus 10:23 TPT

Kamu berkata, “Karena anugerah, kami dapat hidup bebas seperti apa yang kami mau tanpa aturan.” **Itu tidak benar. Karena tidak semua hal mendukungmu untuk bertumbuh.** Kamu berkata, “Kami diizinkan untuk memilih apapun yang kami pilih,” **Mungkin benar — tetapi tidak semua hal membuat rohmU bertumbuh.**



Studies have shown that people who eat real food diets are 31% less likely to have heart disease, 33% less likely to develop diabetes, and at 20% less risk of strokes. That's enough for us to take our chances with real food!



#2 CONTENT

Matthew 5:6 MSG

[6] “You’re blessed when you’ve worked up a good appetite for God. **He’s food and drink in the best meal you’ll ever eat.**”

- Makanan terbaik



Sudah Sehat?

