

# Prendersi cura del nostro corpo fisico

## L'immagine che abbiamo del nostro corpo

- Quanto influiscono le opinioni degli altri su come consideriamo il nostro corpo?
- Per quali aspetti le verità che il Signore vuole farci conoscere in Genesi 1:26–27 e 1 Corinzi 6:19–20 sono diverse dai messaggi che possiamo ricevere dagli altri?

Studiate il seguente consiglio dato dal Signore tramite il presidente Russell M. Nelson e l'anziano Jeffrey R. Holland del Quorum dei Dodici Apostoli, cercando che cosa può aiutarci con l'immagine che abbiamo del nostro corpo:



Ogni volta che vi guardate allo specchio, guardate al vostro corpo come al vostro tempio. Questa verità — ricordata ogni giorno con gratitudine — può influenzare positivamente le vostre decisioni su come trattate il vostro corpo e su come lo usate. E quelle decisioni determineranno il vostro destino. (Russell M. Nelson, "Decisioni eterne", *Liahona*, novembre 2013, 107)



Vi supplico [...] di accettare di più voi [stessi], con la vostra corporatura e il vostro stile, desiderando meno di sembrare come [qualcun altro]. Siamo tutti diversi. Alcuni sono alti, altri sono bassi. Alcuni sono rotondi, altri sono snelli. Quasi tutti, prima o poi, desiderano essere ciò che non sono, ma, come una consulente per le teenager ha affermato: "Non potete vivere preoccupandovi che il mondo vi punti gli occhi addosso. Quando lasciate che le opinioni della gente vi mettano in imbarazzo, avete gettato via il vostro potere. [...] Il segreto per sentirsi [a proprio agio] è ascoltare sempre la propria coscienza, [il vostro vero essere]". Nel regno di Dio il vostro vero essere è "più pregevole delle perle" [Proverbi 3:15]. (Jeffrey R. Holland, "Alle giovani donne", *Liahona*, novembre 2005, 29)

- Che cosa avete imparato da queste dichiarazioni?

Scrivete qualcosa che, secondo voi, il Signore vorrebbe che diceste a qualcuno che non riesce a pensare in modo positivo riguardo al proprio corpo.

## Dormire

Leggete Dottrina e Alleanze 88:124 prestando attenzione a quello che il Signore ha insegnato a proposito del dormire.

- Secondo voi, perché dormire è importante?

Non dormire a sufficienza può risultare in un grave problema di salute. La maggior parte degli esperti raccomanda agli adolescenti di dormire tra le 8 e le 10 ore per notte (vedere National Sleep Foundation, "How Much Sleep Do You Really Need?", Oct. 1, 2020, [thensf.org](https://www.thensf.org)). Un sonno insufficiente può creare affaticamento e disfunzioni e lasciare la persona vulnerabile a problemi di salute fisica e mentale. Sentirsi stanchi può renderci più suscettibili alla tentazione.

- Avete notato come le abitudini del sonno influiscono sulla vostra vita?
- Come possono le sane abitudini del sonno migliorare la nostra capacità di servire il Signore?

Parlate con il vostro gruppo dei consigli che dareste a qualcuno che vorrebbe migliorare le proprie abitudini del sonno o a chi gli raccomandereste di rivolgersi per chiedere consiglio. Scrivete i vostri pensieri sul foglio che si trova nella postazione.

## Esercizio fisico e uno stile di vita attivo

Essere indolenti significa sprecare il nostro tempo, essere pigri o evitare il lavoro. Leggete uno o due di questi versetti, prestando attenzione ai sentimenti che il Signore prova per l'indolenza dei Suoi figli: Dottrina e Alleanze 42:42; 60:13; 75:3.

- Perché, secondo voi, il Signore vuole che siamo attivi e laboriosi invece che indolenti?
- Come vi ha benedetto il Signore quando avete cercato di essere attivi e di lavorare sodo?
- In che modo l'esercizio fisico e uno stile di vita attivo possono migliorare la nostra salute mentale? Come può questo aiutarci a servire il Signore?

Scrivete il vostro consiglio per un adolescente che desidera migliorare il proprio livello di esercizio fisico e di attività.

## Sane abitudini alimentari

Leggete questi versetti, prestando attenzione ai consigli del Salvatore sulle scelte alimentari salutari: Dottrina e Alleanze 59:16–20; 89:10–16.

- Quale effetto hanno le nostre scelte alimentari sulla nostra vita?

Parlate di alcuni degli ostacoli che si oppongono a un'alimentazione sana. Spiegate alcuni modi in cui possiamo cercare l'aiuto del Signore e superare questi ostacoli.

- Quali benefici a lungo termine potrebbero esserci nel seguire il consiglio del Salvatore sul mangiare bene quando siete giovani?

Come gruppo, scrivete tre elenchi intitolati "Da evitare", "Occasionalmente" e "Sani". Lavorando insieme, scegliete alcuni alimenti comuni che vedete ogni giorno. Parlate di quale categoria potrebbe essere appropriata per quell'alimento.