PADRE MARCELO ROSSI

Ruah

Quebrando os paradigmas de que gordura é saúde e magreza é doença.

principium

PADRE MARCELO ROSSI

Ruah

Resumo de Ruah. Quebrando os Paradigmas de que Gordura É Saúde e Magreza É Doença

Formatos: Capa comum e eBook para baixarÚ
Ú
Em Ruah, Padre Marcelo Rossi ensina como manter uma vida saudável através da mudança de hábitos e traz uma nova maneira de lidar com a alimentação.

Ele te guiará na busca por uma vida mais saudável e benéfica e ajudará, também, a perceber que é importante se preocupar com o corpo – o templo do Espírito Santo.Ú
Ú
Ruah é uma palavra hebraica que significa vento, espírito, alento, hálito divino, sopro de vida.

Com este sopro Deus deu à vida ao primeiro homem, feito a sua imagem e semelhança. Fomos criados no amor de Deus e ele colocou um pouco de seu sopro em cada um de nós, por isso, para que o Ruah que habita dentro de todos nós vibre, precisamos cuidar bem de nossa saúde.

“Entendi, por fim, que nosso corpo é o sinal físico que torna visível o invisível mistério de Deus”. Em Philia, o Padre Marcelo Rossi se abriu sobre sua depressão e tratou sobre males contemporâneos que afligem o espírito.

No novo livro, Ruah, ele recorda o período em que chegou a pesar 128 kg, devido ao uso de anti-inflamatórios e à depressão, conta como uma dieta desequilibrada o fez perder peso demais e divide conosco o que aprendeu com essa experiência, como a importância de uma reeducação alimentar com acompanhamento médico.Ú
Ú
Ruah é o resultado de uma fase de aprendizado, orações, mudanças de hábitos em busca de bem estar.

Em seu processo de perda de peso, o Padre Marcelo manteve sua rotina de atividades físicas, se viu livre das dores na coluna e percebeu que precisava se alimentar de forma equilibrada.

Às vezes estar no peso correto não é garantia de estar saudável, se a pessoa não tem uma alimentação balanceada, deixa de dormir o necessário para renovar suas energias e não tem uma atitude otimista diante das dificuldades.Ú
Ú
De acordo com o Padre “este livro tem a intenção de ajudar você a perceber que Deus também se preocupa com o seu corpo.

Este seu corpo que é o templo do Espírito Santo. (...) Cuidar da própria saúde e valorizar o seu corpo é estar em sintonia com o amor de Deus”.

Acesse aqui a versão completa deste livro