

JEJUM VIDA PLENA

1º DIA - PALADAR

substitua o leite, cevada e suco: por chás naturais: erva-doce, hortelã, capim-limão.

2º DIA - PÃO

substitua o pão: por frutas, vitamina, mingau de aveia.

3º DIA - LACTOSE E DERIVADOS

Não faça uso de leite, iogurte, margarina, queijo, etc.

4º DIA - CARNES E FRITURAS

Substitua todo tipo de carne por: ovos de galinha, codorna (cozidos), soja, brócolis, beterraba, couve, espinafre.

5º DIA - MASSAS

No desjejum, almoço e jantar: consuma frutas, verduras, legumes, grãos integrais e sementes

6º DIA - AUDIÇÃO

Procure ouvir louvores espirituais, pregações de pastores Adventistas: Rodrigo Silva, Fernando Iglesias etc.

7º DIA - VISÃO

Não assista conteúdos que não edificam: tire 1h do seu dia para ler a Bíblia, mande uma mensagem motivacional para alguns de seus contatos, "Quem sabe, um Versículo"

8º DIA - TATO

Separe itens para doação: roupas, livros, sapatos, não use suas mãos para nada que desagrade a Deus.

9º DIA - PALAVRAS NEGATIVAS

Não fale bobagens, e não faça reclamações: Aprenda algo novo sobre a Bíblia, monte um cantinho de oração.

10º DIA - DOCES

Evite tudo que contém açúcar: bolo, refrigerante, biscoitos recheados, chocolates etc.

10 DIAS DE JEJUM E ORAÇÃO



**"OFEREÇA O JEJUM COMO OFERTA
AGRADÁVEL AO SENHOR.
NÃO COMO UM SACRIFÍCIO
PENOSO!"**



JEJUM VIDA PLENA

1º DIA - PALADAR

substitua o leite, cevada e suco: por chás naturais: erva-doce, hortelã, capim-limão.

2º DIA - PÃO

substitua o pão: por frutas, vitamina, mingau de aveia.

3º DIA - LACTOSE E DERIVADOS

Não faça uso de leite, iogurte, margarina, queijo, etc.

4º DIA - CARNES E FRITURAS

Substitua todo tipo de carne por: ovos de galinha, codorna (cozidos), soja, brócolis, beterraba, couve, espinafre.

5º DIA - MASSAS

No desjejum, almoço e jantar: consuma frutas, verduras, legumes, grãos integrais e sementes

6º DIA - AUDIÇÃO

Procure ouvir louvores espirituais, pregações de pastores Adventistas: Rodrigo Silva, Fernando Iglesias etc.

7º DIA - VISÃO

Não assista conteúdos que não edificam: tire 1h do seu dia para ler a Bíblia, mande uma mensagem motivacional para alguns de seus contatos, "Quem sabe, um Versículo"

8º DIA - TATO

Separe itens para doação: roupas, livros, sapatos, não use suas mãos para nada que desagrade a Deus.

9º DIA - PALAVRAS NEGATIVAS

Não fale bobagens, e não faça reclamações: Aprenda algo novo sobre a Bíblia, monte um cantinho de oração.

10º DIA - DOCES

Evite tudo que contém açúcar: bolo, refrigerante, biscoitos recheados, chocolates etc.

10 DIAS DE JEJUM E ORAÇÃO



**"OFEREÇA O JEJUM COMO OFERTA
AGRADÁVEL AO SENHOR.
NÃO COMO UM SACRIFÍCIO
PENOSO!"**



JEJUM VIDA PLENA

1º DIA - PALADAR

substitua o leite, cevada e suco: por chás naturais: erva-doce, hortelã, capim-limão.

2º DIA - PÃO

substitua o pão: por frutas, vitamina, mingau de aveia.

3º DIA - LACTOSE E DERIVADOS

Não faça uso de leite, iogurte, margarina, queijo, etc.

4º DIA - CARNES E FRITURAS

Substitua todo tipo de carne por: ovos de galinha, codorna (cozidos), soja, brócolis, beterraba, couve, espinafre.

5º DIA - MASSAS

No desjejum, almoço e jantar: consuma frutas, verduras, legumes, grãos integrais e sementes

6º DIA - AUDIÇÃO

Procure ouvir louvores espirituais, pregações de pastores Adventistas: Rodrigo Silva, Fernando Iglesias etc.

7º DIA - VISÃO

Não assista conteúdos que não edificam: tire 1h do seu dia para ler a Bíblia, mande uma mensagem motivacional para alguns de seus contatos, "Quem sabe, um Versículo"

8º DIA - TATO

Separe itens para doação: roupas, livros, sapatos, não use suas mãos para nada que desagrade a Deus.

9º DIA - PALAVRAS NEGATIVAS

Não fale bobagens, e não faça reclamações: Aprenda algo novo sobre a Bíblia, monte um cantinho de oração.

10º DIA - DOCES

Evite tudo que contém açúcar: bolo, refrigerante, biscoitos recheados, chocolates etc.

10 DIAS DE JEJUM E ORAÇÃO



**"OFEREÇA O JEJUM COMO OFERTA
AGRADÁVEL AO SENHOR.
NÃO COMO UM SACRIFÍCIO
PENOSO!"**

