

# La Regla de Oro



*“Si pues coméis o bebéis o hacéis cualquier otra cosa, hacedlo todo para la honra y gloria de Dios” (1 Corintios 10:31).*

“Nuestro primer deber hacia Dios y nuestros semejantes es el desarrollo individual. Cada facultad con que el Creador nos ha dotado, debe ser cultivada hasta el más alto grado de perfección, para realizar la mayor suma de bien de la cual seamos capaces. Por tanto, está bien invertido el tiempo que se usa en la adquisición y preservación de la salud física y mental. No podemos permitirnos empequeñecer o inhabilitar ninguna función del cuerpo y de la mente. Con la misma seguridad con que lo hagamos, deberemos sufrir las consecuencias” (*Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, p. 15).

Es importante reconocer que nuestra salud es el producto de la obediencia a las leyes naturales que Dios ha establecido. Nuestra salud depende de nuestras propias decisiones y de los hábitos que escojamos tener.

ENVIADO POR UPN

