

# “AYUNANDO PARA LA SALUD, SANIDAD Y QUEBRANTAMIENTOS”

## #6 APRENDA EL EFECTO DE DECISIONES Y LA DISCIPLINA.

Hacer decisiones y cumplirlas, usted está poniendo la carne bajo control. A través del Espíritu Santo usted gobierna y reina. A través de la disciplina usted determina lo que comerá y lo que no comerá, usted está ejercitando el poder de escoger; bendiciones o maldiciones, vida o muerte.

## #7 RINDA TODOS LOS RESULTADOS A DIOS.

Daniel dijo “y haz después con tus siervos según veas.” DANIEL 1:13

El ayuno de Daniel te guiará a profundidades espirituales “esos 4 jóvenes Dios les dio conocimiento.

El ayuno de Daniel fue de más de un día. Estos jóvenes ayunaron por diez días.

El ayuno de Daniel es un ayuno parcial. Ellos comieron pero solamente verduras y agua.

El ayuno de Daniel requiere abstenerse de digerir comidas sin nutrición (golosinas).

## Guías para el ayuno de Daniel (Alimentos que podemos consumir)

**Granos:** integral, arroz, café, avena, cebada.

**Legumbres:** frijoles secos, frijoles pintos, chicharos, lentejas, frijoles negros.

**Frutas:** Manzanas, chabacano, plátanos, zarzamora, melón, melon blanco, cerezas, arándanos, higos, toronjas, uvas, guayaba, kiwi, limones, limas, mangos, nectarinas, papayas, duraznos, peras, piñas, ciruelas, ciruela pasa, pasas, frambuesa, fresas, mandarinas, sandía.

**Verduras:** alcachofas, espárragos, betabel, brócoli, repollo, zanahoria, coliflor, apio, chiles, elote, pepinos, berenjena, ajo, raíz de jengibre, puerro, lechuga, hongos, acelgas, (okra,) cebolla, perejil, papas, rábano, (rutaba gas), (scallions) espinacas, espárragos, chayote, camote, calabaza, tomates, nabo, berro, calabacitas. Semillitas, nuez,

**Líquidos:** Agua de manantial, agua destilada, jugos de fruta 100% naturales, jugos de verdura 100% naturales.

**Endulzante naturales:** Azúcar morena, integral ó de caña, miel de abeja o de caña, sirope de agave.

## (Evitar las siguientes comidas)

Carne de puerco y de res, arroz blanco, comidas fritas, cafeína, bebidas carbonatadas, comidas que contienen preservativos y aditivos, azúcar refinada, endulzantes artificiales, harina blanca y todo producto que lo contiene, mantequilla, manteca, y todo producto con alta concentración de grasa.

