

**Отвечает: Олег Замигайло**

Иван спрашивает: Мир Божий Вам!! Я хотел бы проконсультировать у вас по поводу спортивного питания, быть может вам что-либо об этом известно. Дело в том что я хочу накачаться не для того что бы порисоваться а чисто для себя и своей жены. Просто не хочу иметь лишней вес и проблемы со здоровьем, хочу вести спортивный образ жизни, бег, зал и так далее, тем более от меня того требует моя работа. Но красивое тело иметь хочется повторюсь чисто для себя. Скажите если ли какие нибудь минусы у спортивного питания?

Мир вам, Иван,

Главная проблема спортивного питания в том, что оно не естественно для человека, т.е. Господь нас создавал не для того, чтоб мы сеяли в плоть, но в дух:

*7. Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет:*

*8. сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление, а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную.*

*(Послание к Галатам 6:7,8)*

Касательно чисто медицинского аспекта - откажитесь от красного мяса, вина и от белого хлеба и просто занимайтесь спортом - и стройная спортивная фигура никуда от вас не убежит)

*8. Даниил положил в сердце своем не оскверняться яствами со стола царского и вином, какое пьет царь, и потому просил начальника евнухов о том, чтобы не оскверняться ему.*

*9. Бог даровал Даниилу милость и благорасположение начальника евнухов;*

*10. и начальник евнухов сказал Даниилу: боюсь я господина моего, царя, который сам назначил вам пищу и питье; если он увидит лица ваши худощавее, нежели у отроков, сверстников ваших, то вы сделаете голову мою виновною перед царем.*

*11. Тогда сказал Даниил Амелсару, которого начальник евнухов приставил к Даниилу, Анании, Мисаилу и Азарии:*

*12. сделай опыт над рабами твоими в течение десяти дней; пусть дают нам в пищу овощи и воду для питья;*

*13. и потом пусть явятся перед тобою лица наши и лица тех отроков, которые питаются царскою пищею, и затем поступай с рабами твоими, как увидишь.*

*14. Он послушался их в этом и испытывал их десять дней.*

*15. По истечении же десяти дней лица их оказались красивее, и телом они были полнее всех тех отроков, которые питались царскими яствами.*

*16. Тогда Амелсар брал их кушанье и вино для питья и давал им овощи.*

*17. И даровал Бог четверем сим отрокам знание и разумение всякой книги и мудрости, а Даниилу еще даровал разуметь и всякие видения и сны.*

***(Даниил 1:8-17)***

Божьих благословений

Олег

**Я хотел бы проконсультировать у вас по поводу спортивного питанияпитания**  
24.07.2015 15:08

---