

DIETA
**WEIGH
DOWN**

GWEN SHAMBLIN



BETANIA

Un Sello de Editorial Caribe

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

CONSIDERACIONES MÉDICAS

FASE I

EL MÉTODO WEIGH DOWN	3
<i>El problema y la solución</i>	3
<i>La solución al sobrepeso</i>	5
<i>¿Soy un fracaso?</i>	6
<i>Las dietas nunca dan resultado</i>	7
<i>¿Tiene que ser religioso para cumplir este programa?</i>	9
<i>¿Cómo se rebaja de peso?</i>	10
<i>Qué esperar en el camino</i>	13
LA HISTORIA DE WEIGH DOWN	17
EL EXPERTO EN ESTAR EN DIETA EN LA ACTUALIDAD	27
POR QUÉ LAS DIETAS NO DAN RESULTADO	35
NO ES CUESTIÓN DE GENÉTICA NI LA CULPA DE SU MADRE	45
CÓMO ALIMENTAR SU ESTÓMAGO	49
<i>Cómo comer</i>	51
<i>Cómo encarar los alimentos</i>	55
<i>Sobras</i>	57
<i>Al salir a comer</i>	58
<i>¿Cómo puede adaptarse la familia?</i>	60
<i>Qué puede esperar en cuanto a su primer apetito</i>	62
<i>Situación especial: ¿Qué si no me da apetito?</i>	64
<i>Situación especial: ¡Siento como si mi estómago tuviera siempre un ardor!</i>	67
<i>Situación especial: Efectos de las enfermedades sobre el apetito</i>	69
<i>Situación especial: Al tomar medicamentos</i>	70
<i>Situación especial: Hipoglucémicos y diabéticos</i>	71
<i>Testimonio de un diabético que contrajo la diabetes de niño</i>	72
<i>Situación especial: Metabolismo</i>	74
<i>Situación especial: Irregularidad intestinal</i>	76

¡SOCORRO! SIEMPRE TENGO HAMBRE	77
EL BRÓCOLI, ¿ES DIGNO? Y LOS HELADOS, ¿SON INDIGNOS?	83
<i>La explicación científica</i>	85
<i>Retroalimentación biológica</i>	97
<i>Alimentos problemáticos y tiempos problemáticos</i>	100
<i>Alergias a comidas</i>	103
<i>Vitaminas</i>	104
<i>Edulcorantes artificiales</i>	106
CÓMO DETENERSE CUANDO ESTÁ LLENO	113
<i>Aumento del apetito fisiológico debido a cambios hormonales</i>	117
<i>Sugerencias para ir más despacio</i>	117
<i>Cómo dejar de darse un atracón o de purgarse</i>	121
<i>Consejos para su corazón</i>	126
CÓMO COMER PAPITAS FRITAS Y CHOCOLATE	129

FASE II

SALGA DE EGIPTO	135
<i>Busque el fruto</i>	136
<i>La pasión de Dios por usted</i>	139
<i>Ejemplos prácticos de la atención y el amor de Dios</i>	143
A SUPERARNOS	149
<i>¿Qué es esta compulsión llamada</i> <i>«comer por el deseo de comer»?</i>	150
<i>Vuelva al buen camino</i>	154
<i>¿Qué se siente al superar la gula?</i>	156
<i>El propósito de concentrarse en Dios</i>	158
<i>Conclusión</i>	160
EL DESIERTO DE LA PRUEBA	165
<i>Muestra de cómo es un día de un corazón apasionado</i>	166
<i>Ver la pasión</i>	169
<i>Así que, ¿cómo transfiere su pasión?</i>	172
<i>El becerro de oro</i>	179
<i>El principio de Mateo 19.29</i>	181
<i>El mayor de estos es el amor</i>	183
PERMANEZCA DESPIERTO	187

<i>Se ha declarado la guerra</i>	188
<i>El campo de batalla</i>	189
<i>El antagonista</i>	190
<i>La estrategia</i>	193
<i>Conclusión</i>	202
DELEITÉMONOS EN LA VOLUNTAD DEL PADRE	205
<i>Las épocas fáciles</i>	205
<i>Las últimas diez libras</i>	206
<i>Del Paraíso al sufrimiento</i>	208
<i>Dolores del crecimiento</i>	209
<i>Cómo enfrentar la renunciación a la comida</i>	211
<i>Los productos del sufrimiento</i>	215
AMA A TU PRÓJIMO COMO A TI MISMO	219
<i>Nos amamos a nosotros mismos</i>	219
<i>Ame a los demás: no eche la culpa a los demás</i>	221
<i>Ame a Dios ante todo</i>	223
CÓMO MEDIR EL ÉXITO	229
VERDADERO ARREPENTIMIENTO	239
<i>Callejón sin salida: «La culpa no existe»</i>	242
<i>Callejón sin salida: Concentrarse en el «yo»/culpa-depresión</i>	248
<i>Callejón sin salida: Egocentrismo más profundo/depresión más profunda</i>	258
<i>Callejón sin salida: Ira, proyección en los demás</i>	271
<i>Callejón sin salida: Buscadores de pasión</i>	278
<i>La senda angosta</i>	281
LA TENTACIÓN	285
VÍAS DE ESCAPE	293
FUERZA EXTERIOR CONTRA FUERZA INTERIOR	301
<i>Leyes dietéticas: la fuerza exterior</i>	303
<i>La fuerza interior: Cristo</i>	305
<i>¡Socorro! Ya no tengo fuerza de voluntad</i>	307
<i>Autodisciplina contra disciplina sometida a Dios</i>	307
<i>A recurrir a fuerzas interiores</i>	308
<i>A desenredar los alimentos puros e impuros</i>	309
<i>La respuesta: imitar a Jesús en lo íntimo</i>	313
LA TIERRA PROMETIDA... ¿ES LO QUE USTED QUIERE?	317

¿Tengo que ser perfecto en mi manera de comer?	319
El problema fundamental: Amor por la comida	322
La llave para abrir el corazón.	324
APÉNDICE A: TESTIMONIOS.	329
Donna Peak, Algood, Tennessee	329
Nathan Kuslansky, Largo, Florida	330
Lorri Wenderski, Chicago, Illinois.	332
DeBorah Stevenson-Payne: Memphis, Tennessee.	335
Kenny Autry: Camden, Tennessee	336
Helen Luck: Kalkaska, Michigan	338
Mary Jo Runfola (ex Miss Ohio): Powell, Ohio	338
Janice Hoefer: Higginsville, Missouri.	339
Melissa Shephard: Broken Arrow, Oklahoma.	340
Gloria y Mary Cameron: St. Thomas, Ontario, Canadá.	341
Jill Bass: Memphis, Tennessee.	342
Lynda Bessell: Ilford, Essex, Inglaterra.	346
Debbie Auter: Tallahassee, Florida	346
Sally: Long Beach, California	347
Nanette Newman: Racine, Wisconsin.	348
APÉNDICE B: NIÑOS	351
El niño que no tiene problemas de peso.	351
El niño que pesa demasiado	353
APÉNDICE C: MEDIDAS CORPORALES.	355
¡Hablemos de esa balanza!	355
¿Con cuánta rapidez se rebaja de peso?	356
No se tiene a volver a Egipto	357
APÉNDICE D: DIARIO DE VIAJE.	361

INTRODUCCIÓN

Bienvenido. Está usted por embarcarse en un programa singular para rebajar de peso llamado *La Dieta Weigh Down*[†]. Este libro le brinda los conceptos principales que se están enseñando a lo largo y ancho de los Estados Unidos, Canadá y Europa y son presentados en iglesias de todas las denominaciones.

Hemos titulado a este libro *La Dieta Weigh Down*[†], pero no deje que la palabra *dieta* lo engañe. Por lo general, cuando decimos «dieta» pensamos en dos usos de la palabra. El primero es «la comida y bebida que se consume regularmente». El segundo es «comer siguiendo reglas prescritas». Queremos asegurarle que *La Dieta Weigh Down*[†] se basa en la libertad total que expresa la primera definición.

La Dieta Weigh Down[†] le está mostrando a las personas, diariamente, cómo Dios puede transformar sus corazones y sus mentes para ¡superar la atracción magnética del refrigerador! En lugar de enfatizar el contenido calórico de los alimentos, el *Curso Weigh Down*[†] le anima a concentrarse en controlar su apetito natural, interno. Pero de más importancia, ¡su concentración será enseñada a enfocarse en la voluntad de Dios con respecto a la alimentación!

Los estudios demuestran que estamos más gordos que nunca. Y pareciera que entre más obsesionados estamos con nuestro peso, menos rebajamos y más despreciamos a los rechonchos, los regordetes, los corpulentos, los gordos y los mórbidamente obesos. La industria billonaria dedicada a la pérdida de peso es una vertiginosa rueda de promesas, casi nunca cumplidas.

Los años de dietas restrictivas no han hecho más que fortalecer las cadenas de la esclavitud a la comida. Los años de concentrarnos en la comida y dar a nuestro aburrimiento, angustia y problemas un plato de bizcochos de chocolate y nueces no han hecho más que aumentar nuestro estrés. Ponernos en dieta nos ha drenado emocionalmente, si no financieramente, y ha empeorado nuestros problemas en lugar de solucionarlos.

En este torbellino entra el *Curso Weigh Down*[†], que puede ofrecer testimonios tan entusiastas como los que ofrecen por televisión los gurús de las dietas o que los ayunos a base de líquidos jamás hayan producido: las inspiradoras sagas de mujeres y hombres y niños que han rebajado 20, 50, 180 libras y las siguen rebajando.

Capítulo tras capítulo, este libro le guiará a dejar de ponerse en dieta, lo que llamamos «hacer que la comida se porte bien». Si usted está en dieta, tomando píldoras para adelgazar, contando los gramos de grasa, usando listas de intercambio de alimentos o cambiando el contenido de los mismos, entonces usted cree que su problema básico es la comida. El *Curso Weigh Down*[†] contrarresta todo esto al reafirmar que estar a dieta mantiene a la persona concentrada en lo que debe y no debe comer. El hecho de concentrarse en la comida no hace más que aumentar la atracción magnética del refrigerador. Este libro enfatiza la fuerza de Dios, no la «fuerza de voluntad».

Si está usted dispuesto, el camino que está por tomar será una magnífica experiencia de aprender sabiduría, rescatándole de las dietas y llevándole a una pérdida permanente de peso.

Al final, verá que no era la dieta que restringía los carbohidratos ni los grupos de apoyo dietéticos locales los que ayudaron a miles a perder el molesto peso extra en cuestión de meses, sino Dios.

No haga caso a lo que piensa la gente. No considere lo grande o pequeño que usted es. No piense para nada en usted

mismo. Si Dios le indica en su corazón que tome este curso de acción, acompáñenos. Dios no llama a gente perfecta; nos llama a los imperfectos para que nos entreguemos a Él a fin de que veamos cómo nos rescata con su maravillosa y poderosa mano!

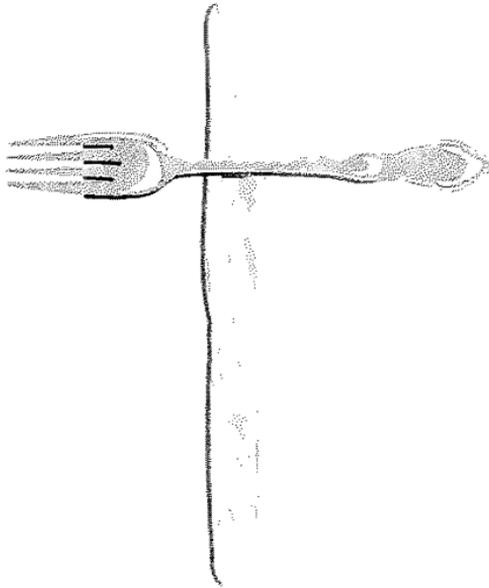
Con mucha devoción al Dios verdadero, al Señor Todopoderoso,

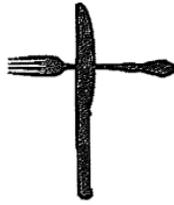
Gwen Shamblin

Fundadora, The Weigh Down Workshop[†]

FASE I

CÓMO LLEGAR A SER ALGUIEN QUE COME DELGADAMENTE





EL MÉTODO WEIGH DOWN

Dicho sea de paso, ¿qué tiene que ver Dios con esto?

!C on la ayuda de Dios usted *puede* aprender a detenerse a la mitad de una comida y no tener ningún deseo de comer la segunda mitad si su estómago está satisfecho! Dios no nos dio el chocolate o la lasagna o las ricas salsas para torturarnos, sino para que los disfrutemos. Pero ¡quiere que aprendamos a superar la atracción magnética del refrigerador para que la comida no nos consuma la vida!

El problema y la solución

Hemos sido creados con dos cavidades vacías en nuestro cuerpo que necesitan ser alimentados. Una es el estómago y la otra es el corazón.

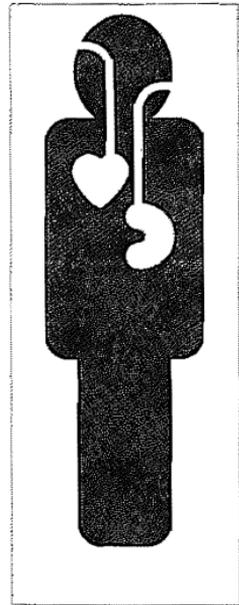


Ilustración 1-1: Dios creó dos cavidades vacías en cada uno de nosotros.

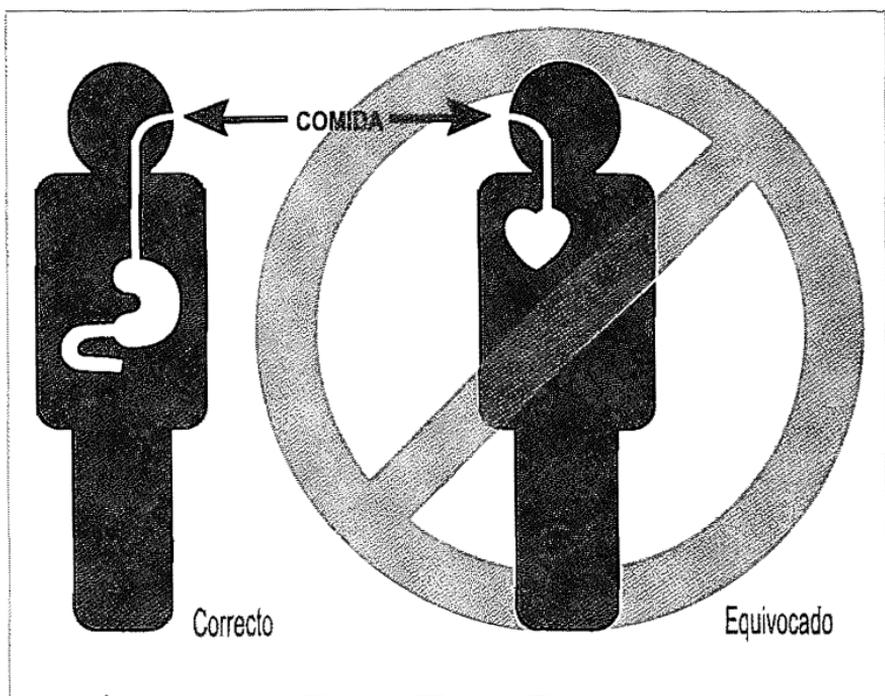


Ilustración 1-2: Alimente el estómago solo cuando haga ruido y deje de alimentarlo cuando esté satisfecho (no excesivamente lleno). Usar la comida para llenar el corazón da lugar a la obesidad.

El *estómago* es literalmente una cavidad en nuestro cuerpo que tiene que ser alimentado con la adecuada cantidad de comida. En cuanto al *corazón*, estoy hablando figuradamente de nuestros sentimientos más profundos. Para satisfacer estos sentimientos más profundos, nuestras necesidades o anhelos del corazón, puede suceder a menudo que nos valgamos de la comida sobrecargando nuestro estómago con mucho más de lo que necesita.

Tratar de alimentar a un corazón doliente, necesitado, con comida o cualquier otra cosa sobre esta tierra (bebidas alcohólicas, tabaco, antidepresivos, lascivia sexual, dinero, el elogio de los demás, etc.) es un error común. La persona que intenta alimentar un corazón ansioso con comida permanecerá en el camino hacia la gordura. Los que se valen del abuso de las bebidas alcohólicas o del tabaco o del poder también cosecharán las consecuencias de su proceder. No hay nada inherentemente

malo en la comida, el alcohol, el tabaco, el dinero, las tarjetas de crédito, etc. Pero es malo convertirse en un esclavo de cualquiera de estas cosas y permitir que nos dominen.

La solución al sobrepeso

Como puede ver en el diagrama, hemos estado tratando de alimentar nuestro corazón doliente, ansioso, con alimentos físicos. También hemos aprendido a amar la comida. Por lo tanto, la solución es la siguiente:

1. Volver a aprender cómo alimentar al estómago sólo cuando realmente tiene apetito.
2. Volver a aprender cómo alimentar o nutrir el alma humana ansiosa por medio de una relación con Dios.

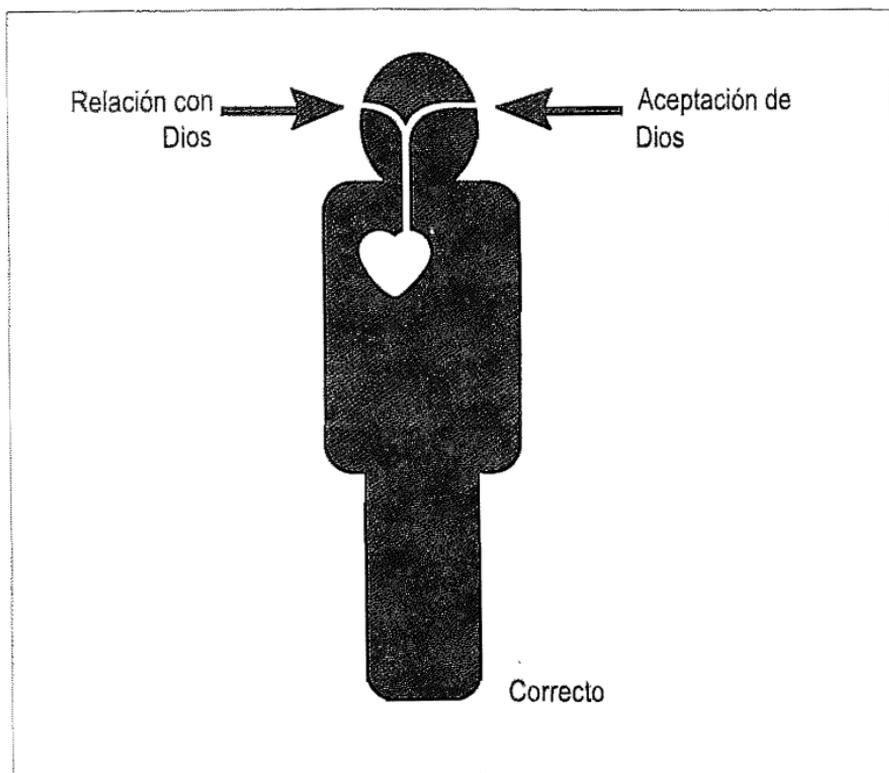


Ilustración 1-3: Nuestro corazón y nuestras necesidades se alimentan al buscar y comprender que Dios es nuestro Financiero, Consolador, Mecánico, Abogado, Médico, Consejero, Amigo, Esposo, Defensor, Guía Confiable y Padre.

3. Volver a aprender cómo reconocer los diferentes impulsos «de hambre» y no confundirlos.

¿Soy un fracaso?

Las preocupaciones principales para usted serán: «¿Cómo puede esto darme resultado?» Porque:

1. «Me siento distanciado de Dios porque creía que me hizo gordo y, durante años, no ha contestado mis oraciones en las que pedía rebajar de peso».

2. «He intentado como cinco veces todas las dietas, todas las píldoras y los ejercicios, y he fracasado miserablemente, así que ¿cómo puede esto dar resultado?»

Lo que en realidad estamos preguntando es: «¿Soy un fracaso o es que Dios está enojado conmigo y me sabotea?»

Bueno, usted no es un fracaso, su problema no es genético y Dios no lo está saboteando. Sí espera que su esclavitud a las dietas y al exceso de peso lo obliguen a recurrir a Él. Le ama entrañablemente y quiere que dependa de Él para ser liberado a fin de comprobar lo poderoso que es y lo importante que es usted para Él.

¿Por qué hasta ahora no han dado resultado las dietas? La razón es que usted (como yo y el resto del mundo) ha tratado de usar reglas (dietas) humanas en lugar de las reglas de Dios. Dios nunca le ha pedido a nadie que coma alimentos tomados de una lista, que cuente los intercambios de grasas o que tome una píldora para quitarle el apetito. Usted sencillamente ha estado aplicando el medicamento incorrecto para este trastorno. Estaba usando su fuerza de voluntad y las reglas del hombre. Dios es demasiado sabio como para dejar que el grupo local de apoyo para rebajar de peso o contar los gramos de grasa sean su Salvador y, por lo tanto, se lleven todo el mérito. Las reglas hechas por los hombres no dan resultado.

Ahora, bienvenido al Curso Weigh Down[†], que le enseña las reglas de Dios sobre el alimento y le demuestra lo inútil que son las reglas hechas por el hombre. ¡Bienvenido al Curso

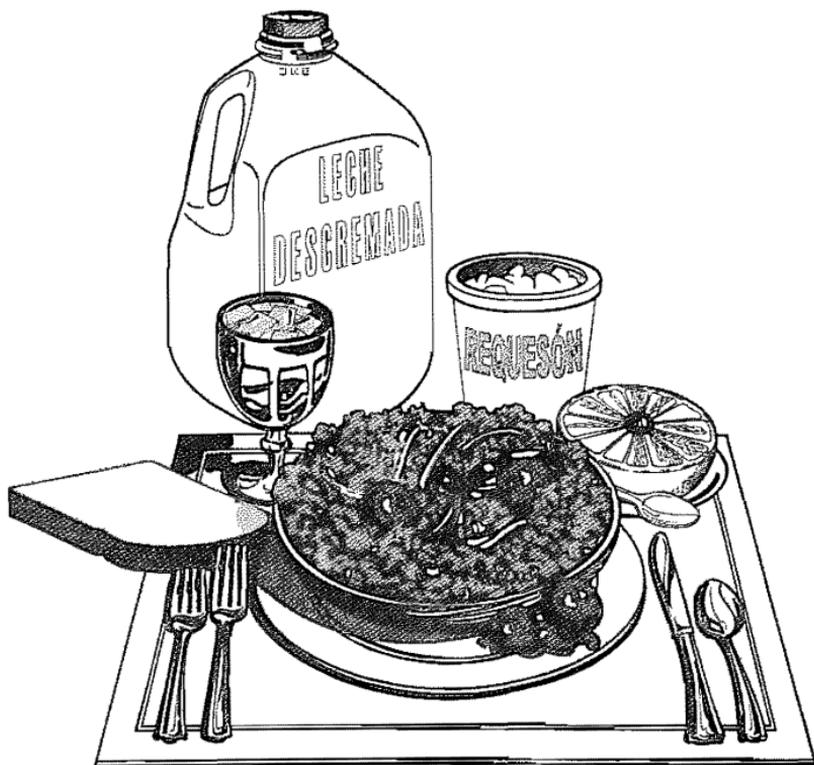
Weigh Down[†], que le muestra cómo usar la fuerza de Dios en lugar de su propia fuerza de voluntad! Bienvenido al Curso Weigh Down[†], por el cual miles han adelgazado después de años de intentarlo.

En resumidas cuentas: **usted no es un fracaso**. Ha estado valiéndose de las reglas del hombre y su fuerza de voluntad y, ahora, va a usar el plan y el poder de Dios para su alimentación. Hay esperanza, ¡y el mérito será de Dios!

Las dietas nunca dan resultado

Las dietas no van a la raíz del problema. De hecho, las dietas agravan el problema en lugar de mejorarlo. Las dietas tratan sencillamente de hacer que la comida se porte bien. ¡Las fábricas de alimentos han dedicado varias décadas y millones de dólares a quitar las grasas y calorías a fin de que la comida sea digna! En realidad, la industria alimenticia ha gastado millones de dólares para obligarnos a sentirnos necesitados. Muchas compañías productoras de alimentos quizá no quieran que tengamos éxito en bajar de peso, más bien prefieren hacer que nos sintamos dependientes de ellas para que consumamos lo que sea que venden. En realidad, cuanto más fracasan las dietas, mejor anda la industria.

¡La raíz del problema no son los ingredientes de la comida, sino cuánto volumen baja por ese viejo caño (nuestro esófago)! Y es verdad que nosotros, los consumidores, hemos querido que la industria alimenticia saque las grasas de los bizcochitos para poder sencillamente comernos más. Cambiar la comida pero no cambiar la cantidad de lo que ingerimos nos deja en una montaña rusa de rebajar y luego aumentar de peso. Cambiarnos el metabolismo o el sistema nervioso tomando píldoras u hormonas no es permanente, porque no podemos seguir tomándolas debido a los efectos secundarios. La motivación de querer ser delgado no es vanidad sino algo natural. Dios nos ha programado para querer lo mejor para nuestro cuerpo.



COMIDAS QUE EL QUE ESTÁ EN DIETA CONSIDERA DIGNAS

Ilustración 1-4: Las dietas han incitado la ingestión de grandes cantidades de alimentos de bajas calorías. Para cuando los que están a dieta la abandonan, ya se han acostumbrado a las cantidades grandes. Vuelven a subir de peso y culpan a la comida. Debemos volver a analizar esto. No es la comida --¡es estar acostumbrado a comer grandes cantidades de comida!

No podemos seguir queriendo que el doctor nos haga una liposucción en una parte del cuerpo mientras continuamos atiborrándonos de comida. Tenemos que entregar la raíz del problema, eso es mucho más fácil de lograr que dietas o procedimientos quirúrgicos. Weigh Down[†] es distinto de todos los demás sistemas dietéticos porque no vende un plan dietético, una comida o lo que sea. Vende un futuro, un futuro a ser llenado y satisfecho. El apetito se satisface, el amor de Dios es abrazado y disfrutado, y los apetitos están bajo control y son entregados a Dios.

¿Tiene que ser religioso para cumplir este programa?

Para aquellos de ustedes que no se sienten particularmente religiosos, no se preocupen. Tienen exactamente lo que necesitan para poder cumplir este programa. Como pueden apreciar, cada uno de nosotros tiene un corazón con el cual adorar, y todos adoramos algo. Eso nos indica que tenemos la capacidad de entregar nuestro corazón a algo. El quid de la cuestión es: ¿podemos transferir nuestra devoción de una cosa a otra? La respuesta es: ¡sí!

Dar nuestro corazón a algo es un proceso aprendido y que puede volverse a aprender. Por ejemplo, algunos disfrutan de los deportes, pero otros parecen adorarlos. Algunos disfrutan de las cosas materiales, pero otros parecen adorarlas. Algunos usan el dinero, otros hacen lo que sea para conseguirlo.

Algunos usan la comida como combustible para hacer andar al cuerpo, y algunos sueñan con ella. ¡Algunos de estos soñadores se han despertado a la mañana para encontrarse con los restos de huesos del pollo frito sobre su pecho! Esta vieja relación con la comida puede ser transferida para convertirse en una relación con Dios o en una disposición hacia Dios.

En el pasado quizá le ha encantado lo que sentía al planear una comilona y al soñar mientras revisaba recetas, libros de cocina y revistas que tenían planes para comidas y fotos de comidas. Quizá le ha gustado lo que sentía al esperar que todos se fueran a la cama (y mejor que no se volvieran a levantar) para que usted pudiera preparar, cocinar y comer la comida sin que nadie le juzgara.

La buena noticia es que puede volver a aprender cómo obtener del Señor ese mismo sentimiento. Cuando aprende a sentirse contento al encontrar a Dios, logrará mucha más satisfacción. Dedicarse a un exceso de Dios no tiene esos efectos secundarios de sentirse harto, culpable o deprimido. En otras palabras, es posible renunciar a la antigua manera de divertirse y remplazarla con algo mucho más satisfactorio (¡y sin

calorías!). Al escoger esta nueva senda perderá peso y nunca lo recobrará.

Sé que algunos están leyendo esto y no lo creen. Puedo escucharlos pensar: «¿Me quiere decir que si no tengo hambre y se me antoja comer bizcochitos de chocolate, debo en cambio recurrir a la Biblia y leerla?!» Este concepto no es ilusorio. Siga leyendo. Le desafío a que me deje darle pruebas de que es así.

Miles de personas han tomado el Curso Weigh Down^t o han leído este libro. Ya no se «llenen» de comida, sino de concentrarse totalmente en nuestro verdadero Padre Celestial y de tratar de complacerlo a Él. Jesús dijo: «Mi comida es que haga la voluntad del que me envió, y que acabe su obra» (Juan 4.34).

Algunos se han «llenado» al hacer ejercicio físico. Esta «plenitud» no es mala, pero no es completa. Y, por lo general, el ejercicio obsesivo, tedioso, con el fin de adelgazar, tarde o temprano cansa si el ejercicio se enfoca en el yo y no en Dios. El ejercicio, como el alimento, tiene también que pasar a ocupar su justo lugar y no ser adorado, sino disfrutado.

Hacer una transferencia concentrándose en el cielo en lugar de concentrarse en el alimento, los ejercicios o cualquier otra cosa es mucho más agradable y satisfactorio. ¡Le dará tantas recompensas que nunca querrá usted volver a darle su corazón a ninguna otra cosa!

¿Cómo se rebaja de peso?

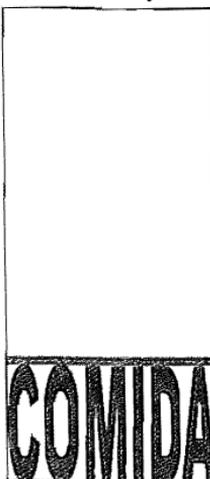
En cuanto deje de recurrir a la comida para obtener una satisfacción sensual, o para escapar, para olvidar o para lograr un efecto tranquilizador, confortante, etc. y empiece a ingerir alimentos regulares sólo cuando le hace ruido el estómago, tragará o comerá apenas la mitad a un tercio de lo que antes tragaba. El deseo de comer se va. ¡Esto significa que rebajará usted de peso! Usted podrá hacerlo; sucede con naturalidad. No tendrá que medir los alimentos ni contar los gramos. Su estómago le guiará. El volumen de la comida disminuye al

Cantidad de comida en 24 horas

Antes del curso Weigh Down Workshop[†]

Después del curso Weigh Down Workshop[†]

Las dietas le permiten masticar todo esto; por lo tanto, el contenido de la comida tiene que cambiar a comidas parecidas al heno, calorías opcionales, material parecido a la espuma de poliestireno, y menjunjes sin grasa y sabor. El volumen no ha cambiado.



Usted estará comiendo
2/3 menos de grasas
2/3 menos de carbohidratos
2/3 menos de proteína
2/3 menos de sal, etc.
¡pero cada bocado será de
comidas que a usted le
encanten!

Ilustración 1-5: Tenga la seguridad de que la comida que consume disminuirá al seguir este programa --de la mitad hasta dos tercios.

concentrarse en apetito y satisfacción. Miles de personas que antes estaban en dieta hacen esto dentro de las veinticuatro horas de haber empezado con Weigh Down[†].

El programa típico para perder peso sugiere rebajar por medio de una dieta y ejercicio. Sugerimos que si usted pierde la pasión por la comida, el resultado será que comerá menos y, por lo tanto, perderá peso permanentemente. Los métodos utilizados generalmente entre 1950-1990 trataban de arreglar el cuerpo o el alimento, pero nunca se ocupaban de la pasión. El método del Curso Weigh Down[†] arregla primero el corazón, y con eso se arregla el cuerpo.

No nos estamos poniendo en contra de las indicaciones nacionales médicas actuales en el sentido de que las grasas deben disminuir; más bien, sencillamente proponemos otra manera de lograr esta meta. El Curso Weigh Down[†] le mostrará cómo Dios nos lleva a hacer las paces con la comida, para

nunca volver a la pesadilla del constante sobrepeso, las dietas y los programas de ejercicios con sus incesantes altibajos, pero más bien a una actitud tranquila, desmagnetizada hacia los alimentos regulares con la habilidad de acercarse, sin descontrolarse, a alimentos como las entradas sabrosas o los postres. Ya no tiene que hacer ejercicio pensando en quemar calorías; en cambio, este puede pasar a ser una actividad agradable. ¡Será usted libre!

Qué esperar en el camino

Está usted por embarcarse en un programa singular para rebajar de peso. En lugar de enfatizar el contenido calórico de los alimentos, nuestro enfoque estará en el control de su apetito natural, interno; de más importancia, nuestra concentración será entrenada para que se centre en la voluntad de Dios y dejemos de concentrarnos en la comida.

Comparemos el camino que está usted por tomar —de la esclavitud de los programas dietéticos (contar gramos de grasas y calorías) y del sobrepeso a ser alguien que come normalmente— con el camino que tomó el pueblo de Israel de la esclavitud en Egipto, a través del Desierto de la Prueba para arribar finalmente a la Tierra Prometida.

El libro bíblico de Éxodo, en el Antiguo Testamento, es la antigua historia del éxodo del pueblo de Dios de la esclavitud en Egipto. ¿Recuerda la historia de cómo Dios separó las aguas del mar Rojo? Dios envió a Moisés para que guiara a los israelitas y para decirles que Él, el Señor, los libraría de la esclavitud. Dios mandó plagas sobre los egipcios para obligar a faraón que dejara ir a su pueblo. Después de diez horribles plagas, faraón dejó que los israelitas empacaran sus cosas y partieran. Faraón cambió de idea y trató de volver a capturarlos, pero Dios partió las aguas del mar Rojo con un fuerte viento del este. En cuanto los israelitas estuvieron a salvo en la otra orilla, los guerreros más fuertes y los mejores carros y caballos

de faraón fueron cubiertos por el mar cuando Dios volvió el agua a su lugar. Los israelitas habían sido testigos de la poderosa liberación que Dios había obrado en su favor sacándolos de las garras de faraón.



Pero antes de que Dios dejara que su pueblo heredara la Tierra Prometida que fluía leche y miel, los llevó por el camino del Desierto de la Prueba. Deuteronomio 8.2, 3 dice: «Y te acordarás de todo el camino por donde te ha traído Jehová tu Dios estos cuarenta años en el desierto, para afligirte, para probarte, para saber lo que ha-

bía en tu corazón, si habías de guardar o no sus mandamientos. Y te afligió, y te hizo tener hambre, y te sustentó con maná, comida que no conocías tú, ni tus padres la habían conocido, para hacerte saber que no solo de pan vivirá el hombre, mas de todo lo que sale de la boca de Jehová vivirá el hombre».

Al igual que los israelitas, usted será liberado de las dietas y de la esclavitud de la comida y los programas dietéticos que lo tratan como a un niño. Este libro le explicará cómo miles han superado el Desierto de la Prueba. Por último, le mostraremos cómo seguir en las pisadas de los hijos de Dios que entraron en la Tierra Prometida llena de leche y miel. «Así que, si el Hijo os libertare, seréis verdaderamente libres» (Juan 8.36). La Tierra Prometida es un lugar fuera del caluroso Desierto de la Prueba donde uno ya no se siente tentado a comer cuando su estómago no tiene apetito.

No importa su edad, no importa su tamaño, no importan sus medios de control; ya sea dieta, ejercicios para no aumentar de peso, bulimia (vomitando la comida para mantener el control), anorexia (privar a su cuerpo del alimento como medio de control) o sencillamente renunciando totalmente al dominio propio, este programa es para usted.

Como lo registra la Biblia, Dios acudió a rescatar a su pueblo, los israelitas, de la esclavitud. Libró al anciano y al joven, al albañil y al que tejía canastos, a los cansados y quebrantados. Dios vino y los rescató a todos.

Está usted a punto de leer cómo miles se han acercado a Dios, quien los ha rescatado del amor a la comida y, por lo tanto, de esas libras de más. Hay esperanza para usted, porque no es por casualidad que tomó en sus manos este libro.

En definitiva, ¡descubrirá que Dios tiene *todo* que ver con el control de su peso!