

Crescendo em Sabedoria — Semana 7
**Construindo um tesouro que
dura!**

family.fit
fast

7 minutos para ajudar a crescer sua
family.fitness.faith.fun



www.family.fit

É tão fácil!

Reúna a família por 7 minutos:

	 Fique ativo <i>4 minutos</i>	 Descanse e Converse <i>3 minutos</i>
DIA 1	Estrela do mar	Leia e discuta Mateus 6:19-21
DIA 2	Desafio Tabata	Leia e discuta Mateus 6:22-23
DIA 3	Bola de velocidade	Leia e discuta Mateus 6:24

Jesus espera que Seus seguidores adotem os valores únicos de Seu Reino. Ele nos adverte contra viver para as coisas desta vida.

Encontramos esse texto na Bíblia em [Mateus 6:19-24](#).

É fácil! Sem equipamento especial. Apenas uma sensação de diversão e uma mente aberta!



Mais informações no final deste manual. Leia os termos e condições.

DIA 1

Fique ativo



Estrela do mar

Trabalhe com um parceiro. Uma pessoa fica em uma posição de prancha com as pernas afastadas. A outra pessoa salta sobre as pernas, uma perna de cada vez e retorna ao início. Repita 10 vezes e, em seguida, troque de lugar.

Faça três rodadas.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

Descanse e Converse



O que valorizamos

- *Que coisas você valoriza mais?*

Leia Mateus 6:19-21.

- *O que significa armazenar tesouros no céu?*

As coisas que valorizamos governam nossas vidas.

Onde as pessoas colocam seu tesouro revela onde seus corações realmente estão.

Converse com Deus: Passe um tempo sozinho com Deus e peça-Lhe para mostrar onde está o seu tesouro. Considere o que você pensa e como você usa seu tempo, talentos e dinheiro.

DIA 2

Fique ativo



Desafio Tabata

Escute a música Tabata. Faça mountain-climbers por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos. Corra no lugar por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos. Repita esta sequência. Faça oito rodadas.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Descanse e Converse



O que vemos

- *Que papel os olhos têm em nosso corpo?*

Leia Mateus 6:22-23.

Algumas coisas que olhamos ou pensamos são como um lenço sobre nossos olhos. Eles tornam muito mais difícil ver para onde estamos indo.

- *Como podemos ter “olhos” espirituais saudáveis?*

Converse com Deus: Ore para que Deus os ajude a ter olhos saudáveis e para que, como família, vocês olhem para as coisas que trarão luz em suas vidas em vez de trevas.

DIA 3

Fique ativo



Bola de velocidade

Encontre uma bola. Todos correm ao redor do espaço jogando a bola um para o outro. Quando alguém deixa cair a bola, deve fazer seis agachamentos ou três burpees.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

Descanse e Converse



Quem servimos

- *O que significa ser completamente dedicado a uma coisa?*

Leia Mateus 6:24.

Jesus deixa claro que você não pode ser dedicado a Deus se você é dedicado ao dinheiro e as coisas que o dinheiro vai comprar.

- *Por que é impossível servir tanto a Deus quanto ao dinheiro?*
- *Quem você está servindo hoje?*

Converse com Deus: Peça o perdão de Deus pelos momentos em que você não foi dedicado a Ele. Se Jesus Cristo é seu Senhor, ore para que você O sirva e glorifique a Ele apenas.

Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuita em [Mateus 6:19-24](#) (NVI).

Passagem bíblica — Mateus 6:19-24 (NVI)

Não acumulem para vocês tesouros na terra, onde a traça e a ferrugem destroem, e onde os ladrões arrombam e furtam. Mas acumulem para vocês tesouros no céu, onde a traça e a ferrugem não destroem, e onde os ladrões não arrombam nem furtam. Pois onde estiver o seu tesouro, aí também estará o seu coração. ²²Os olhos são a candeia do corpo. Se os seus olhos forem bons, todo o seu corpo será cheio de luz. Mas se os seus olhos forem maus, todo o seu corpo será cheio de trevas. Portanto, se a luz que está dentro de você são trevas, que tremendas trevas são! ²⁴Ninguém pode servir a dois senhores; pois odiará a um e amará o outro, ou se dedicará a um e desprezará o outro. Vocês não podem servir a Deus e ao dinheiro.

Dica de saúde

Coma bem.

Armazene em sua dispensa e geladeira ingredientes que são rápidos de preparar e fáceis de cozinhar.



MAIS INFORMAÇÕES

Esperamos que você tenha gostado do *family.fit rápido*. Foi elaborado por voluntários de todo o mundo. É de graça!

Você encontrará sessões de *family.fit* completas no site <https://family.fit>. Compartilhe com outras pessoas.

Encontre os vídeos no [canal family.fit YouTube®](#)

Encontre-nos nas redes sociais aqui:



Se você traduzir isso para um idioma diferente, envie-nos um e-mail para info@family.fit para que ele possa ser compartilhado com outras pessoas.

Obrigado.

Equipe family.fit



TERMOS E CONDIÇÕES

ACORDO IMPORTANTE ANTES DE UTILIZAR ESTE RECURSO

Ao usar este recurso, você concorda com nossos Termos e Condições <https://family.fit/terms-and-conditions> conforme detalhado na íntegra em nosso site. Estes regem o uso deste recurso por você e por todos aqueles que se exercitam com você. Certifique-se de que você e todos aqueles que se exercitam com você aceitam estes termos e condições na íntegra. Se não concordar com estes termos e condições ou com qualquer parte destes termos e condições, não deverá utilizar este recurso.



family.ft