

DIOS TE BENDIGA

TE ESPERAMOS EN NUESTRAS ACTIVIDADES

Esperamos con la ayuda de nuestro señor y el respaldo de cada uno de ustedes como líderes de avanzada y éxitos; romper todo impedimento y alcanzar todas nuestras metas, participar activamente en el trabajo de MIREs, en la expansión de la multiplicación del Reino de Dios en cada sede MIREs en todo el mundo.

Contamos con ustedes
Dios los bendiga, les amo.



Ap. Norma de Varela

**Se parte de nuestra comunidad
siguenos en nuestras redes sociales**



Síguenos

@miresmundial

@pastoranormadevarela

- Servicio de Adoración y Milagros
- Apoyo grupo cerrado de oración con equipo de intercesión
- Escuela de Negocios
- Matutinos
- Discipulado
- Servicios de Familia

Consulta los horarios de tu ciudad aquí:
WWW.MIRESONLINE.COM

**PARA DONATIVOS Y
APORTESA NUESTRA
FUNDACIÓN MIREs
ESCANEA
ESTE CÓDIGO QR**



Modo Virtual



Guía de ayuno

ENCUENTRO DE Raíces

“Y los tuyos edificarán las ruinas antiguas; los cimientos de generación y generación levantarás, y serás llamado reparador de portillos, restaurador de calzadas para habitar.” **Isaías 58:12**

GUÍA DE AYUNO

Es un gran placer para y para Mires poder contar con líderes como cada uno de ustedes, y sabiendo que es muy importante estar completamente sanos, para sanar a otros y para que el poder de Dios fluya abundantemente en nuestras vidas: para que podamos prosperar en todas las áreas así como prosperan nuestras almas, deseo que este ayuno sea de gran bendición a cada uno: toda herencia negativa puede ser completamente rota y quebrantada y de ahora en adelante vivamos una vida plena y victoriosa en Dios.

En tal sentido les ofrecemos una pequeña guía en cuanto al ayuno que realizaremos después del encuentro de raíces.

Les amo y deseo lo mejor.

Comienza el día:

Finaliza el día:

Rompimiento de la carpeta

TIPOS DE AYUNO

Podemos elegir que tipo de ayuno vamos a realizar entre los siguientes:

AYUNO NORMAL: El que estamos acostumbrados a realizar: abstenerse de una o dos comidas al día, y comiendo normal todo tipo de comida. Pero abstenerse de carnes rojas, y alimentos pesados, grasas, dulces, etc. Comer lo más sano posible e incluir frutas, vegetales y verduras.

AYUNO DE DANIEL: Abstenerse del desayuno y comer solo frutas, verduras y vegetales. Ejemplos:



Granos: Todo tipo de lentejas, arvejas, caraotas, arroz, etc



Frutas: Todo tipo; incluyendo jugos naturales sin azúcar.



Vegetales: Todo tipo; lechuga; tomate, brocoli, etc.



Verduras: Todo tipo; papas, zanahoria, yuca, plátano, etc.



Pueden comer también: Galletas de soda, yogurt sin cereal, cate con leche (Después de romper el ayuno del día), Chicles.

DEBEMOS EVITAR

Es Importante que se abstenga de:



Delicateses: Dulces de panadería, caramelos, galletas, chocolates, postres, tortas y productos muy procesados.



Grasas y frituras



Pastas, harina de maíz o de trigo.



Quesos y embutidos.



Jugos artificiales y refrescos.

Recomendaciones Generales

Para cualquier tipo de ayuno.

Mantener comunicación con el señor.

Lectura de la palabra diariamente.

Oración y guerra espiritual diariamente, para romper ataduras generacionales. (Seguir pasos de la guía, pag 19)

Mantener y cuidar el aspecto físico

Mayor esfuerzo en el aseo personal, bañarse y cepillarse varias veces al día.

"Y Daniel propuso en su corazón de no contaminarse en la ración de la comida del rey. ..

" Daniel 1 :8