



CRISTIANI EVANGELICI



ogni lingua confessi Gesù Cristo Signore, alla gloria di Dio Padre

Published on CRISTIANI EVANGELICI (<https://www.evangelici.info>)

[Home](#) > L'importanza della "prima colazione"

L'importanza della "prima colazione"

Inviato da alex il Mar, 24/09/2013 - 12:52

[BORELLI Luigi](#)

[Meditazione](#)

È ormai da qualche [tempo](#) che si vedono spot pubblicitari che invitano i [bambini](#) ad iniziare la loro giornata con una buona prima colazione. Gli esperti affermano che fare una buona prima colazione è una mossa strategica per la salute. È un pieno di energia necessaria per affrontare gli impegni del mattino, è "partire di gusto con il passo giusto".

Il buongiorno si vede dal mattino?

Per molti italiani sembra proprio di sì, per lo meno a tavola!

Secondo alcune statistiche, la prima colazione è un'abitudine consolidata per oltre l'80% delle persone.

Nove persone su dieci la fanno in casa, per lo più assieme alla [famiglia](#).

Purtroppo, come evidenzia questa ricerca, si fa tutto in fretta. Oltre la metà di chi fa colazione vi dedica meno di dieci minuti. Le conclusioni della ricerca affermano che il pasto mattutino è strategico per il benessere psicofisico quotidiano, **per questo è importante non trascurarlo.**

Per una sana alimentazione è necessario non saltare mai la prima colazione.

Un tempo questa era una mia abitudine, poi, purtroppo, l'asportazione totale dello stomaco e di buona parte dell'intestino ha, di forza, rivoluzionato l'abitudine di fare una buona "prima colazione".

Ho però mantenuto la sana abitudine di fare un'altra "prima colazione", molto più importante della prima perché è per la salute del corpo, dell'[anima](#) e dello spirito.

Sì, esiste un'altra "prima colazione", che il [credente](#) **non dovrebbe mai trascurare: la prima colazione alla tavola con [Gesù](#) e con la Sua Parola.**

Molti vorrebbero avere l'apporto calorico necessario per affrontare la dura giornata saltando "la prima colazione", ma questo non può essere!

La prima colazione alimentare e quella spirituale sono un'ottima occasione per fare il pieno anche di "affetti".

Quanto è bello attorno a un tavolo, svegliati da poco, poter "fare il giusto pieno" di calorie, grassi, zuccheri **e... coccole.**

Una buona colazione è fondamentale per affrontare la giornata sicuri e sereni.

Spesso purtroppo il tempo è poco; se non è possibile fare diversamente, abbiamo almeno cura che questo poco tempo in cui si fa colazione sia **un tempo di qualità.**

Il [risveglio](#) è un momento speciale, si torna alla realtà, ha in sé un forte valore simbolico di

rinascita. Ci si separa dal buio per rivedere la luce, dal sogno per tornare alla realtà, si ritrovano i propri cari, **gli affetti rassicuranti**.

La "prima colazione" diventa un momento di ritorno alla vita e di saluto dei propri cari con i quali condividere affetti e mettere in comune progetti e aspettative per la giornata che inizia, prima di separarsi per i rispettivi impegni.

Certo ci vuole tempo...

Sarebbe bello averne a volontà, però non sempre è possibile. **L'importante è riuscire a dare qualità anche ai pochi minuti concessi**.

Dopo una buona "prima colazione" la giornata che segue prende subito un bel colore, anche se piove. Sulla tavola del Signore vi sono solo cose nutrienti, buone, grasse, c'è tutto il necessario per trascorrere in forza una buona giornata.

La "prima colazione", alimentare e spirituale, dovrebbe diventare per tutti un incontro mattutino, che prevede **il mettere in pausa TV, cellulari e agende che intralciano e non fanno apprezzare quello che c'è sulla "tavola"**.

Non è solo una questione di menù, ma è anche importante creare un ambiente gradevole e accogliente, con l'auspicio che tutti collaborino.

Una coppia senza [figli](#) né parenti a casa o un single come faranno?

Ogni occasione di "prima colazione" può essere gestita e preparata consapevoli che, anche se siamo soli, c'è Uno che è con noi, puntuale tutte le mattine. Egli ha preparato la colazione ed è pronto ad offrire le giuste calorie per affrontare un nuovo giorno.

Molti credenti fanno "colazione al mattino" di corsa.

Ci sono due aspetti da considerare al riguardo.

Da un lato "mangiare" con un po' di calma e relax è meglio che trangugiare in fretta e furia. Dall'altro, però, per molti la "prima colazione" si limita a un caffè (foglietto del calendario), un biscotto (solo un versetto): anche prendendosela comoda, in due o tre minuti la "colazione" è sbrigata. Insomma, se uno ci tiene a mangiare con tranquillità, può anticipare la sveglia.

L'importante, comunque, è fare colazione.

Non c'è un modello unico valido per tutti; la "prima colazione" però va fatta, non importa come, purché si introducano le necessarie calorie per affrontare la dura giornata lavorativa che come "figli di luce" dobbiamo svolgere nella "fabbrica del mondo delle tenebre".

E se non si ha fame?

C'è chi appena alzato non ha problemi di appetito, c'è chi invece mangia di malavoglia, o sente lo stomaco bloccato. In questi casi bisogna **premere il pulsante della "volontà"**, con la consapevolezza che **"funzionerà"**.

Il [digiuno](#) dopo il risveglio non si addice a nessuno.

Saltare abitualmente la prima colazione o mangiare in modo approssimativo dopo il risveglio apre la porta alla [stanchezza](#), alla svogliatezza, al cattivo umore; si è meno "pronti" ad affrontare le difficoltà della giornata.

Una buona "prima colazione" è il "carburante" che ci fa ripartire con slancio dopo il riposo notturno. Rappresenta un appuntamento importante per stare insieme a chi ami, primo tra questi Gesù, iniziando così la giornata con un sorriso.

"O Signore, al mattino Tu ascolti la mia voce; al mattino Ti offro la mia [preghiera](#) e attendo un Tuo cenno" (Salmo 5:3).

Luigi Borelli

Tratto da RISVEGLIO PENTECOSTALE Marzo 2012

Nessuno potrà resistere di fronte a te tutti i giorni della tua vita; come sono stato con Mosè, così sarò con te; io non ti lascerò e non ti abbandonerò.

Sii forte e coraggioso, perché tu metterai questo popolo in possesso del paese che giurai ai loro padri di dar loro.

Solo sii molto forte e coraggioso; abbi cura di mettere in pratica tutta la legge che Mosè, mio servo, ti ha data; non te ne sviare né a destra né a sinistra, affinché tu prosperi dovunque andrai.

Questo libro della legge non si allontani mai dalla tua bocca, ma meditalo, giorno e notte; abbi cura di mettere in pratica tutto ciò che vi è scritto; poiché allora riuscirai in tutte le tue imprese, allora prospererai.

*Non te l'ho io comandato? Sii forte e coraggioso; non ti spaventare e non ti sgomentare, perché il **SIGNORE**, il tuo [Dio](#), sarà con te dovunque andrai». - [Giosuè 1:5/9](#)*



Pensieri, meditazioni, tematiche cristiane, studi, opuscoli, video e musica dal mondo cristiano evangelico

P.viste tot 17849432 |  ShinyStat™ | Online 8

[Cookies Policy](#) -- [La Sitemap](#) --

Source URL: <https://www.evangelici.info/l-importanza-della-prima-colazione>