



21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN

EN GRACIA
Y VERDAD
CREEMOS
QUE AYUNO
Y ORACIÓN
NO ES
ALGO QUE
HACEMOS
UNA VEZ
AL AÑO,

*sino un estilo
de vida.*

que buscamos cultivar en
nuestro caminar en Cristo.
Ayunamos porque Jesús lo
hizo y él es nuestro mayor
ejemplo.

IMPORTANTE:

Si tú no puedes hacer un ayuno tan riguroso por alguna
razón médica o si estás bajo de peso,
**TE RECOMENDAMOS PRIMERO
CONSULTAR A TU MÉDICO**
o realizar las modificaciones necesarias.

¿QUÉ ES EL AYUNO?

Ayunar es abstenernos de alimentos por un
PROPÓSITO ESPIRITUAL.

Debilitar nuestra carne para así afinar nuestros
oídos espirituales. Queremos estar atentos a
la voz de Dios.



Este año

2022

como iglesia vamos a
hacer el ayuno de 21 días
de *David*. Si es tu
primera vez ayunando,
escribimos un par de
recomendaciones que
podrían ayudarte.

En este ayuno de
21 DÍAS

puedes incluir: frutas,
verduras y semillas.

Vamos a evitar: Todo tipo
de carne, lácteos, pan y
alimentos procesados.

Asimismo, durante estos 21
días vamos a evitar todo
tipo de entretenimiento,
**JUEGOS Y
REDES
SOCIALES
(FACEBOOK,
INSTAGRAM,
SNAPCHAT, TIK
TOK, TWITTER,
NETFLIX, TV,
CINE, ETC).**

**ESTAMOS SEGUROS QUE VAMOS A OÍR Y A
VER A DIOS DE UNA MANERA MUY ESPECIAL,
QUE NOS PREPARARÁ PARA EL PROPÓSITO
QUE ÉL NOS HA ENCOMENDADO ESTE AÑO.**