

Des bonnes habitudes pour bien terminer la course !



TopChrétien

Il y a quelques années de cela, j'avais 33 ans, ma santé était extrêmement fragile. Je pesais 49,5 kg ! Je buvais environ un litre et demi de coca par jour et entre 5 et 10 tasses de café. De toute façon je ne supportais pas de boire de l'eau, la trouvant sans intérêt... Je mangeais régulièrement des légumes - du moins ceux qui étaient placés avec délicatesse dans les burgers des grandes enseignes de Fast Food.

Je n'avais pas le temps pour le sport.. Trop spirituel pour faire de l'exercice et très motivé à changer le monde. Trop occupé pour m'inquiéter de ma santé, et trop stressé par beaucoup de choses. Mon niveau d'adrénaline était ma réelle source d'énergie. Les sérotonines et les mélatonines étaient absentes. Le manque de sommeil, la mal-bouffe, le stress quotidien me conduisaient lentement et sûrement dans une dépression. Résultat : un Burn-Out sévère - plusieurs semaines au lit.

Je ne pouvais être efficace dans aucun domaine. Dans mon désir de briller pour Dieu avec anarchie et non respect des règles fondamentales que Dieu donne clairement dans sa Parole et par les règles de sa création (biologie), je ne brillais pas... je m'éteignais ! En 2011, avec mon ami Luc Dumont et Jean-Luc Lebon, je suis allé faire du vélo. Au bout de 10 minutes (à peine) je m'effondrais et je

vomissais mes tripes (désolé) et devais laisser mes amis continuer leur ballade sans moi. J'avais 35 ans et j'étais dans un piteux état.

Comment pouvais-je servir Dieu et montrer l'exemple avec un corps qui ne suivait pas ? Je paraissais malade au quotidien... Et je l'étais. J'ai supplié Dieu de me donner une solution. Il m'a répondu que je devais me mettre au sport et prendre de bonnes et saines habitudes de vie si je voulais finir la course qu'il a pour moi. En 2011, je pesais donc 49,5 kg et aujourd'hui, j'en suis à 59,8 (à mon niveau tous les grammes aident).

Sans faire de fixation, j'ai pris l'habitude de vouloir prendre du poids (muscles) en respectant une hygiène de vie qui sera à la gloire de Dieu et qui me donne la stamina nécessaire pour servir Dieu et être VIVANT pour ceux que j'aime.

Psaumes 139 : 13-16 "C'est toi qui as formé mes reins, Qui m'as tissé dans le sein de ma mère. 14 Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. Tes œuvres sont admirables, Et mon âme le reconnaît bien."

[FB.bruno.picard](#)

TopChrétien

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



4 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - www.topchretien.com