

**Отвечает: Олег Замигаило**

Иван спрашивает:Здравствуйтесь хотел спросить. Не грех ли употреблять протеин если тренируешься? По сути это тот же белок который в пище. Только в большом количестве

Мир вам, Иван,

Некоторые поступки не являются грехом сами по себе: мало или много спать, пить некачественную воду, употреблять излишние количества соли и сахара и т.д. Грех ли это - нет, не грех как таковой. Но наш организм, будучи сотворен, а не случайно "произошедя" в результате эволюции, имеет свою инструкцию по эксплуатации. Грех ли заливать в бензобак автомобиля вместо рекомендованного производителем бензина А 95, более дешевый А 72? Не грех конечно, но тогда надо быть готовым к тому, что автомобиль скоро выйдет из строя. Самый наглядный пример: курицы - бройлеры на прилавках наших супермаркетов. Такие они большие и мясистые и их совсем недолго выращивать используя специальные добавки и методики. Но имея огромную мышечную массу и крошечное сердце эти птицы живут совсем недолго и несчастливо.

Господь создал наше тело и назвал его Своим храмом, а также наделил уникальным творческим мозгом не для того, чтобы мы жили, как курицы - бройлеры на радость миру и моде: росли мясистыми и умирали молодыми:

- 1. Итак умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего,*
- 2. и не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная.*

**(Послание к Римлянам 12:1,2)**

И еще для текст для размышления:

- 7. Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет:*
- 8. сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление, а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную.*

**(Послание к Галатам 6:7,8)**

Божьих благословений

Олег