

# DANIEL FAST

*21 days of prayer & fasting*

# AYUNO DE DANIEL

*21 dias oracion y ayuno*

# WHY

- 1. To get clear directions from God*
- 2. For spiritual growth in your life*
- 3. To break the curse of Satan and to defeat every opposition against your life and your generation*
- 4. To obtain personal breakthroughs in your health, finances, emotions, job, relations and every area of your life*
- 5. To see the supernatural hand of God released to experience uncommon miracles in your life and our church*
- 6. To cover your children in the educational system & society*
- 7. Marriage enrichment*
- 8. To intercede for your family members & friends who need deliverance*
- 9. For our Church leaders, work leaders, and government leaders to be blessed by God and to do God's will*



# FAST?

# HOW TO

- 1. Focus on the Word of God and increase prayer devotions during a fast. Select from a list of several Daily Bible Reading and Devotional Plans from the Bible YouVersion Mobile App to guide your reading of God's Word.*
- 2. During a fast, prayers must be specific. It is wise to keep a journal of your prayers and how God answers them.*
- 3. Avoid eating a large meal before you begin to fast. This will make you even hungrier when you start your fast. Continue to eat fruit and vegetables for at least three days before you begin to fast.*
- 4. Drink lots of water and fluids: bottled, distilled, or purified, preferably at room temperature. Do not drink tap water.*
- 5. The first few beginning few days will be the hardest days of the fast; af terward, each day gets easier as you pray and press your way into God.*
- 6. Fasting strengthens your inner will. You will not starve to death by fasting. Fast until God has dealt with you or you feel a release.*
- 7. Fasting will not impair your health; however, consult with your physician if you have any concerns. It is not recommended that a pregnant woman should fast.*
- 8. Limit (or perhaps eliminate) your indulgence in one or more of your usual pleasure practices (i.e., TV, a favorite hobby or sport, etc.) during the fasting period.*



# FAST?

# WHAT DO I EAT?



## *HEALTH CONCERNS*

*If you have any health concerns or are pregnant, please consult with your physician for advice before starting any fast.*

### ***FRESH FRUITS***

fresh/raw, frozen, dried, juiced or canned in their own juice-not syrup

### • ***ALL VEGGIES***

◦ *Fresh/raw, frozen, dried, juiced or canned.*

### • ***WHOLE GRAINS***

◦ *Brown rice, oats, barley, grits hot cereal, whole-wheat pasta, etc.*

### • ***OTHER NATURAL FOODS***

◦ Beans and peas, seeds and nuts, oils, rice milk, soy milk, water, healthy beverages and smoothies (with no sugars or artificial preservatives), herbs, spices, tofu and soy vinegar.

### ***SWEETNERS***

*Honey, agave nectar*

### **FOODS TO AVOID:**

NO Meat, poultry and seafood

NO Fried foods, sugar and artificial sweeteners

NO White rice/flour (no bread)

NO Caffeine and dairy (butter, milk, eggs, etc.)



# ¿POR QUÉ

- 1. Para recibir instrucciones claras de Dios*
- 2. Para el crecimiento espiritual en tu vida*
- 3. Para romper la maldición de Satanás y derrotar toda oposición contra tu vida y tu generación.*
- 4. Para obtener avances personales en tu salud, finanzas, emociones, trabajo, relaciones y cada área de tu vida.*
- 5. Ver la mano sobrenatural de Dios liberada para experimentar milagros poco comunes en tu vida y nuestra iglesia*
- 6. Para cubrir a sus hijos en el sistema educativo y la sociedad.*
- 7. Enriquecimiento del matrimonio*
- 8. Para interceder por sus familiares y amigos que necesitan liberación.*
- 9. Para que nuestros líderes de la Iglesia, líderes laborales y líderes gubernamentales sean bendecidos por Dios y hagan la voluntad de Dios.*



# AYUNAMOS?

# ¿CÓMO

- 1. Concéntrese en la Palabra de Dios y aumente la oración devocional durante un ayuno. Seleccione de una lista de varios planes devocionales y de lectura diaria de la Biblia de la aplicación móvil Bible YouVersion para guiar su lectura de la Palabra de Dios.*
- 2. Durante el ayuno, las oraciones deben ser específicas. Es aconsejable llevar un diario de sus oraciones y de cómo Dios las responde.*
- 3. Evite realizar una comida abundante antes de comenzar a ayunar. Esto hará que tengas aún más hambre cuando comiences el ayuno. Continúe comiendo frutas y verduras durante al menos tres días antes de comenzar a ayunar.*
- 4. Beba mucha agua y líquidos: embotellados, destilados o purificados, preferiblemente a temperatura ambiente. No beba agua del grifo.*
- 5. Los primeros días iniciales serán los más difíciles del ayuno; Después, cada día se vuelve más fácil a medida que oras y te abres camino hacia Dios.*
- 6. El ayuno fortalece tu voluntad interior. No morirás de hambre ayunando. Ayuna hasta que Dios haya tratado contigo o hasta que sientas liberación.*
- 7. El ayuno no perjudicará tu salud; sin embargo, consulte con su médico si tiene alguna inquietud. No se recomienda que una mujer embarazada ayune.*
- 8. Limite (o tal vez elimine) su entrega a una o más de sus prácticas habituales de placer (es decir, ver televisión, su pasatiempo o deporte favorito, etc.) durante el período de ayuno.*

# AYUNO?

# QUE COMO?

## ***FRUTAS FRESCAS***

- *frescos/crudos, congelados, secos, en jugo o enlatados en su forma propio jugo, no almíbar*

## • ***TODAS LAS VERDURAS***

*Fresco/crudo, congelado, seco, en jugo o enlatado.*

## • ***GRANOS ENTEROS***

*Arroz integral, avena, cebada, sémola, cereales calientes, cereales integrales. pasta de trigo, etc.*

## • ***OTROS ALIMENTOS NATURALES***

frijoles y guisantes, semillas y nueces, aceites, leche de arroz, leche de soja, agua, bebidas y batidos saludables (sin azúcares ni conservantes artificiales), hierbas, especias, tofu y vinagre de soja.

## ***Edulcorantes***

*Miel, néctar de agave*

## ***COMIDAS QUE SE DEBEN EVITAR:***

NO Carnes, aves y mariscos

NO frituras, azúcar y edulcorantes artificiales

NO arroz blanco/harina (no pan)

SIN cafeína ni lácteos (mantequilla, leche, huevos, etc.)

