



*Dépositaire - The Guardian*

## Routine quotidienne

**UNE ' -Routine quotidienne** « est essentielle pour répondre aux » Obligation 2 (Protéger le corps humain) '& Être prêts à affronter les défis à venir. Levez-vous, un verre d'eau filtrée légèrement frais, aller toilettes, faire « Daily-Fit (Des exercices) », navire wor- « Daily-prière », laver le visage et les mains, prendre le petit déjeuner et se rhabiller. Vérifiez votre « planificateur ». Maintenant, vous êtes prêt à relever les défis. « Ayez un jour Good-, peut **1GOD** Soyez bénis' .

### DU QUOTIDIEN - Prière

cher **1GOD** , Créateur de la plus belle Univers Aidez-moi être propre, compatissant et humble Utilisation de la **7**Fait défiler comme guide:

Je protégerai vos créations et punir le mal.

Levez-vous pour la Proclamez injustement attaqué, défavorisés, alimentation faible et dans le besoin qui ont faim, sans-abri et confort malade:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Univers Gardiens Custodian Nous vous remercions d'aujourd'hui

**Votre fidèle le plus humble gardien-tuteur (1<sup>st</sup> nom) Pour la gloire de 1GOD & le bien de l'humanité**



Cette prière est utilisée tous les jours, seul ou dans un groupe dans un lieu que vous aimez, face aux yeux du soleil levant fermé. Récité au rassemblement!



**CG Klock** début de la journée: **0 heures Sunrise ~ Early Day est de 0-7 heures ~ 7 heures est Mid-Day ~ jour de retard est de 7-14 heures Sunset ~ Nuit est de 14-21 heures !**

**UNE ' -Routine quotidienne** » comprend la propreté et l'alimentation non seulement moi, mais tous les autres et créatures selon vous. Se laver les mains après chaque visite des toilettes et avant chaque tétée. Se laver le visage avant chaque tétée. Se brosser les dents et laver tout le corps avant de se coucher. **Nourrissez 5 fois par jour.**

## du quotidien **NOURRITURE**

Daily doit avoir, est de l'eau potable. L'eau est fraîche filtrée, boire un verre (0.2l) 7 fois (Matin, petit déjeuner, Early Day-collation, déjeuner, fin jour-collation, dîner, nuit) un total de 1,4l. Les 7 verres d'eau peuvent être complétées par d'autres boissons à base d'eau: **Rez-de-café, le cacao en poudre, à base de plantes-thés, noir thé vert -Tea.** Ceux-ci peuvent être servis chauds ou froids. **Légumes-jus sont bons.** Pas de fruits jus! Pas lem- onade! le plus grand de régimes Non! Non! est FRUCTOSE.

Chaque jour de la semaine est d'avoir un thème alimentaire: par exemple Jour 1: **Des légumes** ; Jour 2: **la volaille** ; day3: **Mammifère** ; Milieu de la semaine: **Reptile** ; J5: **Fruit de mer** ; Weekend: **Graines de noix** ; **Fun-Day** : **Insectes** .

Le petit déjeuner doit inclure des fruits et / ou des noix et / ou baies, oeuf ... Le déjeuner est d'inclure salade. Le dîner comprend des légumes. Pas plus de 100 g de viande par jour.

7 Les aliments qui sont consommés tous les jours: **Fungi (champignon)** , **Céréales (Orge, lentilles, maïs, avoine, millet, quinoa, riz, seigle, sorgho, blé)** , **Hot Piments, oignons (Marron, vert, rouge, ressort, la ciboulette, l'ail, le poireau)** , **Persil, doux-Capsicum, légumes (Asperges, haricots, brocoli, chou-fleur, carottes, choux ...)** . **Régime non-non: Fabriqué alimentaire, et génétique modifié la nourriture.**

**Remarque!** Avant chaque tétée Vous adorer: **Thank You Prayer** \_

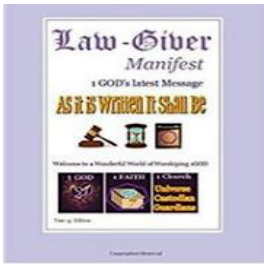
### **JE VOUS REMERCIE - Prière**

cher **1GOD** , Créateur de la plus belle Univers Merci de me avoir fourni des boissons de vie et alimentaire quotidienne par votre dernier message

Je cherche à mériter la nourriture tous les jours Que je sois épargné angoissante soif et engourdissant douleurs de la faim Votre plus humble **gardien-fidèle gardien (1<sup>st</sup> nom)** Pour la gloire de **1GOD & le bien de l'humanité**



Utilisez cette prière avant chaque tétée!



**UNE** ' -Routine quotidienne » inclut d'être bon et punir le mal. Être bon implique de faire ' **Actes de gentillesse aléatoire**'. Soyez gentil avec moi, aux gens autour de vous, la communauté, d'autres créatures, l'habitat ... **1GOD** aime les actes de bonté au hasard. **Punir le mal utiliser le temps Partout** ' **Législateur Manifest** » comme guide.

Endeavor de « rechercher, acquérir et appliquer les connaissances », ' **Apprendre enseigner**' & transmettre « expériences de vie ».

Apprentissage, Enseigner passage sur les expériences de la vie sont essentielles à un utile **1GOD** vie agréable.



Ces activités aident à « harmoniser » avec l'habitat et la survie des espèces. **A la recherche et obtenir l'application des connaissances aide avec la réponse 1GOD** » s des questions sur le jugement jour.



**R** est nécessaire pour l'Est survie et la bonne santé. Le reste principal est ' **Dormir**'.

## DORMIR - Prière

cher **1GOD**, Créateur des plus beaux univers me protéger quand je suis plus vulnérable Protégez-moi des pensées troublantes & Evil Laissez-moi tranquille, la guérison et le sommeil re-vitalisant Ne laissez pas inquiéter perturber mes rêves et le sommeil Que je me souviene que les doux rêves pour la gloire de **1GOD** & le bien de l'humanité



Cette prière est utilisée avant d'aller dormir!

Le sommeil se termine la routine quotidienne. 1 heure aurait passé depuis l'alimentation et le nettoyage. Culte ' **Sleep-prière** ». Pour obtenir un sommeil réparateur re-vitaliser la chambre à coucher doit être aussi sombre que possible et une absence de bruit interne et externe est un must. **Couvre-feu de nuit rend cela possible.** ' **Comté**'

mettre en œuvre 'Night-couvre-feu'.

## Astuces

Lorsque vous allez porter à l'extérieur toujours approprié "vêtements Protective-. Protéger (Yeux, cheveux, peau et pieds) le corps humain du climat, les maladies et la pollution.





Quand vous faites Daily-Fit (Des exercices) utiliser le bon sens de la vitesse pour atteindre un maximum de répétitions. L'exercice 1 jour et pas le prochain est pas bénéfique.

Lorsque l'alimentation malsaine éviter Nourishment par exemple (GM) alimentaire modifié génétique: De l'alcool , édulcorant artificiel , Fructose (Glucose, sucre) , Fabriqué alimentaire (Jambon, saucisson, saucisse, ...) .



Lorsque vous utilisez votre planificateur au travail ou d'étude ne laissez pas le contrôle temps vous! Le temps ne doit pas être utilisé pour presser les gens. Le corps humain est conçu pour ne pas se presser.

## Daily-exercices un besoin humain.

Daily-exercices une bonne santé doivent, font partie de la routine quotidienne. Ils sont complétés tous les matins. Augmentation quotidienne-exercices: tout-rond bien-être, le sang-circulation, activité cérébrale, la digestion des aliments, l'accouplement-envie, de tonification, l'estime de soi, la stimulation du système immunitaire. Les 7 exercices sont les suivants: Poitrine, Moulin à vent, porte-cadre, Haltère, Genoux, Crochet, pivotant . Tous les 7 exercices sont pour HE & ELLE & sont répétées.

Commencez avec 1 fois et augmenter à un maximum de 21. Utilisation du sens commun Commencez avec 1 fois et augmenter à un maximum de 21. Utilisation de sens commun sur la vitesse pour atteindre un maximum de répétitions. Avec des répétitions quotidiennes Persistance est bénéfique. L'exercice 21 répétitions 1 jour et ne pas exercer la prochaine est pas bénéfique. Après avoir terminé les exercices se dresser et Respirer profondément puis expirez au maximum ce faire 3 fois. Continuer avec votre-routine quotidienne. Remarque ! Ne pas exercer est un signe de mépris total pour le corps, faible estime de soi, la paresse, ...

**Poitrine Exercice 1:** Se tenir debout, les bras horizontal coudé au sol (Forme T) pouces touchant la poitrine. Maintenant, déplacez les bras aussi loin que le possib-. Puis déplacer les bras vers la position pliée d'origine. RÉPÉTER (21 max) !

**Moulin à vent Exercice 2:** Tenez-vous debout, les bras tendus sur le côté horizontal au sol (T-forme) . Concentrez votre vision sur un seul point horizontal au sol (T-forme) . Concentrez votre vision sur un seul point straight avant. Commencer à tourner aiguilles d'une montre (de gauche à droite) . En se concentrant sur le point de vision jusqu'à ce que les forces du corps tournant vous perdre. Garder

tourner refocalisation le plus tôt possible. Continuez à tourner au point d'étourdissement ou de 21 tours selon ce qui arrive le 1er. Souffle marchant profondément à quelques pas vous stabilisatrice. **Remarque!** Débutant ou la récupération de la maladie commencent à 1 tour de plus en plus à 21 virages max.

**Attention**, toujours arrêter quand on commence à se sentir étourdi.

**Cadre de porte Exercice 3:** Se tenir debout dans un cadre de porte ouverte avec les pieds largeur des hanches coudes en dehors coude vers le haut à angle droit (90 °, la forme de trident) . coudes de presse contre côtés de la porte-cadre jusqu'à ce que vous vous sentez la tension entre les omoplates, maintenez (Chiffre 3) , Relâcher la tension.

**RÉPÉTER !** Après avoir relâché la tension du dernier inhalation répétée par le nez remplissant uniformément les poumons à max, tenir (Chiffre 3) , Puis expirez lentement par la bouche pour max.

**Haltère Exercice 4:** 1 haltère est utilisé HE (4 kg) , ELLE (2 kg) . **Ne pas utiliser 2 Haltères.** Tiens-toi debout avec les pieds la largeur des hanches coudes à vos côtés paumes vers l'avant. Pick-up haltères avec la main gauche flexion du coude jusqu'à ce que l'avant-bras est à angle droit (90 °) . Lentement presser biceps, levage haltère haut vers l'épaule, prise



(Chiffre 3) , Puis abaissez lentement haltère à partir position répéter ( 1-7) . Changement de bras droit répéter ( 1-7) . Faites 3 à gauche et 3 à droite.

**A genou Exercice 5:** Mettez-vous sur un tapis de prière (Protéger les genoux) corps droit, les mains fermement placées contre les fesses. tête Incline vers l'avant jusqu'à menton touche la poitrine. Maintenant basculer lentement la tête en arrière aussi loin que possible, en même temps se pencher en arrière autant que possible de garder vos mains ferme sur les fesses. **RÉPÉTER (21 max) !**

**Crochet Exercice 6:** Sur un tapis de prière (Protéger du froid) à plat sur le dos, les bras tendus paumes vers le bas contre le corps. Maintenant, incliner lentement la tête en avant paumes vers le bas des bras étendus contre le corps. Maintenant, lentement incline la tête en avant jusqu'à ce que le menton touche la poitrine en même temps soulevez vos jambes, genoux droit, vertical (90 °) tenir (Chiffre 3) , Puis revenez lentement (Tête et pieds) au début. **RÉPÉTER (21 max) !**

**Pivot Exercice 7:** Sur un tapis de prière (Protéger du froid) à plat sur le dos, les bras tendus paumes vers le bas. Maintenant talons toucher les genoux pliés fessiers. Garder ferme paumes sur les genoux pivotants de tapis vers la droite jusqu'à ce qu'ils touchent tapis. Puis faire pivoter les genoux vers la gauche de toucher le tapis. Répétez droit et gauche pivotant comptant chaque rotule gauche. **Faites 21!**

## NUIT - exercices TEMPS

Il est normal d'avoir 2 places avec une pause entre les deux. Si vous lever (Par exemple pour aller aux toilettes) , Le sit retour sur le bord du lit, boire un peu d'eau et faire 1 des exercices suivants (Tous les exercices sont effectués alors qu'il était assis sur les genoux de bord de lit épaule large part) . Vous obtenez le temps Partout en faire un exercice différent.

**1er exercice:** Placez les paumes \* de vos mains contre l'extérieur de vos genoux. les mains de presse vers l'intérieur et genoux vers l'extérieur, maintenez 7 secondes (Vous vous sentez la tension dans les bras, les jambes et l'épaule) . Détendez-vous, prenez une grande respiration, sans répétition, l'eau gorgée, se coucher, bien dormir. \* Poings d'utilisation de variation.

**2ème exercice:** les poings \* les placer contre l'intérieur de vos genoux. poings et genoux vers l'extérieur presse vers l'intérieur, détiennent 7 secondes (Vous vous sentez la tension dans les bras, les jambes et le ventre) . Détendez-vous, prenez une grande respiration, sans répétition, l'eau gorgée, se coucher, bien dormir. \* L'utilisation de variation paumes à plat.

**3ème exercice:** plier les bras (90%) à la main gauche tourner niveau de la poitrine doigts orientés vers le haut, tourner à droite vers le bas de flexion des doigts. doigts serrés. interverrouillage Maintenant, tirez les mains en sens inverse, maintenez 7 secondes (Vous vous sentez la tension dans les doigts, les bras, et la poitrine) . Détendez-vous, prenez une grande respiration, sans répétition, l'eau gorgée, se coucher, bien dormir.

**4 Exercice:** plier les bras (90%) au niveau de la poitrine tourner la main gauche salles amont, tournez la main droite en poing. Placez le poing dans la main appuyez en même temps presse main ouverte vers le haut, maintenez 7 secondes. séquen inverse - CE, tenir 7 secondes (Vous vous sentez la tension dans les mains, les bras, le cou, la poitrine) . Détendez-vous, prenez une grande respiration et gorgée de mensonge de l'eau vers le bas, bien dormir. Pas de répétition.

Les personnes ayant un climat tendu Rajouter cet exercice à chaque exercice: Placez les mains sur les genoux. inclinaison de la tête en arrière puis se pencher en arrière vers l'avant sans perdre roche contact avec les genoux (Vous vous sentez la tension dans les bras, le dos et l'estomac) . Détendre, prendre une respiration, 7 répétitions, l'eau de petite gorgée, se coucher, bien dormir.

**Remarque!** Les gens qui sont assis beaucoup pendant de jour. Sont à faire 1 des exercices de temps veilleuses en rotation toutes les 2 heures.

**Ne pas faire des exercices:** vous rend inapte, paresseux, malsain, blubbery, un fardeau pour vous vos amis de la famille et la communauté, un mauvais exemple aux enfants, déprimé, vous être plus malade, l'accouplement maladroit, mourir Junger.

## Je t 'syourbody! K eepit F it!



Le sommeil est nécessaire pour la survie du corps humain.

**7 heures (CG Klock) devrait faire.**

Le manque de sommeil conduit à la mort, mais seulement après un transit très douloureux par la dépression et les spasmes de la folie.

**Remarque!** Il est normal d'avoir 2 places avec une pause entre les deux. 1er sommeil est d'environ 3,5 heures avec une pause de 1,5 heure suivie d'un sommeil de 3,5 heures.

Pendant une pause de sommeil 1,5 heure. Les gens se lever, aller toilettes .. Avant de se faire vers le bas les exercices de nuit et un verre d'eau. Ceux qui ne reçoivent pas, prier, lire, écrire, couples de chat, compagnon (Pendant le sommeil briser les gens sont mieux plus détendu à concevoir) , ..

T voici les pré-requis avant de se coucher pour dormir. 1 heure aurait passé depuis la dernière alimentation. Se brosser les dents et laver tout le corps avant de se coucher. Culte 'Sleep-prière'.

Avoir 1 bol en verre goldtone (1 uniquement en double) contenant préparation à base de plantes sur le côté de la fenêtre Table de nuit. Avoir un verre à boire (Pas de plastique) rempli de 0,2l d'eau filtrée (Rien ajouté) sur chaque table de chevet. Chaque soir avant d'aller au lit mettre le verre sur la table de chevet. **Remarque!** Boire pendant la nuit à chaque fois après avoir visité une toilette et en ayant une gorge sèche, boire de repos pour se lever le matin.



Pour obtenir un sommeil de re-vitalisant reposant la chambre à coucher (BS-1) doit être aussi sombre que possible et une absence de bruit interne et externe est un must. Gouvernement local ( Comté) doit mettre en œuvre le couvre-feu-nuit

## NUIT - CURFEW

Le corps humain n'a pas été conçu pour être nocturne. Les humains utilisés à mauvais escient leur cerveau-pouvoir de créer un mode de vie nocturne. Ce mode de vie n'est pas bénéfique pour (Public, privé, commercial, ...) bonne santé. Pour obtenir un sommeil réparateur revitalisante la salle lit- doit être aussi sombre que possible.

Une absence de bruit interne et externe est un must. Par conséquent, un Shire »

doit mettre en œuvre nuit le couvre-feu qui est nécessaire pour une bonne santé.

**Une nuit-couvre-feu de 7 heures 14-21 heures (22- 6 heures, horloge Pagan- 24 heures) est obligatoire. Pour une bonne santé, la réduction de la consommation d'énergie, la réduction de la pollution et la protection de la faune. Réduction de la criminalité, la réduction des coûts pour le gouvernement et encourager la multiplication.**

Au cours de la nuit-couvre-feu « Non » transport routier est autorisé à se déplacer sur les routes sauf les véhicules d'urgence! Pas d'éclairage public, les feux de circulation, de la publicité  
... sont sur. Aucune entreprise ne sont ouvertes. Pas de transport aérien fonctionne ports sont fermés Air!  
Le transport aérien doit atterrir sur le terrain d'atterrissage le plus proche! Aucun mouvement ferroviaire!  
Gares et terminaux sont fermés! Les trains restent stationnaires dans la station pendant Couvre-feu. **Sentinel sont en patrouille pour faire respecter le couvre-feu-nuit . fonctionne Personne (tout est fermé) sauf personnel minimum d'urgence. Aucune énergie doit être utilisée, sauf en cas d'urgence ou de chauffage! 1 station de radio publique nouvelles est autorisée tous les autres divertissements est éteint! Aucune fabrication, bureau, ou le détaillant d'exploiter ou d'utiliser l'énergie! Maisons peuvent utiliser le chauffage dans un froid extrême. Les gens doivent utiliser des vêtements plus chauds que le chauffage d'utilisation.**

Nuit-couvre-feu est obligatoire. Pour le bien-être du corps humain et de l'habitat local. **À SAVEPLANETEARTH !!**

A Shire applique Night-Couvre-feu par Shire-réadaptation **MME/ R1**  
Multirécidivistes sont transmis aux provinces et réadaptation **MME/ R3**

**1GOD** créé le temps pour mesurer Début et fin de tout. Le planificateur CG est appelé chaque matin dans le cadre d'une routine quotidienne. Utilisez le planificateur de guide ne laissez pas le contrôle du temps vous! Le temps ne doit pas être utilisé pour presser les gens. Le corps humain n'a pas été conçu pour ING hurry-. Commencez par dire le planificateur-prière:

## PLA NN ER - Prière

cher **1GOD** , Créateur des plus beaux univers me aider à planifier ma-routine quotidienne, nous analyserons et revoir mon plan, je vais encourager les autres à utiliser un planificateur Merci, mon planificateur





Je cherche à l'utiliser pour la planification à court et à long terme pour  
la gloire de **1GOD & le bien de l'humanité**

Utilisez cette prière dans la partie du matin de la routine quotidienne!



Avez-vous ce qu'il faut pour devenir un gardien  
Gardien?

AS it is WRITTEN It Shall BE

1 GOD    1 FAITH    1 Church



Universe  
Custodian  
Guardians

Law-Giver Manifest



Fin