



Custodian - The Guardian

Rotina diária

UMA ' Diariamente-rotina 'é essencial para atender' Obrigação 2 (Proteger o corpo humano) '& Estar pronto para enfrentar os desafios futuros. Levante-se, tomar um copo de água filtrada levemente refrigerados, ir banheiro, fazer 'Daily-Fit (exercícios) ', navio wor- 'Daily-Prayer', lavar o rosto e as mãos, tomar café da manhã e se vestir. Verifique se o seu 'Planner'. Agora seu pronto para os desafios. 'Tenha um dia Boa-, pode **1GOD** Te abençoe' .

DIARIAMENTE - Oração

querida **1GOD** , Criador do mais belo Universo me ajudar a ser limpa, compassivo e humilde Usando o **7** Scrolls como guia:

Eu vou proteger suas criações e punir o mal.

Levante-se para o injustamente atacado, em desvantagem, fracos e necessitados alimentar os famintos, abrigo e conforto Proclamai doente:

1GOD, 1FAITH, 1Church, universo de Custódia Guardians Obrigado por hoje

Seu mais humilde fiel depositário-guardian (1st nome) Para a Glória de **1GOD** & o bem da humanidade



Esta oração é usado todos os dias, sozinho ou em grupo em qualquer lugar você gosta, de frente para o aumento dos olhos sol fechado. Recitado no Gathering!



CG Klock início dia: **0 horas Sunrise** ~ **Dia cedo é de 0-7 horas** ~ **7 horas é Mid-Day** ~ **Dia tarde é de 7-14 horas** Pôr do sol ~ **Noite é de 14-21 horas** !

UMA ' Diariamente-rotina ' inclui limpeza e alimentação não só eu, mas todas as outras pessoas e criaturas dependendo de você. Lavar as mãos após cada visita banheiro e antes de cada feed. Lavar a cara antes de cada alimentação. Escovar os dentes e lavar o corpo inteiro antes de ir para a cama. Alimentar 5 vezes por dia.

Diariamente **NUTRIÇÃO**

Diariamente deve ter, é a água potável. A água é filtrada fria, beber de um copo (0.2L) 7 vezes (Manhã, pequeno almoço, Early Day-lanche, almoço, Late Day-lanche, jantar, noite) um total de 1.4l. Os 7 copos de água pode ser suplementado com outras bebidas à base de água: **Rés-do-café, cacau em pó, Herbal-chás, Black-Tea, Verde -Tea.** Estes podem ser servido quente ou frio. **Vegetais-Sucos são bons. Sem Fruit-suco! Sem onade lem-! maior No dietas! Não! é frutose.**

Toda semana-dia é ter um tema do alimento: por exemplo Dia 1: **Legumes** ;

Dia 2: **aves domésticas** ; Dia 3: **Mamífero** ; Meio da semana: **Réptil** ; day5: **Frutos do mar** ;

Final de semana: **Sementes de nozes** ; Dia divertido : **Insects** .

Pequeno-almoço deve incluir frutas e / ou Nuts & / ou bagas, ovo ... O almoço é para incluir salada. O jantar inclui legumes. **Não mais do que 100g de carne por dia.**

7 alimentos que são consumidos diariamente: **fungos (cogumelo)** , **Grãos (Cevada, lentilhas, milho, aveia, painço, quinoa, arroz, centeio, sorgo, trigo)** , **Pimentões, cebolas (Castanho, verde, vermelho, mola, cebolinha, o alho, o alho-porro)** , **Salsa, doce-Capsicum, vegetais (Espargos, feijão, brócolis, couve-flor, cenoura, couve ...)** . **Diet-não-não é: Fabricado-food, e modificada genética alimentos.**

Nota! Antes de cada alimentar Vós adorais: **Obrigado Oração** _

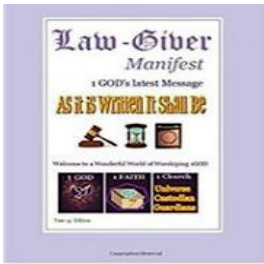
OBRIGADO - Oração

querida **1GOD** , Criador do mais belo Universo Obrigado por me fornecer com bebida diário & Living food por sua última mensagem

Eu me esforço para ser alimento merecendo cada dia eu possa ser poupado agonizante Thirst & dores da fome entorpecente Seu mais humilde fiel depositário-guardian (1st nome) Para a Glória de **1GOD** & o bem da humanidade



Use esta oração antes de cada alimentação!



UMA ' Diariamente-rotina' inclui ser bom e punir o mal. Ser bom envolve fazendo ' Atos aleatórios de bondade'. Seja gentil com I, para as pessoas ao seu redor, a comunidade, as outras criaturas, o habitat ... 1GOD ama atos aleatórios de bondade. Punir tempo every- mal usar o ' Legislador Manifest' como guia.

E ndeavor para 'Seek, ganhar e aplicar o conhecimento', ' **Aprender e Ensinar'** & passar 'Life-experiências dos.

Ensino-aprendizagem, passando-Vida experiências são essenciais para uma útil **1GOD** vida agradável.



Essas atividades ajudam em 'harmonização' com o habitat e sobrevivência das espécies. **Buscando** ganhar e aplicar o conhecimento ajuda com o atendimento **1GOD'** s perguntas sobre-dia do julgamento.



R est é necessária para a sobrevivência e boa saúde. O resto principal é ' **Dormir'**.

DORMIR - Oração

querida **1GOD**, Criador do mais belo Universo Proteja-me quando estou mais vulneráveis Proteja-me de pensamentos inquietantes & mau Deixe-me ter repousante, cura e vitalizante re-sono Não deixe que se preocupar perturbar meus sonhos e sono Deixe-me só se lembra dos doces sonhos para a Glória de **1GOD & o bem da humanidade**



Esta oração é usado antes de ir dormir!

Sono termina o Daily-rotina. 1 hora deve se passaram desde alimentação e limpeza. Adoração ' **Sleep-Prayer'**. Para obter repousante sono re-vitalizante-quarto com cama deve ser o mais escuro possível e uma ausência de ruído interno e externo é uma obrigação. **Night-Toque de recolher** torna isso possível. ' **Condado'**

implementar 'Night-toque de recolher'.

H ints

Quando sair de casa sempre usar 'roupas Protective-' adequado. Proteger (Olhos, cabelo, pele e pés) o homem-corpo de clima, doenças e poluição.





Ao fazer Daily-Fit (exercícios) usar de bom senso de quão rápido para chegar repetições máximas. Exercício 1 dia e não o outro não é benéfico.

Ao alimentar evitar insalubre nutrição por exemplo (GM)

Genética alimentos modificados: **Álcool** , **Adoçante artificial** , **Frutose** (Glicose, açúcar) , **Fabricados-food** (Presunto, salame, salsicha, ...) .



Ao usar o planejador no trabalho ou estudo não deixe Controle de tempo Você! O tempo não está a ser usado para apressar as pessoas. O corpo humano não foi projetado para se apressar.

Diariamente-exercícios uma necessidade humana.

Diariamente-exercícios uma boa saúde deve, fazem parte do Daily-rotina. Eles são concluídas todas as manhãs. aumento diariamente exercícios: todo-redonda bem-estar, sangue-circulação, cérebro-atividade, a digestão dos alimentos, acasalamento-vontade, tonificação muscular, auto-estima, a estimulação do sistema imunológico. **Os 7 exercícios são: Peito, moinho de vento, porta-frame, Dumbbell, Ajuelhando, Hook, Swivel** . **Todos os 7 exercícios são para He & She & são repetidas.**

Comece com 1 repetição e aumentar para um máximo de 21. Use Iniciar senso comum com 1 repetição e aumentar para um máximo de 21. Use o senso comum de quão rápido para chegar repetições máximas. Persistindo com repetições diárias é benéfico. Exercício 21 repetições 1 dia e não exercendo o próximo não é benéfico. Depois de terminar os exercícios ficar ereto e respirar profundamente depois expire ao máximo fazer isso 3 vezes. Continue com o seu Daily-rotina. **Nota ! Não se exercitar é um sinal de desrespeito total para o corpo, baixa auto-estima, a preguiça, ...**

Peito Exercício 1: Stand tall, braços horizontal inclinou-se para o chão (Forma t-) polegares tocando o peito. Agora mova os braços para trás tanto quanto possib- le. Em seguida, mova os braços para a posição dobrada originais. **REPETIR (21 max) !**

Moinho de vento Exercício 2: de pé, os braços estendidos para os lados horizontal ao chão (T-forma) . Concentre sua visão em um único pointhorizontal para o chão (T-forma) . Concentre sua visão em um único pointstraight frente. Começar a girar no sentido horário (esquerda para a direita) . Centrando-se no ponto de visão até que as forças de corpo transformando você perdê-lo. Manter

transformando reorientação mais rapidamente possível. Continue a rodar até o ponto de tontura ou 21 voltas o que ocorrer primeiro. Respirar profundamente caminhar alguns passos firmando-se. **Nota!** Iniciante ou recuperar de uma doença começam com 1 volta aumentando para 21 voltas máx.

Aviso, sempre parar quando começar a sentir tonturas.

Moldura da porta Exercício 3: Fique ereto no porta-estrutura aberta, com os pés na largura do quadril cotovelos curva para cima em ângulo reto (90 °, forma tridente) . Pressione os cotovelos contra os lados do porta-frame até sentir a tensão entre as omoplatas, segure (Quantidade 3) , libere a tensão.

REPETIR ! Depois de libertar a tensão a partir da última repetição inalação através do nariz de enchimento uniformemente os pulmões até ao máximo, segurar (Quantidade 3) E, ao expirar lentamente através de boca ao máximo.

halteres Exercício 4: 1 haltere é usado HE (4 kg) , SHE (2 kg) . **Não use 2 halteres.** Fique ereto com os pés na largura do quadril cotovelos para os lados as palmas viradas para a frente. Pegar haltere com a mão esquerda dobrar o cotovelo até o antebraço está em ângulo reto (90 °) . espremer lentamente bíceps, levantando haltere em direção do ombro, segure



(Quantidade 3) , Em seguida, lentamente inferior haltere para iniciar posição repetir (1-7) . **Mude para o braço direito repetir (1-7) . Faça 3 esquerda e 3 direita.**

ajoelhada Exercício 5: Ajoelhe-se sobre um tapete de oração (Proteger os joelhos) corpo ereto, mãos firmemente colocado contra nádega. Incline a cabeça para a frente até o queixo toca peito. Agora, lentamente, incline a cabeça para trás, na medida em que vai, ao mesmo tempo, se inclinar para trás, tanto quanto possível manter as mãos firmes nas nádegas. **REPETIR (21 max) !**

Gancho Exercício 6: Em um tapete de oração (Proteger do frio) deite-se de costas, braços estendidos palmas para baixo contra o corpo. Agora, lentamente, incline a cabeça para frente armas palmas estendidas para baixo contra o corpo. Agora, lentamente, incline a cabeça para frente até o queixo toca no peito, ao mesmo tempo levantar as pernas, joelhos retos, vertical (90 °) aguarde (Quantidade 3) , Em seguida, retornar lentamente (Cabeça e pernas) para o início. **REPETIR (21 max) !**

suporte giratório Exercício 7: Em um tapete de oração (Proteger do frio) deite-se de costas, com as palmas braços estendidos para baixo. Agora joelhos dobrados saltos tocar nádega. Mantendo firme palmas das mãos sobre os joelhos mat giro para a direita até que toquem mat. Em seguida, gire os joelhos à esquerda tocar o tapete. Repita direito & giratória esquerda contando cada giratória esquerda. **Fazer 21!**

exercícios TEMPO - NOITE

É normal ter 2 dorme com um intervalo entre elas. Se você se levantar (Por exemplo, para ir à casa de banho) , Ao voltar sit na beira da cama, beber água e fazer um dos seguintes exercícios (Todos os exercícios são feitos enquanto está sentado sobre os joelhos ponta da cama de largura dos ombros) . Every-vez que você começa-se fazer um exercício diferente.

1º Exercício: Coloque as palmas * de suas mãos contra o lado de fora de seus joelhos. Pressione as mãos para dentro e para fora, joelhos, segure 7 segundos (Você se sente a tensão em braços, pernas e ombros) . Relaxe, respire, não se repete, a água gole, deitar, dormir bem. * Uso variação punhos.

2º Exercício: Faça punhos * colocá-los contra o interior de seus joelhos. Pressione os punhos para fora e joelhos para dentro, segure 7 segundos (Você se sente a tensão em braços, pernas e estômago) . Relaxe, respire, não se repete, a água gole, deitar, dormir bem. * Uso variação palmas das mãos.

3º Exercício: braços de dobra (90%) na altura do peito virar mão esquerda para cima flexão dedos, vire à direita para baixo dobrar dedos. dedos de intertravamento apertado. Agora puxe as mãos na direção oposta, segure 7 segundos (Você sente tensão nos dedos, braços, e no peito) . Relaxe, respire, não se repete, a água gole, deitar, dormir bem.

4 Exercício: braços de dobra (90%) na altura do peito virar mão enfermarias para acima à esquerda, vire à direita no punho. Coloque punho na imprensa da mão para baixo ao mesmo tempo da imprensa mão aberta para cima, segure 7 segundos. sequen reversa -ce, segure 7 segundos (Você sente tensão nas mãos, braços, pescoço, peito) . Relaxe, respire & gole de mentira água para baixo, dormir bem. Não se repete.

Pessoas com uma tensa volta adicionar este exercício para cada exercício: Coloque as mãos sobre os joelhos. Incline a cabeça para trás a curvatura de volta, então balançar para a frente sem perder contato com os joelhos (Você sente tensão nos braços, costas e estômago) . Relaxe, respire, 7 repetições, saborear água, deitar, dormir bem.

Nota! Pessoas que se sentam muito durante os dias de tempo. Estão a fazer um dos exercícios de tempo noturnos em rotação a cada 2 horas.

Não fazer exercícios: faz você impróprios, preguiçoso, insalubre, blubbery, um fardo para si mesmo seus amigos da família e comunidade, um mau exemplo para as crianças, deprimido, você a ser mais doente, o acasalamento desajeitado, morrem Junger.

I t 'syourbody! eepit K F-lo!



O sono é necessário para a sobrevivência do corpo humano.

7 horas (CG Klock) deveria fazer.

A falta de sono leva à morte, mas só depois de um trânsito muito dolorosa por depressão e espasmo de loucura.

Nota! É normal ter 2 dorme com um intervalo entre elas. 1 sono é cerca de 3,5 horas, com uma pausa 1,5 horas seguido por um sono 3,5 horas.

Durante uma pausa sono 1,5 hora. As pessoas se levantar, ir higiênico .. Antes deitando-se fazer os exercícios noturnos e tomar um copo de água. **Aqueles que não se levantar, orar, ler, escrever, casais de bate-papo, companheiro** (Durante o sono quebrar as pessoas estão mais relaxados melhor em conceber) , ..

T aqui estão pré-requisitos antes de deitar para dormir. 1 hora deve se passaram desde o último feed. Escovar os dentes e lavar o corpo inteiro antes de ir para a cama. **Culto 'Sono-Prayer'.**

Tem tigela de vidro 1 Gold-tom (1 apenas para duplos) contendo mistura de ervas na cabeceira-janela mesa. **Tenha um beber de vidro (Não de plástico) preenchido com 0.2L de água filtrada**

(Nada adicionado) em cada cabeceira da mesa. Todas as noites antes de ir para a cama colocar vidro na cabeceira da mesa. **Nota!** Beber durante a noite cada vez que depois de visitar um vaso sanitário e ao ter a garganta seca, beber demais quando se levantar de manhã.



Para obter vitalizante re-sono reparador quarto de cama-o (BS-1) deve ser o mais escuro possível e uma ausência de ruído interno e externo é uma obrigação. **Governo local (Condado) deve implementar Night-toque de recolher**

NOITE - toque de recolher

O corpo humano não foi concebido para ser noturno. Os seres humanos abusaram de seu cérebro-poder de criar um estilo de vida noturna. Este estilo de vida não é benéfico para (Público, privado, comercial, ...) boa saúde. **Para conseguir dormir revitalizante repousante do quarto cama- deve ser o mais escuro possível.**

Uma ausência de ruído interno e externo é uma obrigação.' Portanto, um Shire'

deve implementar noite do toque de recolher, que é necessário para uma boa saúde.

Um 7 horas Noite-toque de recolher a partir de 14-21 horas (22- 6 horas, 24 horas relógio Pagan-) é mandatório. Para uma boa saúde, redução ao consumo de energia, redução da poluição e protecção da vida selvagem. Redução da criminalidade, reduzindo o custo para o governo e multiplicação encorajador.

Durante Night-toque de recolher 'Não' o transporte rodoviário é permitido mover-se em estradas, exceto veículos de emergência! Sem luzes de rua, semáforos, publicidade ... estão no. Há empresas estão abertas. No transporte aéreo é portos ar operacionais estão fechados! O transporte aéreo deve aterrar no campo de pouso disponível mais próxima! Nenhum movimento ferroviário! estações ferroviárias e terminais estão fechados! Trens ficar parado na estação durante o toque de recolher. **Sentinela estão em patrulha para reforçar Night-toque de recolher** . obras ninguém (Tudo está fechado) exceto pessoal mínimo emergência. Nenhuma energia é para ser usado com exceção de emergência ou de aquecimento! 1 estação de rádio pública de notícias é permitido qualquer outro entretenimento é desligado! Sem fabricação, escritório, ou revendedor é operar ou usar energia! **Homes pode usar aquecimento no frio extremo. As pessoas estão a usar roupas mais quentes do que o aquecimento uso.**

Night-toque de recolher é obrigatória. Para o bem-estar do homem-corpo & Habitat local. Para **SAVEPLANETEARTH !!**

A Shire impõe Night-Toque de recolher através Shire-Reabilitação **SENHORA/ R1**
Repita-reclusos são repassados aos Provincial-Reabilitação **SENHORA/ R3**

1GOD criou o tempo para medir início e final de tudo. O Planner CG é referido, todas as manhãs, como parte de uma rotina diária. Use o planejador como guia não deixe de controle de tempo Você! O tempo não deve ser usado para apressar as pessoas. O corpo humano não foi projetado para ing pressa-. Comece por dizer o Planner-Oração:

PLA NN ER - Oração

querida **1GOD** , Criador do mais belo Universo Ajuda-me planejar minha Daily-rotina Vou analisar e rever meu plano Vou incentivar outras pessoas a usar um planejador Obrigado, para o meu Planner



Eu me esforço para usá-lo para curto e longo prazo de planejamento para a Glória de 1GOD & o bem da humanidade

Use esta oração na parte da manhã do Daily-rotina!



Você tem o que é preciso para se tornar um guardião Guardião?

AS it is WRITTEN It Shall BE



Fim