



*Хранитель - Страж*

## Повсякденна рутинна

**А** Щоденна рутинна «має важливе значення для задоволення» **Обов'язковість 2** (Захистити людське тіло) & Бути готовим до майбутніх викликів. Вставай, випити склянку злегка охолодженою фільтрованої води, туалет йти, робити «Daily-Fit (Вправи) », вог- корабель «Daily-Prayer», вимити обличчя і руки, сніданок і одягайся. Перевірте «Планувальник». Тепер ви готові до викликів. «Є день добре-, може **1GOD** Будь здоровий' ,

### DAILY - Молитва

дорогий **1GOD** , Творець найкрасивішою Всесвіту Допоможи мені бути чистим, жалісливим і смиренним Використання **7**Сувої як керівництво:

Я буду захищати ваші творіння і Покарати Зла.

Встаньте за несправедливо атакований, невикладне, слабким і нужденним нагодувати голодних, дах бездомним і комфорт хворих Proclaim:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Всесвіт Депозитарні Guardians Дякую за сьогодні

Ваш покірний вірний охоронець-охоронець (1 вулиця ім'я) Для Слави **1GOD** & гарне Людство



Ця молитва використовується кожен день, в поодиночці або в групі, в будь-якому місці ви хочете, перед закритими очима висхідного сонця. Декламував на Gathering!



**CG Клок** день початку: **0** годин Схід ~ **Early Day** від **0-7** годин ~ **7** годин **Mid-Day** ~ **В** кінці дня від **7-14** годин **Sunset** ~ **ніч** від **14-21** годин !

**А** Щоденна рутинна »включає в себе чистоту & годування не тільки я, але і всі інші люди і істоти в залежності від вас. Мийте руки після кожного туалету візиту і перед кожним кормом. Вимийте обличчя перед кожним годуванням. Почистіть зуби і мити все тіло перед сном. Потік **5** раз в день.

## щодня ХАРЧУВАННЯ

Щодня повинні бути, питна вода. Вода фільтрується прохолодною, випити склянку (0.2l) 7 раз (Ранок, сніданок, Early Day-закуска, обід, пізній день-закуска, вечерея, нічна) в цілому 1,4 л. У 7 склянок води можуть бути доповнені іншими на водній основі напоїв: Наземний кави, какао-порошок, трав'яні чаї, чорний-чай, зелений -Tea. Вони можуть бути подані гарячим або холодним. Овочеві соки хороші. Немає Фруктовий сік! Немає lem- onade! Дієти Найбільший Ні! Ні! є фруктоза.

Кожен будній день, щоб мати тему їжі: наприклад, День 1: овочі ;  
Day2: Птиця ; Day3: ссавець ; Середина тижня: рептилія ; Day5: морепродукти ;  
Вихідні: Горіхи і насіння ; Веселий день : комахи ,

Сніданок повинен включати фрукти & / або горіхи і / або ягоди, яйце ... Обід повинен включати салат. Вечерея включає в себе овочі. Не більше 100 г м'яса в день.

7 продуктів, які їдять щодня: гриби (Гриби) , Grains (Ячмінь, сочевиця, кукурудза, овес, просо, лобода, рис, жито, сорго, пшениця) Гаряча, чилі, цибуля (Коричневий, зелений, червоний, весна, цибуля, часник, цибуля-порей) , Петрушка, солодкий-Capsicum, овочі (Спаржа, квасоля, броколі, цвітна капуста, морква, капуста ...) , Diet-No-No-х: Виготовлений-фуд, і генетично модифікованих продуктів харчування.

**Примітка!** Перед кожним годуванням вам вклоняємося Спасибі Молитви \_

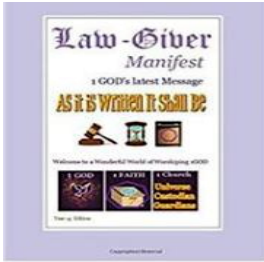
### СПАСИБІ - Молитва

дорогий 1GOD , Творець найкрасивішою Всесвіту Дякую за надання мені Daily напою і їжі життя вашого останнього повідомлення

Я намагаюся бути гідним харчування кожен день можу я бути позбавлені болісний Жага і оніміння Голодні болі Ваш покірний вірний охоронець-охоронець (1 вулиця ім'я) Для Слави 1GOD & гарне Людство



Використовуйте цю молитву перед кожним годуванням!



**A** Щоденна рутинна »включає в себе бути хорошим і покарати зло. Будучи добре включає в себе виконання **' Випадкові акти доброти**. Будьте ласкаві до І, щоб люди навколо вас, спільноти, інших істот, середовища проживання ... **1GOD** любить випадкові акти доброти. Покарати Зла всюди час використовувати **" Законодавець Manifest »** в якості керівництва.

**E** endeavor до «Seek, отримати і застосувати знання», **' Вчитися і Навчати »** & перейти на «життєвого досвіду».

Навчання, навчання проходить на життєвому досвіді має важливе значення для корисного **1GOD** приємна життя.



Ці заходи допомагають в «гармонізації» із середовищем проживання і виживання видів. **Шукане** отримання і застосування знань допомагає з автовідповідачем **1GOD »** и питання по Судного Дня.



**R** Поточна необхідна для виживання і доброго здоров'я. Основне інше **" Sleep »**.

## СНА - Молитва

дорогий **1GOD**, Творець самого красивою Всесвіту **Захистіть мене**, коли я найбільш вразливий **Захисти мене від тривожних і поганих думок** Дай мені заспокійливе, зцілення & повторно оживляючи сон Не дозволяйте турбуватися порушити мої мрії і сон **Дозволь мені тільки згадати солодкі мрії про слава 1GOD & гарне Людство**



Ця молитва використовується перед сном!

Сон закінчується щодня рутинна. 1год повинні пройшло з тих пір корми і чисток. поклоніння **" Сон-Prayer »**. Щоб отримати заспокійливий повторно Vitalizing сну-ліжко кімната повинна бути якомога більш темною і відсутність внутрішнього і зовнішнього шуму є обов'язковим. **Night-Комендантська робить це можливим. ' ширше »**

здійснювати «Нічний комендантську годину».

## Н Інтс

При русі зовні завжди носити відповідну 'Protective- одяг. **Захищати (Очі, волосся, шкіра і ноги) тіла людини від клімату, хвороб і забруднення навколишнього середовища.**





При виконанні Daily-Fit (Вправи) використовувати здоровий глузд про те, як швидко досягти максимальної повтори. Здійснюючи 1 день & годі було не вигідно.

При годуванні уникнути нездорового харчування, наприклад, (ГМ)

Генетичні модифіковані продукти: **алкоголь** , **штучний підсолоджувач** , **фруктоза** (Глюкоза, цукор) , **Виготовлено-фуд** (Шинка, салямі, ковбаса, ...) ,



При використанні планувальника на роботі чи навчанні не дозволяють Контроль часу Ви! Час не буде використовуватися, щоб поспішити людина. **Людське тіло не призначене для поспіху.**

## Щодня-вправи потреба людини.

Щодня-вправи хороше охорону здоров'я повинні, є частиною щоденного рутина. Вони будуть завершені щоранку. Щодня-вправа збільшення: всебічне благополуччя, кровообіг, мозок-активність, перетравлювання їжі, спарювання позиви, м'язи тонування, самооцінка, стимуляція імунної системи. **Ці 7 вправи: Груди, Млин, двері рама, Гантелі, Уклінна, Крюк, поворотний** , **Всі 7 вправи для HE & SHE & повторюються.**

Почніть з 1 повтором і збільшити до максимуму 21. Використання здорового Start з 1 повтором і збільшити до максимуму 21. Використання здорового про те, як швидко досягти максимальної повтори. Завзято з щоденними повтореннями вигідно. **Гімнастика 21 Повтор 1 день і не здійснює наступний не вигідно.** Після закінчення вправи стояти прямо і дихання глибоко видихніть, щоб максимально зробити це 3 рази. Продовжуйте щодня рутину. **Примітка ! Нездійснення є ознакою повної зневаги до тіла, низька самооцінка, лінь, ...**

**груди Вправа 1:** Стенд високі, руки зігнуті в горизонтальному положенні на підлозі (Т-форма) пальці торкаючись грудей. Тепер перемістіть руки назад, наскільки possib- ль. Потім перемістіть руки до вихідного зігнутому положенні. **REPEAT (21 макс) !**

**вітряк Вправа 2:** Встаньте високі, розкинувши руки в сторони горизонтально по відношенню до підлоги (Тре-форма) , Зосередьте своє бачення на одному pointhorizontal до підлоги (Тре-форма) , Зосередьте своє бачення на одному pointstraight вперед. Початок повороту за годинниковою стрілкою (Зліва направо) , не орієнтуючись на точку зору до повороту сили тіла ви втратити його. тримати

поворот переорієнтувати якомога швидше. Продовжуйте повертати до точки запаморочення або 21 обертів в залежності від того приходить 1-ий. Дихання глибоко ходити кілька кроків, притримуючи себе. **Примітка!** Початковий або відновлюється після хвороби починаються з 1 оборот збільшується до 21 виходить макс.

**Увага, завжди зупиняється, коли починає відчувати запаморочення.**

**дверна коробка Вправа 3:** Стояти прямо в відкритих дверей рами з ноги на ширині плечей лікті зігнути вгору під прямим кутом (90 °, трайидент форма) , Прес лікті проти сторін дверної рами до тих пір, поки не відчуєш напруга між лопатками, утримуючи (Кол-3) , Зняти напругу.

**ПОВТОР!** Після звільнення напруги від останнього повторного вдиху через ніс, рівномірно заповнюючи легені до макс, утримуючи (Кол-3) , Потім повільно видихніть через рот макс.

**гантель Вправа 4:** 1 гантель використовується НЕ (4 кг) **ВОНА** (2 кг) , **Не слід використовувати 2 Гантелі.** Стенд прямо з ноги на ширині плечей лікті до боків долонями вперед. Візьміть гантель з лівою рукою згинаючи лікоть, поки передпліччя не під прямим кутом (90 °) , Повільно вичавлювати біцепс, піднімаючи гантель вгору до плеча, утримуючи



(Кол-3) , Потім повільно опустіть гантель у вихідне пози цієї **повторення** ( 1 7) , **Зміни в праву руку повторення** ( 1-7) , **Виконайте 3 вліво і вправо 3.**

**Kneeling Вправа 5:** Коліна на молитовному килимку (**Захисту колін**) тіло прямо, руки щільно розміщені на сідниці. Нахиліть голову вперед, поки підборіддя не торкнеться грудей. Тепер повільно нахилити голову назад, наскільки він буде йти, в той же час відкинутися назад, наскільки це можливо, тримаючи руки фірма на сідниці. **REPEAT** (21 макс) !

**гак Вправа 6:** **На молитовному килимку (Захист від холоду) лежати на спині, протяжні долоні руки вниз до тіла.** Тепер повільно нахиляйте голову вперед розширені долоні руки вниз до тіла. Тепер повільно нахиліть голову вперед, поки підборіддя не торкнеться грудей в той же час підніміть ноги, коліна прямі, вертикальні (90 °) тримати (Кол-3) , Потім повільно (**Голова і ноги**) до початку. **REPEAT** (21 макс) !

**поворотний Вправа 7:** **На молитовному килимку (Захист від холоду) лежати на спині, протяжна долоню руки вниз.** Тепер зігнуті коліна п'яти торкаючись сідниць. Тримаючи долоню фірму на мат поворотних колін вправо, поки вони не торкнуться килимка. Потім відкинути коліна вліво, торкаючись килимка. Повторіть праву і ліві шарнірний вважаючи кожен лівий вертлюга. **У 21!**

## НІЧ - ЧАС вправи

Це нормально, щоб мати 2 спить з перервою між ними. Якщо ви встаєте (Наприклад, щоб сходити в туалет) Після повернення Сядьте на край ліжка, в пити воду і зробити 1 з наступних вправ (Всі вправи виконуються сидячи на колінах краю ліжка в плече широко розставлені) , Раз ви всюди встаєте робити різні вправи.

**Вправа перша:** помістіть долоні \* ваші руки на зовнішній стороні колін. Прес руки всередину і коліна назовні, утримуючи 7 секунд

(Ви відчуваєте напругу в руках, ногах і плеча) , Розслабтеся, зробіть вдих, ні повтори, ковток води, лягти, добре спати. \* Використання варіації кулачки.

**Вправа друга:** зробити кулачки \* розмістити їх на внутрішній стороні колін. Прес-кулак назовні і колін усередину, утримуючи 7 секунд (Ви відчуваєте напругу в руках, ногах і животі) , Розслабтеся, зробіть вдих, ні повтори, ковток води, лягти, добре спати. \* Використання варіації плоскі долоні.

**Вправа третя:** зігніть руки (90%) на рівні грудей повернути ліву руку вгору згинаючи пальці, поверніть праву руку вниз вигин пальців.

Блокувальні пальці щільно. Тепер витягніть руки в протилежному напрямку, утримуючи за 7 секунд (Ви відчуваєте напругу в пальцях, руках, і грудей) , Розслабтеся, зробіть вдих, ні повтори, ковток води, лягти, добре спати.

**Четверте Вправа:** зігніть руки (90%) на рівні грудей повернути ліву руку його оновлення палати, повернути праву руку в кулак. Помістіть кулак в руки натисніть в той же час прес відкритою долонею вгору, утримуючи 7 секунд. зворотний sequen

-се, утримуючи 7 секунд (Ви відчуваєте напругу в руках, руки, шия, груди) , Релакс, подихати & ковток води лягай, добре спати. **Немає повтори.**

Люди з напруженим назад додати цю вправу для кожної вправи: Покладіть руки на коліна.

Нахилити голову назад зігнути тоді гойдатися вперед, не втрачаючи контакту з колін (Ви відчуваєте напругу в руках, спині і животі) ,

Розслабтеся, зробіть вдих, 7 повтори, ковток води, лягти, добре спати.

**Примітка!** Люди, які сидять багато в денний час. А зробити 1 з нічних вправ час в ротації кожні 2 години.

**Не роблячи вправи:** робить вас непридатний, ледачий, нездоровий, blubbery, тягар для себе ваших друзів сім'ї та спільноти, поганий приклад для дітей, депресія, ви більш хворими, незручно спаровування, померти Юнгер.

## Я т 'syourbody! К ееріт F це!



Сон необхідний для виживання людського тіла.

7 годин (CG Клок) повинен робити.

Недолік сну приводить до смерті, але тільки після того, як дуже болючого транзиту через депресію і спазму божевілля.

**Примітка!** Це нормально, щоб мати 2 спить з перервою між ними. Перший сон становить близько 3,5 годин з 1,5 годинною перервою з подальшим 3,5 години сну.

Протягом 1,5 години перерви сну. Люди вставати, йти туалет .. Перед відкинувшись вниз робити в нічний час вправи і випити склянку води. Ті, що не встає, молись, читати, писати, пари чату, спаровуються (Під час сну перерву люди більш розслаблені краще зачаття) , ..

Т ось передумови перш ніж лягти спати. 1 годину має пройти з моменту останнього корми. Почистіть зуби і мити все тіло перед сном. Поклоніння 'Сон-Prayer'.

Є 1 Золотий тон скляну кулю (1 тільки для двійників) містить трав'яний відвар на сторону вікна тумби. Є питне скло (Не пластик) наповнений 0.2л фільтрованої води (Нічого не додано) на кожній тумбочці. Щоночі перед сном поставив склянку на тумбочку. **Примітка!** Випити протягом ночі кожен раз після того, як ви відвідали туалет і при наявності сухого горла, пити інше, коли вставати вранці.



Для того, щоб отримати заспокійливий повторно оживляючи сон ліжка кімната (БС-1) повинен бути якомога більш темними і відсутність внутрішнього і зовнішнього шуму є обов'язковим. Місцевий уряд ( Shire) повинні здійснювати Нічну комендантську

## НІЧ - CURFEW

Людське тіло не було розроблено, щоб бути нічним способом життя. Люди зловживають їх мізки влади, щоб створити нічний спосіб життя. Цей спосіб життя не вигідно (Державний, приватний, комерційний, ...) добре здоров'я. Для того, щоб отримати повноцінний сон похваленню ліжка-приміщення повинно бути якомога більш темним.

Відсутність внутрішнього і зовнішнього шуму є обов'язковим. Тому Shire »

повинен здійснювати нічну комендантську годину, який необхідний для гарного здоров'я.

А 7 годину нічного комендантської години від 14-21 годин (22- 6 годин, 24 години Ramadan- годинник) є обов'язковим. Для доброго здоров'я, зниження потреблені- ції енергії, зменшення забруднення навколишнього середовища та охорони тваринного світу. Зниження рівня злочинності, скорочення витрат на уряд і обнадійливим множення.

Під час нічного комендантської години «Ні» автомобільного транспорту не дозволяється пересуватися по дорогах, за винятком аварійних автомобілів! Немає вуличні ліхтарі, світлофори, реклама , , , включені. Немає компанії відкриті. Ні Повітряний транспорт не працює порти аеро- закриті! Повітряний транспорт повинен приземлитися в найближчому доступному посадковому полі! Немає залізничного руху! Залізничні станції і термінали закриті! Потяги залишатися нерухомими на станції під час комендантської години. **Дозорні знаходяться на патрулювання для забезпечення Нічного комендантської години** , Ніхто не працює (Все закрито) крім мінімального аварійного особистого. Ніяка енергія не повинна використовуватися для аварійної ситуації або обігріву за винятком! 1 радіостанції громадської новин дозволена всі інші розваги вимкнені! Немає виробництво, офіс, або роздрібний торговець не повинен працювати або використовувати енергію! Удома можна використовувати нагрівання при дуже низькій температурі. Люди повинні використовувати теплий одяг, ніж користі опалення.

Нічну комендантську є обов'язковим. Для благополуччя тіла людини і місцевого проживання. до **SAVEPLANETEARTH !!**

А Shire нав'язує Нічну Curfew через Шир-реабілітації **MC / R1**  
Повторюю Правопорушники передані провінційної-реабілітації **MC / R3**

**1GOD** створив час для вимірювання Beginning і кінця всього. Планувальник CG називається щоранку як частина повсякденного життя. Використовуйте Планувальник в якості керівництва не дозволяють Контроль часу Ви! Час не повинно бути використано, щоб поквалитися людей. Людське тіло не призначене для Інг рівня терміновості. Почніть з того, Планувальника молитва:

## ПЛА М.М. EP - Молитва

дорогий **1GOD** , Творець самого красивою Всесвіту Допоможи спланувати свою щоденну-рутину я повинен проаналізувати і переглянути свій план я буду заохочувати інші використовувати Планувальник Спасибі, мій Planner





Я намагаюся, щоб використовувати його для короткого і довгострокового планування для слави **1GOD & благо людства**

Використовуйте цю молитву в ранковій частині Дейлі-рутину!

У вас є що потрібно, щоб стати Хранителем хранитель?

AS it is WRITTEN It Shall BE



кінець