



カストディアン - ガーディアン

日課

A' 毎日のルーチンは、義務2「を満たすために不可欠です」(人体を守ります) '& 今後の課題に直面する準備ができて、。起きて軽く冷却ろ過された水のグラスを持って、トイレに行く、行う「デイリーフィット(演習)」、wor-船「デイリー・祈り」、洗濯顔&手は、朝食を持っている&服を着ます。あなたの「プランナー」を確認してください。今、あなたの挑戦の準備ができて。「、Good-日5月を持っています 1GOD お大事に'。

DAILY - 祈り

親愛な 1GOD、最も美しい宇宙の創造主、私在使用して、クリーンな思いやり&謙虚ヘルプアガイドとしてスクロール:

私はあなたの作品を保護&悪を罰します。
不当に攻撃し、恵まれない、弱い&貧乏フィード空腹、避難所のホームレス&快適病気の宣言のために立ち上がります。

1GOD、1FAITH、1Church、宇宙カストディアンガーディアンは、今日をありがとう

あなたの最も謙虚な忠実な管理人-保護者(1STの栄光のために名前) 1GOD & 人類の良いです



この祈りは昇る太陽の目を閉じ直面し、好きな場所で、単独またはグループで、毎日使用されています。集会で列挙さ!



CG KLOCK 一日の始まり: 0時間 日の出〜 早期の日 0-7時間です 〜 7時間です ミッドデイ〜 後期日 7-14時間です 日没〜 夜 14-21時間です !

A' 毎日のルーチンは、「クリーン&Iの他のすべての人々&クリーチャーがあなたに依存しないだけで給餌を含んでいます。すべてのトイレを訪問した後、&すべてのフィードの前に手を洗います。すべてのフィードの前に顔を洗ってください。歯を磨く&寝る前に全身を洗います。1日5回を養います。

日々 栄養

持っている必要があります毎日、飲料水です。水はクールなグラスを飲み、濾過されます（0.2リットル）7回（朝、朝食、早期の日・おやつ、昼食、後期日 - スナック、ディナー、夜）1.4リットルの合計。水の7枚のグラスは他の水ベースのドリンクで補充することができます。地上コーヒー、ココア粉末、ハーブティ、黒茶、緑-tea。これらは、高温または低温提供することができます。野菜・ジュースが良いです。フルーツジュースいいえ！いいえlem- onadeありません！ダイエット最大ません！いいえ！フルクトースです。

毎週日は、食品のテーマを持っていることです。例えば 1日目：野菜；
2日目：家禽；3日目：哺乳類；週半ば：爬虫；Day5：シーフード；
週末：ナッツ&種子；楽しい日：昆虫。

朝食はフルーツ&/またはナッツ&/またはベリー、卵を含むべきです... ランチはサラダを含めることです。夕食は野菜が含まれています。肉の100グラムの日を超えません。

毎日食べている7つの食品：真菌（キノコ）、穀類（大麦、レンズ豆、トウモロコシ、カラスマギ、雑穀、キノア、米、ライ麦、モロコシ、小麦）、ホット唐辛子、玉ねぎ（茶色、緑、赤、春、チャイブ、ニンニク、ニラ）、パセリ、甘いトウガラシ、野菜（アスパラガス、豆、ブロッコリー、カリフラワー、ニンジン、もやし...）。ダイエット・ノーノーさん：製造され、食品、および遺伝的には、食べ物を修正しました。

注意！ あなたが崇拝すべてのフィード前に：あなたに祈りをありがとう

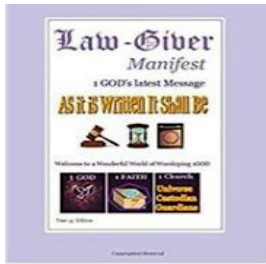
ありがとうございました - 祈り

親愛な 1GOD、最も美しい宇宙の創造主は、最新のメッセージで毎日ドリンク&フード生活で私を供給するためのありがとう

私は毎日、私は免れることかもしれ値する栄養苦渋の渇き&しびれ飢餓の痛みあなたの最も謙虚な忠実な管理人・保護者であることに努め（1STの栄光のために名前）1GOD & 人類の良いです



すべてのフィード前にこの祈りを使用してください！



A' 毎日のルーチンは、「良いものと悪を罰する含まれています。良いであることはやって'を含み、きまぐれの親切'。私に親切にすること、あなたの周りの人々、コミュニティ、他の生き物、生息地へ... 1GOD

優しさのランダムな行為を愛しています。使い悪every-時間を罰します "法律-贈り主マニフェスト" ガイドとして。

Endeavor', 「シーク獲得&知識を適用する」に 学び & 教えます」 & 「生命の経験」を伝えます。

学習、生活、経験に渡す教育は便利に不可欠です 1GOD 楽しい生活。



これらの活動は、生物種の生息地&生存と「調和」に役立ちます。獲得&知識を適用することは求めて留守に役立ちます 1GOD」 判断-日に質問。



RESTは、生存&健康のために必要とされます。主な残りは'睡眠'。

睡眠 - 祈り

親愛な 1GOD、私は私が私の夢&睡眠は、私だけのために甘い夢を覚えてみましょう混乱させる心配してはいけない安らかな、ヒーリング&リバイタライジングスリープてみましょう不安&悪の思考から私を守る最も脆弱だときに最も美しい宇宙の創造主は私を守りますの栄光 1GOD & 人類の良いです



この祈りは、寝る前に使用されます！

睡眠は毎日、ルーチンを終了します。1時間はフィード&クレンジング経過している必要があります。崇拜"スリープ祈り"。安らか再バイタライジングスリープを取得するには、ベッドルームには、できるだけ暗いなければなりません&内部&外部ノイズの不在をする必要があります。ナイト門限は、これを可能にします。"シャイア"

「ナイト・夜間外出禁止令」を実装します。

ヒント

外出するときは常に、適切な「Protective-服」を着用してください。守ること（目、髪、肌&フィート）気候、病気&公害から人体。





デイリーフィットを行う場合（演習）最大の繰り返しに到達するためにどのくらいの速に常識を使用しています。1日&いない次を行使することは有益ではありません。

不健康な栄養などを避ける供給した場合（GM）

遺伝組み換え食品：アルコール、人工甘味料、果糖（ブドウ糖、砂糖）、製造、食品（ハム、サラミ、ソーセージ、...）。



仕事や勉強であなたのプランナーを使用する場合はタイムコントロールにあなたをさせてください！時間が人々を急ぐために使用されるべきではありません。人間の体は急い用に設計されていません。

デイリー-演習 人間が必要。

デイリー-演習は良い健康は、毎日のルーチンの一部である必要があります。彼らは毎朝を完了しています。デイリー・演習の増加：オールラウンドウェルビーイング、血液循環、脳活動、食品の消化、交配-衝動、筋肉トーン、自尊心、免疫系の刺激。7演習は以下のとおりです。胸、風車、ドアフレーム、ダンベル、膝間付、フック、スイベル。すべての7つの演習は、HE&SHEのためのものであると繰り返しています。

1回の繰り返しで開始&1回の繰り返しで21使用常識的なスタートの最大に増加&最大繰り返しに到達するどのくらいの速に21を使用常識の最大値に増加。日々の繰り返しで永続化することは有益です。21回の繰り返し1日を行使&いない次を行使することは有益ではありません。深くに直立&息立つ練習を終えた後、最大に息を吐き出すこの3回行います。あなたの毎日のルーチンを続行します。注意！運動しない、身体の総無視の印、低い自尊心、怠惰です...

胸 演習1：床に水平曲がった背の高い、腕スタンド（T-形状）胸に触れる親指。今までpossibleとして戻って腕を動かします。その後、元の曲がった位置に腕を動かします。**繰り返す（21 MAX）！**

風車 演習2：背の高いスタンド、床に水平横に広げ腕（T字形状）。床に単一点horizontalあなたのビジョンをフォーカス（T字形状）。先行シングルpointstraightあなたのビジョンをフォーカス。時計回りに回り始め（左から右へ）。あなたはそれを失う旋回体の力まで視力点に着目。キープ

できるだけ早くリフォーカスを回します。第一のどちらか早い方めまいや21ターンのポイントに目を向けてください。息が深く自分自身を安定さいくつかの手順を歩きます。 **注意！** 初心者や病気は、1つのターンが21に増加し始めるからの回復が最大になります。

警告、めまいを感じるように開始するとき、必ず停止します。

ドアフレーム 演習3: 直角に曲げ上向きに肘離れて足を腰幅に開いたドア枠に直立スタンド (90°、三叉形状)。ドアフレームの側面に対してプレス肘あなたは肩甲骨の間の緊張を感じるまで、ホールド (3カウント)、緊張を解放します。

REPEAT! 均等に最大に肺を充填鼻から吸い込む最後の繰り返しから緊張を解放した後、ホールド (3カウント)、ゆっくりmaxに口から息を吐きます。

ダンベル 演習4: 1つのダンベルをHE使用されています (4キロ)、彼女 (2キロ)。 **2つのダンベルを使用しないでください。** 前方を向いたあなたの側面の手のひらに離れて足を腰幅に肘を直立スタンド。前腕が直角になるまで、あなたの肘を曲げ、左手でダンベルをピックアップ (90°)。ゆっくりと肩へのダンベルを持ち上げ、カゴぶを絞る、ホールド



(3カウント) POSIのシヨンを開始する、その後徐々に低下ダンベル 繰り返す (の1-7)。右腕に変更 繰り返す (1-7)。図3は、左&3右でください。

跪け 演習5: 折り - マットの上にひざまずきます (膝を保護します) ボディは、しっかりと臀部に対して配置手を建てます。あごを胸に触れるまで前方に頭を傾けます。今ゆっくりとして奥まで戻って頭を傾け、同時に限り臀部をしっかりと手を維持可能な限りバック傾きます。 **繰り返す (21 MAX)!**

フック 演習6: 折り、マットの上 (寒さから守ります) ボディに対して、背中に拡張された腕の手のひらを平らに横たわります。今、ゆっくりと前進頭を傾けます 体に腕の手のひらを下に拡張しました。あごはあなたの足を持ち上げると同時に、胸に触れるまで今ゆっくりと膝をまっすぐに、垂直、前方に頭を傾けます (90°) ホールド (3カウント)、ゆっくり戻ります (ヘッド&足) 初めに。 **繰り返す (21 MAX)!**

スイベル 演習7: 折り、マットの上 (寒さから守ります) 背中に平らに、腕の手のひらを下に拡張しました。臀部に触れる今すぐ曲がった膝のかかと。彼らはマットに触れるまで右にマットスイベル膝の上に手のひらをしっかりとおきます。その後、マットに触れて左に膝を旋回。各左回転をカウント右&左回転を繰り返します。 **21を実行してください!**

NIGHT - TIME演習

インの切れ目で2スリーブを持つことが普通です。あなたは、最大取得する必要（例えばトイレに行くために）、ベッドの端に座つ返すには、いくつかの水を飲むと、次の演習の1を行います（離れて肩の幅のベッドの端の膝の上に座っている間のすべての演習が行われています）。あなたが立ち上がったEvery-時間が異なる運動を行います。

第一演習：手のひらを置き、*あなたの膝の外側に対するあなたの手の。押し手は内側&外側膝、7秒間保持します

（あなたは、腕、脚&肩の緊張を感じます）。横になって、息、ノー繰り返し、一口の水を取る、リラックス、よく眠ります。*バリエーション利用拳。

第二演習：拳を作ります*あなたの膝の内側に対してそれらを配置します。プレス拳を外側&膝内側に、7秒間保持します（あなたは、腕、脚&胃の緊張を感じます）。横になって、息、ノー繰り返し、一口の水を取る、リラックス、よく眠ります。*バリエーションフラット手のひらを使用しています。

第三演習：ベンドアーム（90%）胸のレベルでは、上向きの指を曲げ、左手を回して指を曲げ下向きに右手を回します。

指タイトなインターロック。今、7秒間保持し、反対方向に手を引きます（あなたは指、腕、&胸の緊張を感じます）。横になって、息、ノー繰り返し、一口の水を取る、リラックス、よく眠ります。

第4回演習：ベンドアーム（90%）胸のレベルでは、左手アップ病棟を回し拳の中に右手を回します。上向きに同じ時間プレス開いた手でダウンハンドプレスに拳を置き、7秒間保持します。リバーズsequen

-CE、7秒間保持します（あなたが手の中に緊張を感じ、腕、首、胸）。

リラックス、水の息&一口を取る、横になってよく眠ります。いいえ繰り返しません。

バック緊張を持つ人々は、それぞれの運動にこの練習を追加します。膝の上に手を置きます。チルトヘッド裏曲げ当時膝との接触を失うことなく、前方岩（あなたは腕、背中&お腹の緊張を感じます）。

横になって、息、7を繰り返し、一口の水を取る、リラックス、よく眠ります。

注意！日・時間の間、多くの人々に座ります。回転中に2時間ごとにnight-時間の練習の1を行うことです。

演習をやっていません。あなたの家族の友人&コミュニティ、悪い例では、子どもたちにあなたは、適さない怠惰な、不健康、blubbery、自分自身への負担になり落ち込んで、あなたはより多くの病気になり、厄介な交配、jungerを死にます。

I T 'syourbody ! それF Kのleepit !



睡眠は、人間の体の生存のために必要とされます。

7時間 (CG KLOCK) 行う必要があります。

睡眠不足は、狂気の不況&痙攣によって死にだけは非常に痛い通過後につながります。

注意! インの切れ目で2スリープを持つことが普通です。第一の睡眠は、3.5時間の睡眠が続く1.5時間の休憩で約3.5時間です。

1.5時間の睡眠ブレイク中。人々は夜間演習を行うダウンバック横たわっ前に...トイレに行く、立ち上がり&水のグラスを持っています。カップルは、チャット、書き、読み、祈り、立ち上がっていないものは、交尾します (スリープ・ブレイク中の人は妊娠のより良い、よりリラックスしています) ..

T ここではスリープ状態に横たわっ前に、前提条件です。1時間は、最後のフィード経過している必要があります。歯を磨く&寝る前に全身を洗います。崇拝「スリープ・祈り」。

1ゴールドトーンガラスのボウルを持っています (1のみダブルス用) 窓側のベッドサイドテーブル上のハーブの調合を含みます。飲酒グラスを持っています (塑性なし) ろ過された水の0.2リットルでいっぱい

(何も追加されません) 各ベッドサイド・テーブルの上に。寝る前に毎晩ベッドサイドテーブルの上にグラスを置きます。注意! 夜の間あなたにトイレを訪れ&どの乾きを持ったときに、午前中に起床時に、残りを飲む後に毎回飲みます。



ベッドルーム安らか再バイタライジング睡眠を得るために、(BS-1) できるだけ暗く&内部・外部のノイズが存在しないことが必須である必要があります。ローカルから政府 (シャイア) 夜外出禁止令を実装する必要があります

NIGHT - 門限

人間の体は、夜間になるように設計されていません。人間は夜行性のライフスタイルを作成するために、彼らの脳力を誤用しました。このライフスタイルではありません

に有益 (パブリック、プライベート、商用、...) 健康。安らかリバイタライジング睡眠を得るためにベッド - 部屋はできるだけ暗くなければなりません。

内部&外部ノイズの不在をする必要があります。」したがって、シャイア」

健康のために必要とされる夜間外出禁止令を実装する必要があります。

14-21時間から7時間の夜、夜間外出禁止令（22-6時間、24時間Pagan-時計）必須です。健康のために、エネルギー-consump-ンの減少、汚染&野生生物の保護の減少。犯罪の減少、政府へのコストを削減&乗算を奨励します。

夜外出禁止令の間に「いいえ」道路輸送は、緊急車両を除き、道路上で移動することができます！いいえ街路灯、交通信号灯、広告ません

。。。上にあります。いかなる企業は開いていません。ポートが閉じられている空気ませ航空輸送は動作しません！航空輸送は、最寄りの利用可能着陸場に着陸しなければなりません！いいえレール動きません！鉄道の駅&端子が閉じています！列車は門限時に駅で静止とどまります。Sentinelは夜外出禁止令を施行するためにパトロールにあり。誰作品（すべてが閉じています）最小緊急の個人を除きます。いかなるエネルギーは、緊急時や暖房用以外には使用されるべきではありません！1つのパブリックニュースラジオ局は、他のすべてのエンターテインメントがオフになっている許可されています！いいえ、製造、オフィス、または小売業者は、エネルギーを操作したり使用することはありません！ホームズは極端な寒さの中に加熱を使用することができます。人々は暖房を使うよりも暖かい衣類を使用することです。

ナイト・門限は必須です。よく人体&地元の生息地であることのため。に **SAVEPLANETEART** !!

シャイアは、シャイア・リハビリテーションを通じてナイト門限を強制します ミズ/R1
犯罪者を繰り返す省、リハビリテーションに渡され ミズ/R3

1GOD すべての始まりと終わりを測定するための時間を作成しました。CGプランナーは、毎日のルーチンの一部として、毎朝呼ばれています。時間制御にあなたを聞かせていないガイドとしてプランナーを使用してください！時間が人々を急ぐために使用すべきではありません。人間の体はhurry-INGのために設計されていません。プランナー-祈りを言って起動します。

PLANNER - 祈り

親愛なる 1GOD、最も美しい宇宙の創造主は、私のプランナーのために、ありがとう私は分析&は、プランナーを使用するために他人を奨励する私の計画を見直すものとする私の毎日のルーチンを計画に役立ちます



私はの栄光のために短期&長期的な計画のためにそれを使用するよ
うに努め 1GOD & 人類の良いです

毎日のルーチンの朝の一部で、この祈りを使用してください！

あなたはそれがカストディアンガーディアンなるために必要なもの
持っていますか？

AS it is WRITTEN It Shall BE



終わり