



託管人 - 衛報

日常

一個 '每日例行' 是必不可少的，以滿足"義務2 (保護人體) ' & 隨時準備面對即將到來的挑戰。起床，有輕冰凍純淨水的玻璃，去廁所，做'日用飛度 (練習) '，wor-船舶日用祈禱'，洗臉和手，吃早飯和穿衣服。檢查你的'計劃'。現在你準備好挑戰。“有一個睦鄰日，5月1GOD 祝福你”。

日常 - 祈禱

親 1GOD，最美麗的宇宙的造物主幫助我是乾淨的，富有同情心和謙遜使用 7 捲軸為指導：

我會保護你的作品與懲惡。

站起來的不公平攻擊，弱勢群體，薄弱和貧困餓飽飢餓，無家可歸者庇護所和安慰生病的感嘆：

1GOD，1FAITH，1Church，宇宙護法監護人謝謝你今天

你最卑微的忠實保管人守護者 (1ST 名) 的榮耀 1GOD & 人類的好



這個禱告是每天使用，單獨或在組中任何你喜歡的，地方，迎著初升的太陽閉目養神。在列舉的聚會！



CG克洛克 一天的開始：0小時 日出— 早盤 從0-7小時 — 7小時是 中旬的一天— 尾盤 從7-14小時 日落— 晚 從14-21小時！

一個 '每日例行' 包括清潔，投入不僅是我，但所有其他人與動物取決於你。每個廁所的訪問後與每一個進前洗手。每個進料前臉洗淨。刷牙及睡前洗全身。每天餵5次。

日常 營養

每日必須，是飲用水。水是涼過濾，喝一杯（0.2升）7倍（清晨，早餐，早一天零食，午餐，晚節，小吃，晚餐，夜間）共1.4升的。7杯水可以補充有其它的水基飲料：地面咖啡，可可粉，草本茶，紅茶，綠-沏茶。這些可熟食或冷食。蔬菜汁是很好的。沒有果汁！沒有LEM-onade！飲食“最大不！沒有！是果糖。

每週日是要有食品主題：例如 第1天：蔬菜；
第二天：家禽；第三天：哺乳動物；本週中期：爬蟲；第五天：海鮮；
週末：堅果和種子；有趣的一天：昆蟲。

早餐應包括水果和/或堅果和/或漿果，卵... 午餐包括沙拉。晚餐包括蔬菜。不超過一天肉100克以上。

7食物，每天都吃光：菌類（蘑菇），穀物（大麥，小扁豆，玉米，燕麥，小米，奎奴亞藜，稻，黑麥，高粱，小麥），熱辣椒，洋蔥（棕色，綠色，紅色，春天，韭菜，大蒜，韭菜），香菜，甜辣椒，蔬菜（龍鬚菜，豆類，西蘭花，菜花，胡蘿蔔，豆芽...）。
飲食禁忌的：製造食品，和基因改造食品。

注意！之前每次餵你崇拜：謝謝你祈禱

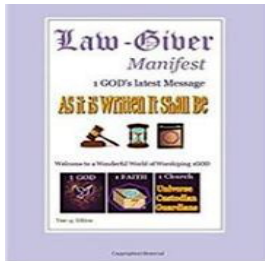
謝謝 - 祈禱

親 1GOD，最美麗的宇宙的創造者感謝您對您的最新消息，每天喝和食品供應的生活我

我努力是值得的營養，每天我可以倖免痛苦的渴望和麻木飢餓的痛苦你最卑微的忠實保管人守護者（1st名）的榮耀 1GOD & 人類的好



每個進料前使用此祈禱！



一個 ' 每日例行“包括善於與懲惡。 善於涉及做“ 善 良的“隨機行為。 善待我，到你周圍的人，社會，其他動物，棲息地... 1GOD

愛善良的隨機行為。 懲惡任何一次使用 ' 立法者清單“ 作為指導。

Endeavor為“尋求，獲取和應用知識”，“ 了解和教 & 通過對“生命體驗”。

學習，教學傳授人生的經歷是一個有用的必要 1GOD 賞心悅目的生活。



這些活動與物種的棲息地和生存'協調'的幫助。 尋求獲得和應用知識與應答幫助

1GOD“ 在審判日的提問。



[R EST是需要生存和身體健康。
主要剩下的就是'睡覺'。

睡覺 - 祈禱

親 1GOD，最美麗的宇宙的創造者保護我，當我最脆弱的不安與惡念保護我讓我寧靜，康復和重新振興的睡眠，不要讓擔心破壞我的夢想與睡眠讓我只記住了甜蜜的夢鄉對於的榮耀 1GOD & 人類的好



這禱告臨睡前用！

睡眠結束日用程序。1小時應該因為飼料和清潔過去了。崇拜“睡眠祈禱”。為了得到寧靜重新賦活睡眠的床室必須盡可能與不存在內部和外部噪聲的暗是必須的。夜間宵禁使這成為可能。“希雷“

實行“夜間宵禁”。

^ h整數

當外出總是穿合適的“Protective-服裝”。保護（眼睛，頭髮，皮膚和腳）在人體免受氣候，疾病和污染。





在做日用飛度（練習）使用如何快速的常識，以達到最大的重複。鍛煉1天 & 不是下一個是不是有利的。

餵奶時避免不健康的營養如（GM）

基因改造食物：醇，人工甜味劑，果糖（葡萄糖，白糖），製造食品（火腿，臘腸，香腸，...）。



當使用在工作或學習計劃，不要讓時間控制你！時間不是用來趕路的人。人體是不適合行色匆匆。

每日的練習 一個人的需要。

每天的練習良好的健康必須是日常工作的一部分。他們每天早上完成。每日的練習提高：清一色輪福祉，血液循環，大腦活動，消化食物，交配衝動，肌肉色調，自尊，刺激免疫系統。7練習：胸部，風車，門框，啞鈴，跪，吊鉤，旋轉。所有7鍛煉對HE & SHE & 被重複。

從1開始的重複和增加至最多21使用常識開始的1重複和增加至最多21使用常識的了解如何快速達到最大重複。每天重複堅持是有益的。行使21重複1天及未行使下是不是有利的。在完成練習之後屹立 & 氣息深深然後呼氣到最大做3次。與你的每日例行繼續。注意！不運動是對身體全然不顧，自卑，懶惰的標誌，...

胸部 練習1：站直，雙臂彎曲橫在地板上（叔形狀）拇指觸碰胸部。現在移動手臂追溯到possib-樂。然後移動手臂到原來的彎曲位置。重複（21最大）！

風車 練習2：站直，雙臂張開側身橫在地板上（T形）。專注於單一pointhorizontal在地板上你的視野（T形）。聚焦你的視覺上的單個pointstraight領先。開始轉動順時針（左到右）。著眼於觀察點，直到迴轉體的力量，你失去它。保持

盡快轉向重聚。繼續轉動頭暈或21圈點兩者取其第一個。深呼吸走穩住自己幾個步驟。
注意！ 初學者或恢復從疾病中有1匝增加到21匝開始最大。

警告， 開始覺得頭暈時，一定要停止。

門框 練習3： 在開放門框彎曲向上挺立雙腳髖同寬肘部以直角（90°，三叉形）。針對門框兩側按肘部，直到感覺肩胛骨之間的緊張關係，持有（計數3），緩解壓力。

重複！ 從通過鼻子均勻地填充肺部最大最後一個重複吸氣放卷張力後，持有（計數3），然後慢慢地通過口呼氣最大。

啞鈴 練習4： 1啞鈴使用HE（4公斤），SHE（2公斤）。**不要使用2啞鈴。** 站在雙腳與臀部同寬，手肘放在身體兩側手掌朝前直立。拿起用左手彎曲你的手肘啞鈴，直到前臂成直角（90°）。慢慢地擠壓二頭肌，起重啞鈴，邁向肩膀，抱



（計數3），再緩慢降低啞鈴開始POS1重刑 重複（1-7）。**更改為右臂 重複（1-7）。** 做3左，右側3。

跪 練習5： 跪在祈禱墊（保護膝蓋）身體直立，雙手緊緊靠著臀部。前傾頭，直到下巴觸及胸部。現在，慢慢地吸頭追溯到它會去，同時身體後仰，盡量保持你的手堅定的臀部。
重複（21最大）！

鉤 練習6： 在祈禱墊（冷保護）平躺在你的背部，手臂伸展手掌朝下對著身體。現在慢慢前傾頭擴展武器手心向下抵靠身體。現在慢慢前傾頭，直到下巴同時觸及胸部抬起雙腿，膝蓋伸直，垂直（90°）保持（計數3），然後慢慢回到（頭部及腿部）到開始。**重複（21最大）！**

旋轉 練習7： 在祈禱墊（冷保護）平躺在你的背部，手臂伸出手心向下。現在屈腿腳跟觸碰臀部。保持墊上旋轉膝蓋手掌公司的權利，直到他們碰墊。然後擺動膝蓋向左觸摸墊。重複右和左旋轉計數每個左旋轉。**做21！**

NIGHT - TIME演習

這是正常的2睡覺休息後在兩者之間。如果你起床（例如去洗手間），就上了床的邊緣返回坐，喝一些水和做下面的練習1（而坐在床上的邊緣膝蓋與肩同寬分開所有練習都完成）。你起床任何一時間做不同的運動。

1.練習：將手掌 * 你的手對你的膝蓋的外側。按手向內和向外膝蓋，保持7秒

（你覺得胳膊，腿和肩膀張力）。放鬆，深吸一口氣，沒有重複，抵水，躺下，睡不好覺。 *偏差利用拳頭。

2.練習：讓拳頭 * 把它們對你的膝蓋內側。按拳頭向外和向內屈膝，保持7秒（你覺得胳膊，腿和胃張力）。放鬆，深吸一口氣，沒有重複，抵水，躺下，睡不好覺。 *變化使用平坦的手掌。

3.練習：彎曲手臂（90%）在胸前轉左手向上彎曲手指，向下轉向右手彎曲手指。

聯鎖手指緊。現在拉的手在相反的方向，堅持7秒（你覺得在手指，手臂，胸部和張力）。放鬆，深吸一口氣，沒有重複，抵水，躺下，睡不好覺。

4.練習：彎曲手臂（90%）在胸前轉左手向上病房，把右手伸進拳頭。將拳頭的手向下壓，同時按開手向上，保持7秒。反向sequen

-CE，保持7秒（你覺得在手緊張，手臂，頸部，胸部）。放鬆身心，水謊言的氣息和SIP下來，睡不好覺。沒有重複。

與緊張的背人本練習添加到每個練習：將雙手放在膝蓋上。傾斜的後腦勺向後彎曲，然後向前搖動不與膝蓋失去聯繫（你覺得手臂繃緊，後背及胃部）。

放鬆，換氣，7重複，SIP水，躺下，睡眠不好。

注意！誰坐白天提供了很多人。是做的晚上 - 時間練習1旋轉，每2個小時。

如果不這樣做的練習：讓你不適合，懶惰的，不健康的，胖乎乎的，負擔自己家人朋友和社區，一個壞榜樣給孩子，鬱悶，你更舒服，髒亂交配，死楊格。

我T'syourbody ! keepit F IT !



需要對人體的生存睡眠。

7小時（CG克洛克）應該做。

睡眠不足會導致死亡，但只有通過抑鬱症和精神錯亂的痙攣一個非常痛苦的過境後。

注意！這是正常的2睡覺休息後在兩者之間。第一睡眠是用1.5小時的休息時間之後是3.5小時睡眠約3.5小時。

在1.5小時的睡眠休息。人們起床，去廁所..背面朝下之前做的夜間練習和有一杯水。那些不起床，祈禱，讀，寫，情侶聊天，交配（睡眠過程中打破人們在設想更加寬鬆越好），...

†這裡躺著睡覺前的先決條件。1小時應自上次飼料已經過去了。刷牙及睡前洗全身。崇拜“睡眠祈禱”。

有1金色調的玻璃碗（1只用於雙打）含在窗側床邊表草藥藥汁。有酗酒玻璃（無膠）填充的過濾水0.2升

（無添加）每個床頭桌。睡前每天晚上把杯子放在床頭桌。**注意！**夜間每次你訪問一個廁所和有喉嚨幹的時候，在早晨起床時喝水休息時間後飲用。



為了得到寧靜的重新振興睡眠床房（BS-1）必須盡可能與不存在內部和外部噪聲的暗是必須的。地方政府（夏爾）必須實施夜間宵禁

夜 - 宵禁

人體並沒有設計為夜間。人類濫用他們的大腦的力量創造一個夜間的生活方式。這種生活方式是不

有益（公立，私立，商業，...）身體健康。為了得到寧靜的睡眠振興的床旁房間必須盡可能暗。

不存在內部和外部噪聲的是必須的“。因此，一個希雷“

必須實現這是需要良好的健康的夜間宵禁。

從14-21小時A 7小時的夜間-宵禁（22- 6小時後，24小時Pagan-時鐘）是強制性的。對於身體健康，減少能源耗，減少污染和野生動物保護。減少犯罪，降低成本，以政府與鼓勵乘法。

在夜間宵禁“否”公路運輸允許在道路上移動，緊急車輛除外！沒有路燈，交通信號燈，廣告

...在...上。沒有商家的營業時間。沒有航空運輸運行氣冷端口關閉！航空運輸必須降落在最近的可用著陸場！無軌運動！鐵路車站和碼頭關閉！火車宵禁期間留在站固定。哨兵在巡邏執行夜間宵禁。沒有人作品（一切都是封閉的）除了最小的緊急個人。沒有能量除緊急或加熱使用！1公共新聞電台允許所有其他娛樂關閉！沒有製造業，辦公室或零售商經營或使用的能量！足不出戶就可以在極端寒冷使用取暖。人們用溫暖的衣服比使用加熱。

夜間宵禁是強制性的。對於幸福的人身體局部人居。至 **SAVEPLANETEARTH !**

一個希雷希雷通過康復強制執行夜間宵禁 女士/ **R1**
重複違法者被傳遞到省康復 女士/ **R3**

1GOD 創建時間來衡量一切事物的開始和結束。該CG計劃被稱為每天早上作為日常工作的一部分。使用規劃為指導，不要讓時間控制你！時間不應該被用來趕路的人。人體是不適合hurry- ING。說該計劃，禱告開始：

解放軍NN ER - 祈禱

親 **1GOD** ，最美麗的宇宙的創造者幫我規劃我的每日例行我應分析及檢討我的計劃，我會鼓勵其他人使用規劃謝謝你，我的計劃



我努力將它用於短期和長期規劃為了榮耀 1GOD & 人類的好

使用這個禱告在每日例行的清晨一部分！



你有什麼需要，成為護法衛士？

AS it is WRITTEN It Shall BE



結束