Traducido del inglés al español - www.onlinedoctranslator.com

Estándares de la Nueva Era

Con Custodian Guardian New Age vienen los estándares CGNA.Hay 4. ¡Son un servicio comunitario!

Estándar de protección del clima 1 CP 1

¡Para sobrevivir, el cuerpo humano necesita protección climática!Amenazas Climáticas: Sol (radiación),Temperatura(caliente, frío),Húmedo(escalofrío, hipotermia), Viento(quemar, enfriar, polvo).La protección climática se compone de Protección para la cabeza, Ropa de protección, Calzado de protección.Amenaza para la piel desnuda del cuerpo humano (desnudez)expuesto a los elementos.

Medidas estándar 1 Ms 1

El guardián custodio utiliza estándares de la Nueva Era(NA)para medir.Una versión métrica actualizada.Un servicio comunitario UCG.

base de longitudunidad:metro(metro)~**Base de área**unidad:metro cuadrado(m^2)~ medidor 3D(m^3)~**base de volumen**unidad:litro(l)~**base de peso**unidad: gramo (gramo)

Embalaje estándar 1 Ps 1

sal 1(estándar de embalaje)cubre las necesidades del consumidor: honesto para comparar fácilmente las cantidades del producto y el embalaje.El embalaje es reciclable y biodegradable.Ps 1 un servicio comunitario UCG.

Dormir estándar 1 Ss 1

El sueño es necesario para la supervivencia de un cuerpo humano.7 horas deberían hacer.La falta de sueño conduce a la muerte, pero sólo después de un tránsito muy doloroso por la depresión y los arranques de locura.

estándar de la nueva era

Estándar de protección del clima 1 CP 1

¡Para sobrevivir, el cuerpo humano necesita protección climática!

Amenazas climáticas:Sol(radiación),Temperatura(caliente, frío),Húmedo(escalofrío, hipotermia),Viento(quemar, enfriar, polvo).La protección climática se compone de Protección para la cabeza, Ropa de protección, Calzado de protección.Amenaza para la piel desnuda del cuerpo humano(desnudez)expuesto a los elementos.

Protección para los ojosse divide en 2 secciones:Práctico:lente única (visera). Moda:2 lentes(gafas).

1. Borde: debe evitar la entrada de partículas en el aire por todos lados(abajo, lados, arriba). Debe ser resistente a la rotura(no se rompe cuando se sienta). Puede ser de cualquier color puede ser ornamental.

2. Lente(s): irrompible, muy resistente a los arañazos, bloquea los rayos UV, no se empaña, ajusta el deslumbramiento(cambia más oscuro, más claro, más claro, más oscuro).

¡Siempre se usa protección para los ojos cuando se está afuera!

V Casco de protección de la cabeza contra golpes.El cabello y la cabeza necesitan protección climática contra el frío, la humedad, la radiación extrema y la contaminación. La cabeza también necesita protección contra los golpes:un casco V con rastreador GPS incorporado, teléfono, videograbadora..

La calota exterior es metálica o sintética.Tiene una cresta en la línea media.(puede estar decorado, plumaje). Una correa de cuero para la barbilla sostiene un micrófono. La visera está curvada hacia los lados, recta hacia arriba, hacia abajo, irrompible, altamente resistente a los arañazos, bloquea los rayos UV, no se empaña, se ajusta al deslumbramiento(más oscuro, más claro, más claro, más oscuro).El casco tiene una parte posterior de cuero como protector de cuello.

VEl casco tiene acolchado interior de cuero. Incrustados en el acolchado hay orejeras.A **pasamontañas**(gorro)o**Bufanda K**se puede usar debajo de un casco. Para mantener el revestimiento interior del casco limpio de transpiración, caspa, grasa. Accesorio exterior.luz brillante, lámpara de luz infrarroja; una videocámara

pasamontañas(gorro)cubrir toda la cabeza dejando al descubierto sólo los ojos. Está tejido con lana o una mezcla de algodón y lana.(sin fibra sintética).Puede ser de cualquier color o patrón puede tener un pompón decorativo en la parte superior. Cuando no se necesita protección para la cara y el cuello, el pasamontañas se puede enrollar y convertirse en un 'gorro'.

K-bufandapuede cubrir toda la cabeza dejando al descubierto sólo los ojos (protección máxima).Actúa como una cubierta para la cabeza y un velo. Está tejido con lana o una mezcla de algodón y lana.(No

fibra sintética). Puede ser de cualquier color o patrón.

pasamontañaso**K-bufanda**ambos protegen cubriendo la nariz y la boca.Se evita la inhalación de la contaminación, las enfermedades contagiosas mortales y las picaduras de insectos.Reduce el efecto del aire seco y frío. Se reducen las alergias y el asma. Contiene la propagación de enfermedades contagiosas.

¡Siempre se usa protección para la cabeza cuando se está afuera!

Ropa protectoraes necesario para proteger el cuerpo del clima, la enfermedad, la contaminación. La ropa de protección debe ser cómoda, útil y asequible. La ropa de protección consiste en una cubierta para la cabeza, ropa, calcetines y protección para los pies.La ropa protectora siempre se usa afuera.

La piel necesita mucha protección, de las mordeduras.(animales, humanos), Picaduras(Insectos, Agujas), Infecciones(Bacterias, Hongos, Gérmenes, Virus), Radiación(calor, solar, nuclear), Exposición(Ácido, Fuego, Escarcha, bordes afilados, húmedo).

La ropa está hecha de fibras naturales: pieles de animales, fibras vegetales, seda, algodón o lana.Las fibras artificiales no se utilizan para la ropa en contacto con la piel.

Ropa protectora**,**Overol(con capucha)o 2 piezas hechas de algodón, fibra vegetal, lana o una mezcla de algodón y lana(sin fibras sintéticas)cualquier color cualquier patrón.Cualquiera de los dos debería tener un cuello de camiseta, inflado*****brazos, piernas cerradas en muñecas y tobillos(borrador de prueba).*****Los brazos y las piernas hinchados permiten que las articulaciones de los codos y las rodillas se muevan libremente y el aire del interior crea un control climático para la piel y el cuerpo. Las fibras artificiales no deben usarse para ropa ni nada que toque la piel humana.

Los pies necesitan protección contra el clima y los golpes.La piel, los dedos de los pies y los tobillos están en riesgo. Entre los dedos de los pies es el lugar ideal para las infecciones.(bacterias, gérmenes, hongos, virus). Los dedos de los pies se golpean fácilmente. Los dedos de los pies son vitales y necesitan protección. Sin dedos de los pies, sin caminar.Los tobillos se golpean, se tuercen, ambos duelen. Las lesiones de tobillo a largo plazo conducen a una enfermedad debilitante: artritis.

Mediasestán hechos de algodón, lana o una mezcla de algodón y lana (sin fibras sintéticas)cualquier color cualquier patrón.Los calcetines tienen partículas de plata pura.(sin aleación)tejido, dando propiedades antibacterianas, antimicrobianas y antiestáticas, reduciendo los olores.Los calcetines cubren los pies hasta 7 cm por encima de los tobillos.

Botastener cuero protector superior(sin sintéticos), cuero suave interior(sin sintéticos), suelas de cuero o caucho(puede ser reciclado).Las botas son para proteger los pies hasta 7 cm por encima de los tobillos.Protección para los pies que no protege (Sandalia, Pantuflas, Tangas)pies, los tobillos son inútiles. Siempre se debe usar protección para los pies en el exterior. Andar descalzo al aire libre no es saludable.

Mano¡Se lleva protección en forma de Guantes! Los guantes están hechos de cuero, algodón, lana o una mezcla de algodón y lana.(sin fibras sintéticas)cualquier color cualquier patrón.

¡El cuero sintético es un riesgo para la salud! ¡Fin de la producción!

Siempre se usa ropa protectora cuando se está afuera.

Evita la vergüenza:

Moda rapida!¡Cada año comprar un nuevo otoño, invierno, primavera, verano es un contaminador de residuos ambientales!¡Termina!

Diseñadoretiqueta son parte elitista del apartheid de la riqueza.Las etiquetas de diseñador tienen un precio excesivo. Producido por mano de obra esclava.Hecho para arrogantes adinerados que desprecian a los necesitados y pobres que luchan. ¡Termina!

Afligidoropa de personas que se burlan de las personas sin hogar.Pagan para que la ropa luzca lavada, rasgada a propósito y con agujeros. ¡Desagradable! ¡Termina! ¡Haz que estas personas rindan cuentas!

Código de vestimenta vulgar inaceptable:Deja que la gente basura sepa que son basura.

estándar de la nueva era

Medidas estándar 1 Ms 1

El guardián custodio utiliza estándares de la Nueva Era(NA)para medir.Una versión métrica actualizada.Un servicio comunitario UCG.

base de longitudunidad:metro(metro)~
Base de áreaunidad:metro cuadrado(m^2)~medidor 3D(m^3)~ **base de volumen**unidad:litro(l)~ **base de peso**unidad:gramo(gramo)

prefijos de medida. Utilice prefijos en mayúsculas para potencias positivas.

Prefijo	Símbolo	Fuerza[ ]Valor	
yotta	Y	10[24]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
Zetta	Z	10[21]	1,000,000,000,000,000,000,000
exa	mi	10[18]	1,000,000,000,000,000,000
peta	PAG	10[15]	1,000,000,000,000,000
tera	T	10[12]	1,000,000,000,000
Giga	GRAMO	10[9]	1,000,000,000
Mega	METRO	10[6]	1,000,000
Myria	Mi	10[4]	10,000
Kilo	k	10[3]	1,000
Hecto	H	10[2]	100
Decá	D	10[1]	10
base	**b**	10[0]	1
decidir	d	10[-1]	0.1
centi	C	10[-2]	0.01
mili	metro	10[-3]	0.001
micro	m	10[-6]	0.000,001
nano	norte	10[-9]	0.000,000,001
pico	pag	10[-12]	0.000,000,000,001
femto	F	10[-15]	0.000,000,000,000,001
en A	a	10[-18]	0,000,000,000,000,000,001
zepto	z	10[-21]	0,000,000,000,000,000,000,001
yocto	y	10[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001

base de longitudunidad:metro(metro)~ los prefijos de letras minúsculas son(≤)valores de base.[0]Los corchetes indican el valor de la potencia.Distancia entre 2 puntos.
Ejemplo 0..a..10 = 10

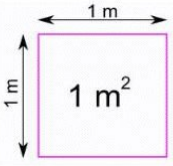
Prefijo Símbolo Poder[ ]Valor

1 yota	Ym	10[24]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Zetta	Zm	10[21]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 año	em	10[18]	1,000,000,000,000,000,000
1 peta	Pm	10[15]	1,000,000,000,000,000
1 tera	Tm	10[12]	1,000,000,000,000
1 Giga	gm	10[9]	1,000,000,000
1 Mega	mmm	10[6]	1,000,000
1 miria	Mym	10[4]	10,000
1 Kilo	kilómetros	10[3]	1,000
1 Hecto	mmm	10[2]	100
1 deca	Dm	10[1]	10
1 metro	metro	10[0]	1
1 deci	mensaje directo	10[-1]	0.1
1 céntimo	cm	10[-2]	0.01
1 mili	milímetro	10[-3]	0.001
1 micro	micras	10[-6]	0.000,001
1 nano	Nuevo Méjico	10[-9]	0.000,000,001
1 pico	pm	10[-12]	0.000,000,000,001
1 femto	FM	10[-15]	0.000,000,000,000,001
1 atto	soy	10[-18]	0,000,000,000,000,000,001
1 cepto	zm	10[-21]	0,000,000,000,000,000,000,001
1 yoto	mmm	10[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001

Metro cuadradounidad:metro(m^2)~ los prefijos de letras minúsculas son(≤)valores de base.[0]Los corchetes indican el valor de la potencia.Ancho, ancho de un área multiplicado Ejemplo 10 • 10 = 100 m^2

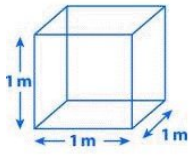
Prefijo	Símbolo	Fuerza[ ]	Valor
1 yota	Ym^2	10[24]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Zetta	Zm^2	10[21]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 año	Em^2	10[18]	1,000,000,000,000,000,000
1 peta	Pm^2	10[15]	1,000,000,000,000,000
1 tera	Tm^2	10[12]	1,000,000,000,000
1 Giga	Gm^2	10[9]	1,000,000,000
1 Mega	mm^2	10[6]	1,000,000
1 miria	Mym^2	10[4]	10,000
1 Kilo	Km^2	10[3]	1,000
1 Hecto	Hm^2	10[2]	100
1 deca	m^2	10[1]	10
1 metro	m^2	10[0]	1

1 deci	dm^2	10[-1]	0.1
1 céntimo	cm^2	10[-2]	0.01
1 mili	mm^2	10[-3]	0.001
1 micro	μm^2	10[-6]	0.000,001
1 nano	nm^2	10[-9]	0.000,000,001
1 pico	pm^2	10[-12]	0.000,000,000,001
1 femto	fm^2	10[-15]	0.000,000,000,000,001
1 atto	am^2	10[-18]	0,000,000,000,000,000,001
1 cepto	zm^2	10[-21]	0,000,000,000,000,000,000,001
1 yoto	ym^2	10[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001



Cuadrado
metro
(m^2)

Cúbico
metro
(m^3)



Metro cúbicounidad:metro(m^3)~ los prefijos de letras minúsculas son(≤)valores de base. [0]Los corchetes indican el valor de la potencia.Ancho, ancho, profundidad de un área multiplicado.Ejemplo 10 • 10 • 10 = 1000 m^3

Prefijo	Símbolo	Fuerza[ ]	Valor
1 yota	Ym^3	10[24]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Zetta	Zm^3	10[21]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 año	Em^3	10[18]	1,000,000,000,000,000,000
1 peta	Pm^3	10[15]	1,000,000,000,000,000
1 tera	Tm^3	10[12]	1,000,000,000,000
1 Giga	Gm^3	10[9]	1,000,000,000
1 Mega	mm^3	10[6]	1,000,000
1 miria	Mym^3	10[4]	10,000
1 Kilo	Km^3	10[3]	1,000
1 Hecto	Hm^3	10[2]	100
1 deca	Dm^3	10[1]	10
1 metro	m^3	10[0]	1
1 deci	dm^3	10[-1]	0.1
1 céntimo	cm^3	10[-2]	0.01
1 mili	mm^3	10[-3]	0.001
1 micro	μm^3	10[-6]	0.000,001
1 nano	nm^3	10[-9]	0.000,000,001
1 pico	pm^3	10[-12]	0.000,000,000,001
1 femto	fm^3	10[-15]	0.000,000,000,000,001
1 atto	am^3	10[-18]	0.000,000,000,000,000,001

1 cepto	zm^3	10[-21]	0,000,000,000,000,000,000,001
1 yoto	ym^3	10[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001

base de volumenunidad:litro(l)~ los prefijos de letras minúsculas son(≤)valores de base.[0]Los corchetes indican el valor de la potencia.Volumen entre 2 medidas.
Ejemplo 0..a..10 = 10

Prefijo	Símbolo	Fuerza[ ]	Valor
1 yota	Yl	10[24]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Zetta	Zl	10[21]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 año	El	10[18]	1,000,000,000,000,000,000
1 peta	por favor	10[15]	1,000,000,000,000,000
1 tera	Tl	10[12]	1,000,000,000,000
1 Giga	gl	10[9]	1,000,000,000
1 Mega	ml	10[6]	1,000,000
1 miria	Mi yo	10[4]	10,000
1 Kilo	Kl	10[3]	1,000
1 Hecto	hl	10[2]	100
1 deca	Dl	10[1]	10
1 litro	yo	10[0]	1
1 deci	dl	10[-1]	0.1
1 céntimo	cl	10[-2]	0.01
1 mili	ml	10[-3]	0.001
1 micro	l	10[-6]	0.000,001
1 nano	nl	10[-9]	0.000,000,001
1 pico	pl	10[-12]	0.000,000,000,001
1 femto	Florida	10[-15]	0.000,000,000,000,001
1 atto	Alabama	10[-18]	0,000,000,000,000,000,001
1 cepto	zl	10[-21]	0,000,000,000,000,000,000,001
1 yoto	yl	10[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001

Volumen
(l)

Peso
(gramo)

base de pesounidad:gramo(gramo)~ los prefijos de letras minúsculas son(≤)valores de base.[0]Los corchetes indican el valor de la potencia.Peso entre 2 medidas.
Ejemplo 0..a..10 = 10

Prefijo	Símbolo	Fuerza[ ]	Valor
1 yota	Yg	10[24]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Zetta	Zg	10[21]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 año	P.ej	10[18]	1,000,000,000,000,000,000

1 peta	pag	10[15]	1,000,000,000,000,000
1 tera	Tg	10[12]	1,000,000,000,000
1 Giga	gg	10[9]	1,000,000,000
1 Mega	magnesio	10[6]	1,000,000
1 miria	magnesio	10[4]	10,000
1 Kilo	Kg	10[3]	1,000
1 Hecto	Hg	10[2]	100
1 deca	DG	10[1]	10
1 gramo	gramo	10[0]	1
1 deci	DG	10[-1]	0.1
1 céntimo	c.g.	10[-2]	0.01
1 mili	miligramos	10[-3]	0.001
1 micro	microgramos	10[-6]	0.000,001
1 nano	ng	10[-9]	0.000,000,001
1 pico	pág.	10[-12]	0.000,000,000,001
1 femto	fg	10[-15]	0.000,000,000,000,001
1 atto	Ag	10[-18]	0,000,000,000,000,000,001
1 cepto	zg	10[-21]	0,000,000,000,000,000,000,001
1 yoto	yg	10[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001

PS-1(Embalaje-estándar)cubre las necesidades del consumidor:honesto fácilmente para comparar cantidades de productos, embalaje.El embalaje es reciclable.

El gobierno necesita estandarizar el tamaño del contenido del empaque: sólido (gramo, kg), líquido(litro).La norma debe aplicarse a los envases comerciales, industriales y personales.Los envases también deben ser reciclables.

Tabla estándar de embalaje de los guardianes del custodio del universo.

Pesos sólidos(g, kg)y pesas liquidas(l)solo se puede empacar, distribuir, vender en las 14 cantidades que se muestran en la tabla.

10 mg > 20 mg > 50 mg > 100 mg 200 mg > 500 mg > 1 g > 10 g > 50 g 100 g > 200 g > 500 g >
1 Kg > 2 Kg > 5 Kg > 10 Kg > 50 Kg 100 Kg > 500 Kg > 1000 Kg > 2000 Kg

10 ml > 20 ml > 50 ml > 100 ml 200 ml > 500 ml >
l > 10 l > 50 l > 100 l > 200 l 500 l > 1000 l > 2000 l

estándar de la nueva era

Embalaje estándar 1 Ps 1

sal 1(estándar de embalaje)cubre las necesidades del consumidor: honesto para comparar fácilmente las cantidades del producto y el embalaje.El embalaje es reciclable y biodegradable.Ps 1 un servicio comunitario UCG.

Tabla estándar de embalaje de Universe Custodian Guardians

Sólidogramogramo
KilogramoKg
ToneladaT

líquidomililitroml
litroyo
kilolitroKl

1gramo> 2gramo> 5gramo> 10gramo> 20gramo> 50gramo> 100gramo> 200gramo> 500gramo>
1Kg> 2Kg> 5Kg> 10Kg> 20Kg> 50Kg> 100Kg> 200Kg> 500Kg>1T>2T>5T>10T>20T>50T>100T>200T>500T>

1ml> 2ml> 5ml> 10ml> 20ml> 50ml> 100ml> 200ml> 500ml>1yo>2yo>5yo>10yo>20yo>50yo>100yo>200yo>500yo>
1Kl> 2Kl> 5Kl> 10Kl> 20Kl> 50Kl>100Kl>200Kl>500Kl>

Orientación al consumidor

Las pesas sólidas y líquidas muestran el precio por 1 kg, 1 l. Para comparar precios, + el peso real y el precio.

El producto con el**kg más bajo**,**yo**el precio es el**Negociar**!

Engañosoembalaje(fraude al consumidor)

Las economías orientadas a las ganancias permiten criminales inmorales.**Embalaje engañoso**(fraude al consumidor)'.Los consumidores necesitan protección contra productores, fabricantes y minoristas engañosos, deshonestos, parasitarios, depredadores y codiciosos que utilizan 'embalajes engañosos'(contenido de tamaño reducido) tomar ventaja(arrancar)de los consumidores

Ejemplos de cómo funciona el sistema engañoso, deshonesto y codicioso.

Un producto viene en un paquete de 0,440 kg utilizando su etiqueta de marca.El mismo producto también está etiquetado como marca propia del minorista, pero el contenido del paquete se reduce a 0,415 kg. Se hace para que un minorista pueda vender su marca propia a un precio más bajo que la marca del fabricante.esto es para engañar(truco engañoso, deshonesto, codicioso)un consumidor a pensar que la marca de casa es una ganga debido a su precio más bajo. Cuando, de hecho, un consumidor obtiene menos producto, no hay ahorro. A veces, un consumidor termina pagando más.Fraude al consumidor!!!**EMR3**

Un fabricante empaca su producto en un paquete de 0.440 kg.Otra marca utiliza envases del mismo tamaño pero de manera engañosa, deshonesta, fraudulenta y codiciosa solo pone 0,425 kg de producto. Si los productos se venden al mismo precio, los 2Dakota del Norte fabricante obtiene una mayor ganancia. El consumidor obtiene menos producto por la misma cantidad de dinero gastado. El consumidor ha sido engañado.si los 2Dakota del Norte fabricante vende a un precio más bajo, su producto parece una ganga. Porque hay menos producto en los 2Dakota del Norte
paquete, por lo tanto, debería venderse por menos, sin convertirlo en una ganga. Los 2 Dakota del Norte El fabricante espera de manera engañosa, deshonesta y codiciosa que el consumidor no controle el peso ya que su empaque se parece a los productos de la competencia.Fraude al consumidor!**EMR3**

El empaque viene a menudo con menos del contenido completo(embalaje de gran tamaño). El empaque está diseñado para contener 6 artículos, pero solo contiene 5.¡Este engaño está destinado a engañar a los consumidores haciéndoles creer que obtienen más de lo que realmente reciben!Fraude al consumidor!!!**EMR3**

Obtener menos>**Paga más**!Un fabricante agrega menos sal, azúcar.¡Etiqueta el producto como "Reducido" y cobra más! Reducido es transmitir al consumidor que hubo un costo adicional(algo sacado, reducido). Por lo tanto, se necesita un precio más alto. No es cierto, no hay costo adicional. El fabricante puso menos, por lo que el precio debería ser más bajo.Fraude al consumidor!!!**EMR3 Reducir significa poner menos.**

Bienes importados empaquetados para que parezcan productos locales.fraude al consumidor **EMR3**.Producto local empacado para parecer extranjero, importado.fraude al consumidor**EMR3**.

debe hacer!

El gobierno estandarizará el tamaño del contenido del empaque al estándar Custodian Guardian New Age, Ps 1.Las normas se aplican a los envases comerciales, industriales y personales.¡Nota!Las medidas imperiales están obsoletas.Todo el embalaje es reciclable.

FinEmpaquetado engañoso
Establecer **UCGP 1**(estándar de embalaje) Admite el estándar de embalaje Ps 1castigar los envases engañosos
Orientación al consumidor!

Las pesas sólidas y líquidas muestran el precio por 1 kg, 1 l. Para comparar precios + el peso real y el precio.

El producto con el**kg más bajo**,**yo**el precio es el**Negociar**!

estándar de la nueva era

Dormir estándar 1 Ss 1

El sueño es necesario para la supervivencia de un cuerpo humano.7 horas deberían hacer.La falta de sueño conduce a la muerte, pero sólo después de un tránsito muy doloroso por la depresión y los arranques de locura.

Para conseguir un sueño reparador y revitalizante, el dormitorio debe estar lo más oscuro posible y la ausencia de ruidos internos y externos es imprescindible.Gobierno local(Condado) debe implementar el toque de queda nocturno! Nota: es normal tener 2 noches con un descanso entre ellas.1calleel sueño es de aproximadamente 3,5 horas con un descanso de 1,5 horas seguido de un sueño de 3,5 horas.

El sueño deficiente está privando al cuerpo de sus capacidades curativas afectando las funciones cardíacas, inmunológicas, endocrinológicas, neurológicas, psicológicas y anabólicas en general.La falta de sueño puede resultar en apnea, obesidad, resistencia a la insulina y depresión crónica. La falta de sueño puede conducir a la muerte. La deficiencia de sueño forzado se clasifica como tortura.

El sueño saludable implica moverse durante el sueño, acostado derecho o con las rodillas levantadas, boca arriba, de lado o boca abajo.El sueño está relacionado con el equilibrio de los siguientes sistemas: Cortisol, Melatonina, hormona de crecimiento, Insulina, Noradrenalina, Protactinio, Serotonina. Dormir nuestro peso están relacionados: 2 hormonas(Lepton, Revestir) trabajar para controlar la sensación de hambre, saciedad. La falta de sueño lo hace sentir menos satisfecho después de comer, el ansia de más alimentos lo lleva a comer en exceso (obesidad).El sonambulismo es una enfermedad que requiere atención médica.

Debería estar oscuro, debería ser de noche.Para conseguir un sueño reparador y revitalizante, el dormitorio debe estar lo más oscuro posible. La ausencia de ruido interno y externo es imprescindible. 'Condado' debe implementar 'toque de queda nocturno'.Debería haber pasado 1 hora desde la última alimentación. Cepíllese los dientes y lávese todo el cuerpo antes de acostarse.Culto 'Oración del sueño'.

Dormiroración

1**Dios**está esperando saber de usted

Estimado**1 Dios**, Creador del Universo más hermoso
Protégeme cuando sea más vulnerable
Protégeme de los malos pensamientos inquietantes
Déjame tener un sueño reparador, curativo y revitalizante
No dejes que la preocupación interrumpa mis sueños,
duerme Déjame recordar solo los dulces sueños
para la gloria de**1 dios**y el Bien de la Humanidad

¡Esta oración se usa antes de ir a dormir!

Durante la pausa para dormir de 1,5 horas

La gente se levanta, va al baño...Antes de acostarse, haga ejercicios durante la noche, beba agua.Los que no se levantan, rezan, leen, escriben, chatean en pareja, se aparean(las personas están más relajadas, mejor para concebir), ...

ejercicios de noche

1calle Ejercicio: Coloque las palmas*****de sus manos contra la parte externa de sus rodillas. Presione las manos hacia adentro, las rodillas hacia afuera, sostenga 2 segundos (Sientes tensión en brazos, piernas, hombro).Relájate, respira, 7 repeticiones, bebe agua, acuéstate, duerme bien.*****puños de uso de variación

2Dakota del Norte Ejercicio:hacer puños*****colóquelos contra el interior de sus rodillas. Presione los puños hacia afuera y las rodillas hacia adentro, sostenga 2 segundos(sientes tensión en brazos, piernas, estómago).Relájate, respira, 7 repeticiones, bebe agua, acuéstate, duerme bien.*****variación usar palmas planas

3rd Ejercicio:doblar los brazos(90%)a la altura del pecho girar la mano izquierda hacia arriba doblando los dedos, girar la mano derecha hacia abajo doblando los dedos.Entrelaza los dedos con fuerza. Ahora tire de las manos en la dirección opuesta, mantenga 2 segundos(Sientes tensión en dedos, brazos, pecho).Relájate, respira, 7 repeticiones, bebe agua, acuéstate, duerme bien.

4el Ejercicio:doblar los brazos(90%)al nivel del pecho gire la mano izquierda hacia arriba, gire la mano derecha en puño.Coloque el puño en la mano, presione hacia abajo al mismo tiempo, presione la mano abierta hacia arriba, sostenga 7 segundos. Secuencia inversa, espera 7 segundos(sientes tensión en manos, brazos, cuello, pecho).Relájese, respire y tome un sorbo de agua, acuéstese, duerma bien. Sin repeticiones.

Las personas con la espalda tensa añaden este ejercicio a cada ejercicio:Coloque las manos sobre las rodillas. Incline la cabeza hacia atrás, inclínese hacia atrás y luego muévase hacia adelante sin perder el contacto con las rodillas.(Sientes tensión en brazos, espalda, estómago).Relájate, respira, 7 repeticiones, bebe agua, acuéstate, duerme bien.

Hay requisitos previos antes de acostarse a dormir.

Tener vaso para beber(sin plástico)lleno con 0,2 l de agua filtrada(nada añadido)en cada mesita de noche.Todas las noches, antes de acostarse, coloque un vaso en la mesita de noche.¡Nota!Beba durante la noche cada vez que haya ido al baño o cuando tenga la garganta seca, beba y descanse al levantarse por la mañana.Tener 1 tazón de vidrio dorado(1 solo para dobles)que contiene un brebaje de hierbas en la mesita de noche junto a la ventana.

Habitaciónes lo más oscuro posible con ausencia de ruido interno y externo. Condado (Gobierno local)debe implementar toque de queda nocturno. El piso, las paredes y el techo de la habitación consisten en paneles de hormigón prefabricado resistentes a los ciclones, al fuego y a la alta humedad con un acabado superficial de pigmento verde. Aparatos que producen ondas electromagnéticas(ordenador, calefacción, TV, radio, teléfonos, camas motorizadas, camas de agua)debe mantenerse fuera de la habitación. Estas ondas interrumpen los ciclos naturales del sueño. Calefacción central(vapor, agua caliente), el enfriamiento es por circulación de aire natural.Temperatura ambiente 17-19°C.

El tamaño de la habitación(medida interior en metros)2 tamaños, 4 paredes:Alto 2,15 m, largo 3,15 m, ancho 2,15 m. Soltero(adulto)Litera(niños): 2 camas individuales, 1 bajo (el más joven)+ 1 en la parte superior.
Alto 2,15 m, largo 3,15 m, ancho 3,20 m. Doble(pareja): 2 camas individuales juntas. Duerme al lado de la puerta.

Paredes de la habitación4 muros de Prefabricados de Hormigón.Todas las paredes y el techo son de color verde, antimoho, inhibidores de hongos y antiestáticos. 1 pared con puerta de salida corredera (altura 2,05 m, anchura 0,9 m)horizontal 0,2 m de túnica. 1 pared con ventana orientada al amanecer(todos los lados 0,7 m)1m de piso(ancho: centro horizontal). 1 pared sólida(lado de la cabeza)tiene .9 m del piso 1 cama solo luz(ancho: centro horizontal). 1 pared sólida(lado del pie)tiene armario de suelo a techo a lo ancho de la habitación(0,5 m de profundidad, cajones, estantes, barra de bata), puertas corredizas.

piso de la habitación(sin alfombra):El piso debe ser lavable con un trapeador húmedo, antideslizante, antiestático, antimoho, inhibidor e higiénico.

ventana de la habitación(deslizamiento horizontal):La ventana corredera horizontal tiene doble acristalamiento tintado. Marco cuadrado no madera medida interior: 0,7 mx 0,7 m.Sin cortinas ni cortinas en lugar de persianas exteriores.(bloqueable)interior de mosquiteras correderas horizontales.

puerta de la habitación(deslizamiento horizontal): La puerta es en realidad 2 puertas correderas horizontales:**Interno**, sólido, con cerradura interior exterior apertura.**Exterior**, puerta mosquitera, con cerradura, visión unidireccional.

habitación limpia: El 'limpiador de techos y paredes' tiene capacidades antibacterianas, anti germicidas, antiestáticas contra el moho e inhibidoras de hongos.'Door and Robecleaner' tiene capacidades antiestáticas, antibacterianas, antiácaros del polvo, anti germicidas e inhibidoras de moho.'El limpiador de ventanas tiene capacidades antirayas, antirreflejos e inhibidoras de la condensación.
Advertencia!¡Sin insecticida! ¡Supervise la contaminación por 'radón'!

Base,**Colchón**requisitos previos: La base debe brindar un soporte estructural firme al colchón y proporcionar flujo de aire al colchón.Un colchón debe mantener las curvas naturales de la columna vertebral en cualquier posición para dormir.

La base es robusta, silenciosa.No no da de ondas magnéticas eléctricas (accionado por motor). Debe estar a nivel horizontal(sin partes basculantes). La base tiene 7 listones de madera maciza extraíbles.(secado, envejecido)el ancho de la cama. La base está libre de ácaros del polvo. Soporta totalmente el peso de 150 kg.(soltero)Tiene una Garantía de 14 años.Para un sueño reparador y revitalizante, un cuerpo cansado tiene que acostarse, lo mejor es un colchón. La presión sobre las áreas apoyadas de su cuerpo debe ser mínima. El microclima del colchón necesita moderar su temperatura.

Base,**Colchón****tamaño**(medida en metros). El marco exterior está a 0,09 m del suelo. Habilitación de la circulación de aire, limpieza debajo de la cama.Marco interior: ancho 1,06 m, largo 2,06 m(ajustar ancho de colchón 1,05 m, largo 2,05 m). El marco interior tiene 7 listones de madera sueltos: ancho 1,06 m, espesor 0,03 m, 0,03 m de separación entre listones(aumenta la circulación de aire del colchón), distancia entre suelo, listones es de 0,1 m. El espacio vacío entre el piso y las lamas es para circulación de aire, limpieza(no almacenamiento)manténgalo vacío.Tamaño del colchón: ancho 1,05 m, largo 2,05 m.**Nota**! Solo hay 1 cama individual de tamaño Base colchón. Las parejas tienen 2 camas individuales Base colchones adyacentes.

Núcleo del colchónsoportar completamente un peso corporal de 150 kg.Garantía 7 años. Hipoalergénico, de apoyo, distribuye el peso corporal, alivia los puntos de presión, temperatura moderada, resistente a los hongos,Libre de clorofluorocarbonos.

Funda de colchón(hay 2: protector, exterior)ambas cubiertas son lavables a máquina.La funda protectora tiene una cremallera para permitir lavar, complementar y reponer el relleno. La cubierta protectora tiene partículas de plata pura (sin aleación) entretejidas para dar propiedades antibacterianas, antimicrobianas, antiestáticas y que contienen olores.La funda exterior es una sábana ajustable de algodón que cubre la funda protectora, el núcleo del colchón. Las tiras elásticas lo mantienen en su lugar.**¡Nota!**Al visitar(de vacaciones)traer sus propias fundas de colchón(ambos).

colchón limpiocada 7 años el colchón se reemplaza por uno nuevo. ¡El colchón reemplazado se quema!Cada 7 semanas, ambas fundas deben lavarse con detergente que combata las manchas, los olores, brille, disuelva la grasa, el almidón, las proteínas y enjuague con agua corriente a 60 °C.(¡Advertencia! No lavar en seco).El secado debe ser con aire natural que fluya, brisa(sin secadora) , sombra(sin luz solar directa).

Advertencias! Nunca reutilice o deje un colchón usado.Nunca comparta una funda de colchón.Compartir corre el riesgo de propagar enfermedades infecciosas.

Almohada,**Colcha**requisitos previos: el diseño de la almohada mantiene la columna vertebral en una alineación natural, elimina los puntos de presión y admite diferentes posiciones para dormir (lado, espalda, estómago).El diseño del edredón debe hacer lo mismo.

Diseño de almohadatiene la capacidad de esponjarse para adaptarse a la postura única para dormir del usuario y aumentar la circulación facial.El diseño de la almohada es hipoalergénico, libre de toxinas, lavable a máquina.Cojín de apoyo de diseño para durmiente de peso máximo 150 kg.

Colchatiene plata pura(sin aleación)Las partículas tejidas dan propiedades antibacterianas, antimicrobianas y antiestáticas para frenar los olores.El diseño del edredón tiene la capacidad de garantizar una distribución eficaz del calor y la circulación del aire.El diseño es hipoalergénico, libre de toxinas y lavable a máquina.

Cada individuo necesita dormir con su propio edredón.¿Por qué?

Robo de edredóndurante el sueño, la pareja se lleva todo el edredón dejándote al descubierto. **Borrador**ambos durmientes giran en direcciones opuestas creando un espacio donde el aire frío da escalofríos.**Insalubre**cualquier enfermedad infecciosa se transmite. **Nota**!Al visitar(de vacaciones)trae tu propio edredón, funda de edredón (ambos).Lo mismo se aplica a la 'Bolsa de edredón con capucha'.

Bolsa de edredón con capucha El guardián del custodio recomienda la 'Bolsa de edredón con capucha' para las noches frías y las enfermedades que necesitan un calor constante.Da un sueño celestial cómodo. ¡Un 'Bolso de edredón con capucha' es un saco de dormir hecho con el estándar del edredón anterior!Es suave, tierno, agradable a la piel con distribución uniforme del calor, lavable a máquina.

Almohada,**Colcha**,**Tamaño de la bolsa de edredón con capucha**(medida en metros)Tamaño de la almohada: ancho 0,8 m, largo 0,4 m; Tamaño del edredón: ancho 1,40 m, largo 2,15 m Tamaño de la bolsa de edredón con capucha: ancho 1 m, largo 2,15 m.

Almohada,**Colcha**,**Relleno de edredón con capucha**(No: plumas, heno, trapos, paja) son hipoalergénicos, mantienen la elasticidad de la almohada, se pueden lavar a máquina.

Funda de almohada(hay 2: interior, exterior),**Colcha**,**Bolsa de edredón con capucha**. La funda interior de la almohada tiene una cremallera para permitir el llenado, la adición, el reemplazo y el lavado. La cubierta interior tiene plata pura.(sin aleación)partículas entretejidas, dando propiedades antibacterianas, antimicrobianas, antiestáticas, olores de freno. La funda exterior de almohada y edredón está hecha de 100% algodón y tiene cremallera.La cubierta de la bolsa de edredón con capucha tiene plata pura.(sin aleación)partículas entretejidas, dando propiedades antibacterianas, antimicrobianas, antiestáticas, olores de freno. Tiene bolsillos de mosquitera con cremallera que se utilizan para el control del calor y la circulación del aire.

Bolsa de almohada, edredón, edredón con capucha: limpio(agua caliente, sin secadora, sin tintorería)cada 7 semanas.Almohada(relleno, ambas cubiertas), Quilt, Hooded Quilt bag se lavan con detergente que combate las manchas, los olores, abrillantan, disuelven la grasa, el almidón, las proteínas y se enjuagan con agua corriente a 60 °C. (Sin limpieza en seco).Secado al aire libre con aire natural, brisa(sin secadora), sombra (sin luz solar directa).

Requisitos previos de muebles de dormitorio:

Otros muebles de dormitorioconsta de 2 elementos(Cabecero, Mesita de noche)ningún otro mueble debe abarrotar la habitación.Los muebles de dormitorio son funcionales, antiestáticos, no desprenden humos tóxicos, deben ser de madera maciza. Tienen bordes redondeados, esquinas. No tener aparatos incorporados que produzcan ondas electromagnéticas.(TV, radio, teléfonos, ordenador, calefacción, camas motorizadas, camas de agua).**¡Nota!**Utilice únicamente madera maciza, no madera encolada. (aglomerado, madera contrachapada...).

Cabecera(madera envejecida seca sólida)es un panel de madera maciza que se fija a un somier de láminas.Medida cabecero: ancho 1,10 m(soltero), altura 0,5 m. Debe tener bordes redondeados, esquinas.**¡Nota!**Los dobles usan 2 individuales uno al lado del otro.

Mesilla de noche(madera envejecida seca sólida)Mueble con 2 cajones. Tamaño: ancho 0,7 m, profundidad 0,4 m, altura 0,35 m. La mesita de noche se coloca en el lado de la ventana de la base.La otra mesita de noche doble está en el lado opuesto de la base.

Accesorios para mesitas de noche: Vaso para beber y Tazón de vidrio en tono dorado Vaso para beber(sin plástico)lleno con 0,2 l de agua filtrada(nada añadido) en cada mesita de noche.Todas las noches, antes de acostarse, coloque un vaso en la mesita de noche.**¡Nota!**Beba durante la noche cada vez que haya ido al baño o cuando tenga la garganta seca, beba y descanse por la mañana.

1**Tazón de vidrio dorado**(1 solo para dobles)que contiene un brebaje de hierbas en el lado de la ventana Mesita de noche.A medida que la mezcla se evapora, emite vapores beneficiosos. El brebaje de hierbas consta de 7 hierbas: Manzanilla (matricaria chamomilla), eucalipto(eucalipto globulus), Lúpulo (húmulo lúpulo), hisopo(Hysopus officinalis), Lavanda(lavandula officinalis), Bálsamo de limón(melisa officinalis), Rosa(rosa damascena).

limpieza de muebles(Madera): Limpiar con un paño de microfibra seco. **Vaso**: Lave con detergente antibacteriano para lavar platos, luego enjuague con agua filtrada y seque con una toalla de algodón.

Filtro de aguala filtración es reducir:arsénico, amianto, cloro, cloroformo, dureza de carbonatos, cobre, suciedad, herbicidas, metales pesados, plomo, pesticidas, óxido,...

Requisitos previos del vestido:

Hay 2 tipos de Bata: Camisón, Bata.El camisón se usa en la cama. La bata se usa al salir de la habitación. Los vestidos son usados por Él, Ella.¡Advertencia!Nunca compartas un vestido. Intercambio

corre el riesgo de propagar enfermedades infecciosas.

Un camisón es una prenda de noche con mangas hasta los codos que cuelgan holgadamente y está hecha de algodón.(100%).Puede ser de 1 color o colorido. El camisón está suelto para permitir que el aire circule alrededor del cuerpo. No se debe usar nada más debajo del camisón.El camisón se lava una vez por semana a menos que esté muy sucio cuando se cambia por otro camisón.

La bata tiene cuello chal, cierre de lazo en la cintura, 2 bolsillos laterales, manga larga, hasta la rodilla.Es de raso de seda. Puede ser de 1 color o colorido. La bata se usa sobre el camisón.La bata se lava cada 4 semanas a menos que esté muy sucia cuando se cambia por otra bata.

El calzado (zapatillas...) se debe llevar con bata. Bata limpia (agua caliente, sin secadora, sin tintorería) Cada semana se lava la bata y cada 4 semanas se lava la batacon detergente que combate las manchas, los olores, da brillo, disuelve la grasa, el almidón, las proteínas y enjuaga con agua corriente a 60 °C.(Sin limpieza en seco).Secado al aire libre con aire natural, brisa(sin secadora), sombra(sin luz solar directa).

Buenos días, estírese, levántese, tome un vaso de agua filtrada, vaya al baño, haga 'Daily Fit'(Ejercicios)', culto 'Oración diaria', lavarse la cara y las manos, desayunar, vestirse.Consulta tu 'Planificador'. Ahora estás listo para las experiencias de la vida. Cuando salga al aire libre, use 'ropa protectora' y protección para la cabeza.