



Custodian - Guardian

Päivittäinen rutiini

A ' Daily-rutiini 'on välttämätöntä vastata' Valtion velvollisuus 2 (Suojaa ihmiskehon) '& On valmis kohtaamaan tulevat haasteet. Nouse ylös, on lasin kevyesti kylmää vettä, mene wc, tee 'Daily-Fit (Harjoitukset) ', wor- aluksen Daily-Prayer ", pestä kasvot ja kädet, syödä aamiaista ja pukeutumaan. Tarkista 'Planner'. Nyt valmiina haasteisiin. 'On Liike-, vapunpäivä **1GOD Terveudeksi' .**

PÄIVITTÄIN - Rukous

Rakas **1GOD** , Luoja kauneimmista maailmankaikkeuden auttaa minua olla puhdas, myötätuntoinen ja nöyrä käyttäminen **7 Scrolls** kuin opas:

Minä suojelen luomuksesi ja rankaisemisesta Evil.

Puolustavat epäoikeudenmukaisesti kimppuun, heikommassa asemassa olevat, heikko ja köyhää nälkäisten ruokkimiseksi, suojia kodittomille ja mukavuus sairas Julistakaa:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe Tallettajapankki Suojelijat Kiitos tänään

Kaikkein nöyrä uskollinen huoltajalle-huoltaja (1st nimi) kunniaksi 1GOD & ihmiskunnan hyväksi



Tämä rukous on käytetty päivittäin, yksin tai ryhmässä tahansa sijaintiin haluat, vasten nousevaa aurinkoa silmät kiinni. Lausui at the Gathering!



CG Klock päivän aluksi: **0 tuntia Sunrise ~ varhainen päivä on 0-7 tuntia ~ 7 tuntia on Mid päivän ~ Late päivä on 7-14 tuntia Sunset ~ Yö on 14-21 tuntia !**

A ' Daily-rutiininomainen sisältää puhtaus ja ruokinta paitsi minä, mutta kaikki muut ihmiset ja olentoja riippuen teitä. Pese kädet jokaisen wc käynnin ja ennen jokaista rehua. Pestä kasvot ennen jokaista syötteen. Harjaa hampaat ja pestä koko kehon ennen nukkumaanmenoa. **Feed 5** kertaa päivässä.

Päivittäin RAVINTO

Päivittäinen oltava, on juomakelpoista vettä. Vesi on viileä suodatetaan, juo lasi (0.2L) 7 kertaa (Aamu, aamiainen, Early Day-välipala, lounas, Late Day-välipala, päivällinen, Night) yhteensä 1,4L. 7 lasillista vettä voidaan täydentää muilla vesipohjaisten juomien: Ground-kahvi, kaakao-jauhe, Kasvipärisiä-tee, Musta-tee, vihreä -Tea. Näitä voidaan tarjota kuumana tai kylmänä. Kasvis-mehut ovat hyviä. No hedelmämehuista! Ei Lempäälässä onade! Ruokavaliot suurimpiin Ei! Ei! on fruktoosia.

Joka viikko-päivä on saada ruokaa teema: esimerkiksi Päivä 1: Vihannekset ;

Päivä 2: Siipikarja ; Day3: nisäkäs ; Mid-viikko: Matelija ; Day5: merenelävät ;

Viikonloppu: Pähkinät ja siemenet ; Hauska päivä : Ötökät .

Breakfast tulisi sisältää Fruit & / tai Nuts & / tai marjoja, muna ... Lounas on sisällyttää salaatti. Illallinen sisältää vihanneksia. Enintään 100 g lihaa päivässä.

7 elintarvikkeita, jotka ovat syöneet päivittäin: sienet (sieni) , Jyviä (Ohra, linssi, maissi, kaura, hirssi, quinoa, riisi, ruis, durra, vehnä) Hot chiliä Sipulit (Ruskea, vihreä, punainen, kevät, ruohosipuli, valkosipuli, purjo) , Persilja, Sweet-Capsicum, kasvikset (Parsa, pavut, parsakaali, kukkakaali, porkkanat, ituja ...) . Ruokavalio-no-no n: Valmistettu-food, & Genetic muunnetut elintarvikkeet.

Huomautus! Ennen jokaista syöteen kumarramme Kiitos Rukous _

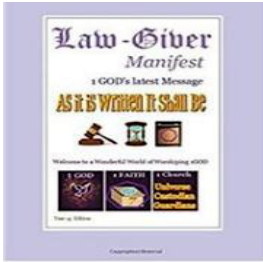
KIITOS - Rukous

Rakas 1GOD , Luoja kauneimmista Universe Kiitos toimittaa minulle päivittäin juoman ja ruoan Living viimeisin viesti

Pyrin olemaan ansaitsevalle ravintoa päivittäin Saanko säästetä tuskallinen jano ja puuduttavaa nälkä vaivaa Your Nöyrimmät uskollinen huoltajalle-huoltaja (1st nimi) kunniaksi 1GOD & ihmiskunnan hyväksi



Käytä tätä rukousta ennen jokaista syöteenä!



A ' Daily-rutiinomainen sisältää erityisen hyvä ja rankaisee Evil. Erityisen hyvä liittyy tekemässä " **Satunnaisia hyviä tekoja**". Olla ystävällinen I ihmisille ympärilläsi, yhteisö, muita olentoja, elinympäristö ... **1GOD**

rakastaa Random ystävälliset teot. Rangaista Evil every- aikaa käyttää " **Laki-antaja ilmeinen**" oppaana.

E ndeavor on 'Seek, saada ja soveltaa tietoa', " **Opi ja opeta**' & siirtää Life-kokemuksia ".

Oppimiseen, opetukseen välittämiseen Life-kokemukset ovat välttämättömiä hyödyllisen **1GOD** miellyttävä elämää.



Nämä toimet auttavat 'yhdenmukaistamisdirektiiviä' kanssa elinympäristö ja eläinlajien eloonjäämistä. Seeking saamassa & tiedon soveltaminen auttaa puhelinvastaaja **1GOD**' kysymyksiin tuomiopäivänä päivän.



R est tarvitaan selviytymisen ja hyvän terveyden. Tärkein loput " **Nukkua**".

NUKKUA - Rukous

Rakas **1GOD**, Luoja kauneimmista Universe suojella minua, kun olen haavoittuvimpia suojella minua hämmäntävä & Pahat ajatukset Anna minulle rauhallista, parantavaa ja uudelleen vitalizing uni Älä anna huoli häiritä unissani ja uni Haluan vain muistaa unia varten krikkaus **1GOD** & ihmiskunnan hyväksi



Tämä rukous on käytetty ennen nukkumaanmenoa!

Uni päättyy Daily-rutiinia. 1 tunti olisi kulunut rehun ja puhdistus. palvonta " **Uni-Prayer**". Saada rauhallista uudelleen vitalizing uni sängyn huoneen on oltava mahdollisimman tumma ja poissaolon sisäisen ja ulkoisen melun on oltava. Yö-ulkonaliikkumiskielto tekee tämän mahdolliseksi. ' **Shire**'

toteuttaa 'Night-ulkonaliikkumiskielto'.

H ints

Kun menee ulkopuolella aina sopivaa 'suojanauha vaatteita'. Suojella (Silmät, hiukset, iho ja jalat) Ihmisen kehon ilmastopolitiikasta, sairaus pilaantumista.





Kun teet Daily-Fit (**Harjoitukset**) Käytä järkeä siitä, kuinka nopeasti saavuttaa suurimman toistoja. **Kuntoilu 1 päivä ja ei seuraavassa ole hyötyä.**

Kun ruokinta välttää epäterveellistä ravintoa esimerkiksi (GM)

Geneettiset muunnetut elintarvikkeet: **alkoholi** , **Keinotekoinen makeutusaine** , **Fruktoosi** (Glukoosi, sokeri) , **Valmistettu food** (Kinkku, salami, makkara, ...) .



Kun käytät Planner töissä tai tutkimus älä anna Ajanotto You! **Aika ei saa käyttää kiire ihmisiä. Ihmiskeho ei ole suunniteltu hurrying.**

Daily-harjoituksia inhimillinen tarve.

Daily-harjoitukset hyvä terveyttä on, ovat osa päivittäistä-rutiinia. Ne valmistuvat joka aamu. Daily-harjoitukset lisäys: all round hyvinvointi, veri-liikkeeseen, aivojen toimintaa, ruoansulatukseen, pariutumisen-halu, lihas-lieventämisestä, itsetunto, stimuloimalla immuunijärjestelmää. **7 harjoitukset ovat: Rinnassa, tuulimyly, Oven kehys, käsipaino, polvillaan, Hook, Kääntyvä** . **Kaikki 7 harjoitukset ovat HE & She & toistetaan.**

Aloita 1 toista ja nousta enintään 21. Käytä järkeä Aloita 1 toista ja nousta enintään 21. Käytä järkeä, kuinka nopeasti saavuttaa suurimman toistoja. Jatkuva päivittäin toistoja on hyödyllistä. **Kuntoilu 21 toistoja 1 päivä ja ei käytä seuraavan ei hyödytä.** Valmistuttuaan harjoitukset seistä pystyssä ja hengittää syvään sitten hengittää suurinta tähän 3 kertaa. Jatka Daily-rutiinia. **Huomautus ! Ei käyttäessään on merkki piittaamatta kehon, heikko itsetunto, laiskuus, ...**

rinta Harjoitus 1: Seistä suorana, käsivarret taivutettu vaakasuora lattialle (**T-muoto**) peukalot koskettaa rinnassa. Nyt liikkuvat varret takaisin niin paljon kuin possib- le. Siirrä aseita alkuperäiseen taivutettu asentoon. **TOISTAA (21 max) !**

Tuulimyly Tehtävä 2: seistä suorana, kädet ojossa sivuttain vaakasuora lattialle (**T-muoto**) . Keskity visiosi yhdellä pointhorizontal lattiaan (**T-muoto**) . Keskity visiosi yhdellä pointstraight eteenpäin. Alkavat pyöriä myötäpäivään (**vasemmalta oikealle**) . Keskittyminen visio pisteeseen asti kääntämällä kehon pakottaa menettää sitä. Pitää

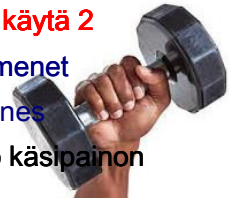
kääntämällä keskittäminen mahdollisimman pian. Pidä kääntyvät pisteen huimausta tai 21 kierrosta kumpi tulee 1st. Hengenvetoon syvästi kävely muutaman askeleen steadying itse. **Huomautus!** Aloittelija tai toipumassa sairaudesta alkaa 1 kierros nostamisesta 21 kierrosta max.

Varoitus, aina pysähtyä kun alkaa huimata.

Ovenkarmi Harjoitus 3: Seistä suorana avoimissa ovelta runko jalat hip-leveys lukuun ottamatta kyynärpäät mutka ylöspäin suorassa kulmassa (90 °, kolmikärki muoto) . Paina kyynärpäät vastaan puolin ovea runko kunnes tunnet jännityksen välillä lapaluiden, pidä (Count 3) , Vapauttamaan jännitystä.

TOISTA! Jälkeen vapauttaa jännitteitä viimeisestä toista hengittää nenän kautta tasaisesti keuhkojen täyttäminen max, pitää (Count 3) Sitten hitaasti ulos suun kautta tapahtuva max.

Käsipaino Harjoitus 4: 1 käsipainot käytetään HE (4 kg) hän (2 kg) . **Älä käytä 2 käsipainot.** Seistä suorana jalat hip-leveys lisäksi kyynärpäät kylkiä kämmenet eteenpäin. Poimia käsipaino vasemmalla kädellä taivutus kyynärpää kunnes kyynärvarsi on suorassa kulmassa (90 ° C) . Hitaasti purista bicep, nosta käsipainon ylös kohti olkapää, pidä



(Count 3) , Sitten hitaasti alempi käsipaino aloittamista ase maansa **toistaa** (1-7) . **Vaiha oikea käsi toistaa** (1-7) . **Do 3 vasemmalle ja 3 oikealle.**

polvillaan Harjoitus 5: Polvistu rukous-matto (Suojella polvet) runko pystyssä, kädet tiukasti vasten pakaraan. Taivuttakaa päätä eteenpäin, kunnes leuka koskettaa rintaan. Nyt hitaasti kärki päätä taaksepäin niin pitkälle kuin se menee, samalla nojata taaksepäin niin pitkälle kuin mahdollista pitää kädet yrityksen pakaraan. **TOISTAA (21 max) !**

Koukku Harjoitus 6: Rukousmatolla-matto (suojata kylmältä) makaavat selällään laajennettu kädet kämmenet alas vastaan elin. Nyt hitaasti kallistaa päätä eteenpäin laajennettu kädet kämmenet alas vastaan elin. Nyt hitaasti kallistaa päätä eteenpäin, kunnes leuka koskettaa rintaan samalla nosta jalat, polvet suorana, pystysuora (90 ° C) pitää (Count 3) , Sitten hitaasti palata (Pää ja jalat) alkuun. **TOISTAA (21 max) !**

kääntää Harjoitus 7: Rukousmatolla-matto (suojata kylmältä) makaavat selällään laajennettu kädet kämmenet alas päin. Nyt polvet kantapäät koskettavaa pakaraan. Keeping kämmenen yritys matolla kääntyvä polvilleen oikealle, kunnes ne koskettavat mattoa. Sitten käännä polvet vasemmalle koskettaa maton. Toista oikea ja vasen kääntyvä laskee jokaisen jäljellä kääntyvä. **Do 21!**

NIGHT - AIKA harjoitukset

Se on normaalia 2 Henkilöt, joilla on tauko-välillä. Jos nouset ylös (Esimerkiksi käydä vessassa) , Palauttamisesta istua sängyssä äärellä, juoda vettä ja tee 1 seuraavat harjoitukset (Kaikki harjoitukset tehdään istuen sängyllä äärellä polvet hartioiden kaukana toisistaan) . Every- kerran nouset ylös tehdä erilaisen harjoituksen.

1. Harjoitus: Aseta kämmenet * kädet vastaan ulkopuolelta polvia. Paina kädet sisäänpäin ja polvet ulospäin, pidä 7 sekuntia (Tunnet jännitystä kädet, jalat ja olkapää) . Rentoutua, vetää henkeä, ei toistoja, sip vettä, makuulle, nuku hyvin. * Vaihtelua käyttöä nyrkkiin.

2. Harjoitus: tee nyrkit * sijoittaa ne sisäpuolta vasten polvia. Paina nyrkit ulospäin ja polvet sisäänpäin, pidä 7 sekuntia (Tunnet jännitystä kädet, jalat ja vatsa) . Rentoutua, vetää henkeä, ei toistoja, sip vettä, makuulle, nuku hyvin. * Vaihtelu käyttö tasainen kämmenten.

3. Harjoitus: Bend varret (90%) rinnan korkeudella käännä vasemmalla ylöspäin taivutus sormet, käännä oikealle kädellä alaspäin taivutus sormet. Interlock sormet tiukka. Vedä kädet vastakkaiseen suuntaan, pidä 7 sekuntia (Tunnet jännitystä sormet, käsivarret, ja rinta) . Rentoutua, vetää henkeä, ei toistoja, sip vettä, makuulle, nuku hyvin.

4. Harjoitus: Bend varret (90%) rinnan korkeudella käännä vasemmalla ylös- osastoilla, käännä oikealle käsin nyrkki. Laita nyrkkinsä käsin Paina samanaikaisesti painamalla avoin käsi ylöspäin, pidä 7 sekuntia. Käänteinen sequen -ce, pidä 7 sekuntia (Tunnet jännitystä käsissä, käsivarsissa, kaulan, rinnan) . Rentoudu, vedä henkeä ja kulaus vettä makuulle, nuku hyvin. Ei toistoja.

Ihmiset, joilla jännittynyt takaisin Lisää tämän harjoituksen kunkin harjoituksen: Aseta kädet polvien. Kallista päätä taaksepäin mutkan tuolloin astu yhteyden katkeamatta polvet (Tunnet jännitystä käsivarret, selkä ja vatsa) . Rentoutua, vetää henkeä, 7 toistoja, sip vettä, makuulle, nuku hyvin.

Huomautus! Ihmiset, jotka istuvat paljon aikana päiväsaikaan. On määrä tehdä 1 yöajan harjoitukset pyörimään 2 tunnin välein.

Ei harjoitustehtäviä: tekee sinusta kelpaamatonta, laiska, epäterveellistä, blubbery, taakka itsellesi perheen ystävät ja yhteisö, huonoa esimerkkiä lapsille, masentunut, sinun olla sairas, hankalat pariutumisen, die junger.

I t 'syourbody! K eepit F se!



Uni tarvitaan eloonjäämisen ihmisen elimistöön.

7 tuntia (CG Klock) Pitäisi tehdä.

Unen puute johtaa kuolemaan vaan vasta hyvin tuskallinen kauttakulkua masennus ja kouristus mielisairas.

Huomautus! Se on normaalia 2 Henkilöt, joilla on tauko-välillä. 1. uni on noin 3,5 tunnin ajan 1,5 tunnin tauko, jota seuraa 3,5 tunti unta.

Aikana 1,5 tunnin unen tauko. Ihmiset nousta, mennä wc .. Ennen makaa takaisin alas tehdä yöaikaan harjoituksia ja lasillisen vettä. Ne, jotka eivät nouse ylös, rukoilla, lukea, kirjoittaa, pariskunnat chat, mate (Unen aikana rikkoa ihmiset ovat rennompia paremmin raskaaksi) , ..

T täällä ovat edellytys ennen nukkumaan mennessä. 1 tunti olisi on kulunut viimeisen syötteen. Harjaa hampaat ja pestä koko kehon ennen nukkumaanmenoa. Palvonta 'Sleep-Prayer'.

Have 1 kulta-ääni lasikulhossa (1 vain tuplaa) joiden kasvipöytäisten keitos ikkunan puolella Huonekalujen pöydän. Onko Juominen lasi (Ei muovia) täynnä 0.2L suodatetun veden (Ei mitään lisäty) kunkin Huonekalujen-työkalu. Joka ilta ennen nukkumaanmenoa laittaa lasin Huonekalujen pöydän. **Huomautus!** Juoda yöllä aina kun kävit wc ja kun ottaa kuiva kurkku, juoda loput noustaessa aamulla.



Saada rauhallista uudelleen vitalizing uni sängyn huoneen (BS-1) tulee olla mahdollisimman tumma ja poissaolon sisäisen ja ulkoisen melun on oltava. Paikallishallinto (Shire) on toteutettava Night-ulkonaliikkumiskielto

NIGHT - ulkonaliikkumiskielto

Ihmiskeho ei ole tarkoitus olla yöllisen. Ihmisillä väärin niiden aivot-voimaa luoda yöllisen elämäntapa. Tämä elämäntapa ei ole hyödyllistä (Julkinen, yksityinen, kaupallinen, ...) hyvä terveys. Saada rauhallista virkistävästä unta makuu- huoneeseen tulee olla mahdollisimman tumma. Poissaolon sisäisten ja ulkoisten melu on välttämätöntä.' Siksi Shire'

on toteutettava yöllä ulkonaliikkumiskielto, joka tarvitaan hyvän terveyden.

A 7 tunnin Night-ulkonaliikkumiskielto 14-21 tunnin (22- 6 tuntia, 24 tuntia Pagan- kello) on pakollinen. Hyvän terveyden, vähennys energiankulutusta, päästöjen väheneminen ja suojele luontoa. Vähentäminen rikollisuus, vähentää kustannuksia valtion ja rohkaisevia kertomista.

Yöaikaan-ulkonaliikkumiskielto 'ei' tieliikenteen annetaan liikkua teillä paitsi hälytysajoneuvoille! Ei katuvaloja, liikennevalot, mainonta
...ovat päällä. Ei yritykset ovat auki. Ei lentoliikenne toimii Ilma- satamat on suljettu!
Lentoliikenne on laskeuduttava lähimmälle käytettävissä laskukiitotien! Ei rautatie liikettä!
Rautatieasemat ja terminaalit ovat kiinni! Junat pysyä paikallaan asemalla aikana ulkonaliikkumiskielto. Sentinel ovat partiossa valvomaan Night-ulkonaliikkumiskielto . kukaan teokset (Kaikki on suljettu) paitsi vähintään hätä henkilökohtainen. Ei energiaa käytetään vain hätäpuheluiden tai lämmitykseen! 1 julkinen uutiset radioasema sallitaan kaikki muu viihde on sammutettu! Ei valmistus, toimisto-, tai välittäjä käyttää tai käyttää energiaa! Kodeissa voi käyttää lämmitykseen kylmissä. Ihmiset alkavat käyttää lämpimämpi vaatteita kuin käyttää lämmitykseen.

Yö-ulkonaliikkumiskielto on pakollista. Hyvinvoinnille ihmisen kehon ja paikallinen Habitat. jotta **SAVEPLANETEARTH !!**

Shire valvoo Night-ulkonaliikkumiskielto kautta Shire-kuntoutus **NEITI/ R1**
Toista-Tuomitun siirtävät maakuntien kuntoutus **NEITI/ R3**

1GOD luotu aika mitata alku ja loppu kaikesta. CG Planner kutsutaan joka aamu osana päivittäistä rutiinia. Käytä kalenterista kuten opas älä anna ajastus You! Aika ei saa kiirehtiä ihmistä. Ihmiskeho ei ole suunniteltu hurry- ta. Aloita sanomalla Planner-Prayer:

PLA NN ER - Rukous

Rakas **1GOD** , Luoja kauneimmista Universe Auta minua suunnittelen
Päivittäin rutiiniluonteisia tarkastelen & tarkistaa suunnitelmani Aion
kannustaa muita käyttämään Planner Kiitos, minun suunnittelija



Pyrin käyttää sitä lyhyitä ja pitkän aikavälin suunnittelua
kunniaksi **1GOD & ihmiskunnan hyväksi**

Käytä tätä rukouksen aamulla osa päivittäistä rutiininomaisten!



Onko sinulla mitä se tekee tulla Custodian
Guardian?



pää