



Custodian - Wächter

Tägliche Routine

EIN 'Tägliche-Routine' ist von wesentlicher Bedeutung gerecht zu werden' Pflicht 2 (Schützen Sie den menschlichen Körper) '& Bereit sein anstehenden Herausforderungen. Steh auf, ein Glas leicht gekühlten gefiltertes Wasser, geht WC, tut 'Tägliche-Fit (Übung) ', wor- Schiff 'Tages-Gebet', waschen Gesicht & Hände, frühstücken und anziehen. Überprüfen Sie Ihre 'Planer'. Jetzt ist Ihr bereit für die Herausforderungen. 'Haben Sie einen Good- Tag, im Mai **1GOD** Gesundheit' .

TÄGLICH - Gebet

sehr geehrter **1GOD** . Schöpfer der schönsten Universum Hilf mir sauber, mitfühlend und bescheiden Mit der **7** Scrolls als Führer:

Ich werde Ihre Kreationen schützen & Evil Bestrafen.

Steh auf für den zu Unrecht angegriffen, benachteiligt, schwach und bedürftig Feed the hungrig,

Obdach obdachlos und Komfort krank proklamieren:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universum Depot Wächter Vielen Dank für heute

Ihr bescheidener treuer Hüter-Wächter (1st Name) für den Ruhm **1GOD** & das Gut der Menschheit



Dieses Gebet wird jeden Tag verwendet, allein oder in einer Gruppe in jedem-Ort, wie Sie schlossen die aufgehende Sonne der Augen gegenüber. Bei der Versammlung rezitiert!



CG Klock Tag Start: 0 Stunden Sonnenaufgang ~ Früher Tag ist von 0-7 Stunden ~ 7 Stunden ist Mid-Day ~ Am späten Tag ist 7-14 Stunden Sunset ~ Nacht ist 14 bis 21 Stunden !

EIN 'Tägliche-Routine' umfasst Sauberkeit & Fütterung nicht nur ich, sondern alle anderen Menschen und Kreaturen abhängig von Ihnen. Waschen Sie Ihre Hände nach jedem Toilettenbesuch und vor jedem Feed. Waschen Sie Gesicht vor jedem Feed. Zähne putzen und ganze Körper waschen, bevor sie zu Bett gehen. **Feed-5-mal am Tag.**

Täglich NAHRUNG

Täglich haben muss, ist Trinkwasser. Wasser ist kühl gefiltert, trinken Sie ein Glas (0,2 l) 7 mal (Morgen, Frühstück, Early Day-Snack, Mittagessen, Spät Day-Snack, Abendessen, Nacht) insgesamt 1,4l.

Die 7 Gläser Wasser können mit anderen Getränken auf Wasserbasis ergänzt werden: **Boden-Kaffee, Kakao-Pulver, Kräuter-Tees, Black-Tee, Grüner -Tea.** Diese können heiß oder kalt serviert werden. **Gemüsesäfte sind gut. Kein Obst-Saft! Kein Lem- onade! Diäten größte Nein! Nein! ist Fruktose.**

Jede Woche-Tag ist ein Lebensmittel Thema haben: z.B Tag 1: **Gemüse** ;

Tag 2: **Geflügel** ; Tag 3: **Säugetier** ; **Mitte der Woche: Reptil** ; Tag 5: **Meeresfrüchte** ;

Wochenende: **Nüsse und Samen** ; **Unterhaltsamen Tag** : **Insekten** .

Das Frühstück sollte umfassen Fruit & / oder Nüsse & / oder Beeren, Ei ... Das Mittagessen ist Salat enthalten. Das Abendessen umfasst Gemüse. **Nicht mehr als 100 g Fleisch pro Tag.**

7 Lebensmittel, die täglich gegessen werden: **Fungi (Pilz)** , **Getreide (Gerste, Linsen, Mais, Hafer, Hirse, Quinoa, Reis, Roggen, Hirse, Weizen)** , **Hot Chillies, Zwiebeln (Braun, grün, rot, Feder, Schnittlauch, Knoblauch, Porree)** , **Petersilie, Sweet-Capsicum, Gemüse (Spargel, Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Karotten, Sprossen ...)** . **Diät-No-Nos: Hergestellt Food & Genetic veränderte Lebensmittel.**

Hinweis! Vor jedem Sie füttern anbeten: **Danken Ihnen Gebet** _

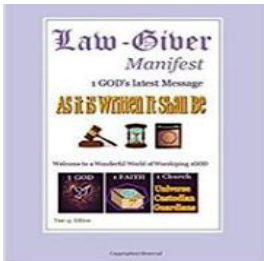
DANKE DIR - Gebet

sehr geehrter **1GOD** . Schöpfer der schönsten Universum Vielen Dank für die Versorgung mich mit täglichen Nahrungsmittel- und Getränke Leben durch Ihre letzte Nachricht

Ich bemühe mich, verdienstvolle Nahrung zu sein, jeden Tag Darf ich quälenden Durst & betäubende Hunger Schmerzen Ihre bescheidenen treuen Hüter-Wächter geschont werden (1st Name) für den Ruhm **1GOD** & das Gut der Menschheit



Verwenden Sie dieses Gebet vor jedem Feed!



EIN 'Täglich-Routine'enthält, gut zu sein und zu bestrafen Böse. Gut zu sein beinhaltet tun '**Zufälliger Akt der Freundlichkeit**'. Seien Sie nett zu ich, die Menschen um dich herum, die Gemeinschaft, andere Kreaturen, den Lebensraum ... **1GOD**

liebt Random Acts of Kindness. Bestrafen Böse every- Zeit verwenden die '**Gesetzgeberin Manifest**' als Führer.

Endeavor zu ,Seek gewinnen und anwenden Wissen', '**Lernen zu unterrichten**' & Pass auf ,Lebenserfahrungen'.

Lernen, vorbei an Lebenserfahrungen Lehre ist wesentlich für einen nützlichen **1GOD** erfreulich Leben.



Diese Aktivitäten helfen in ,harmonisierende' mit dem Lebensraum und das Überleben von Arten. Ich suche gewinnt & Wissen Anwendung hilft bei der Beantwortung **1GOD**' s Fragen zum Urteil-Day.



Rest ist für das Überleben und die Gesundheit benötigt. Der Haupt Rest ist '**Schlafen**'.

SCHLAFEN - Gebet

sehr geehrter **1GOD**, Schöpfer der schönsten Universum mich schützen, wenn ich am meisten gefährdeten bin schützen mich vor beunruhigend & Böse Gedanken Lassen Sie mich ruhig haben, Heilung und Wieder vitalisierende Schlaf Sorgen Sie sich meine Träume & sleep Lassen Sie nicht zulassen, stören mich nur die süßen Träume erinnern Für die Herrlichkeit **1GOD** & das Gut der Menschheit



Dieses Gebet wird verwendet, vor dem Schlafengehen!

Schlaf beendet die tägliche Routine. 1 Stunde sollte, da Futter & Reinigung bestanden hat. Worship '**Schlaf-Gebet**'. erholsamen Wieder vitalisierenden Schlaf das Bett-Zimmer so dunkel sein muss wie möglich zu erhalten und eine Abwesenheit von internem und externen Lärm ist ein Muss. **Nacht Curfew macht dies möglich.** '**Grafchaft**'

implementieren 'Night-Ausgangssperre'.

H ints

Wenn draußen immer gehen tragen geeignet ,Schutz- Kleidung'. Beschützen (Augen, Haare, Haut und Füße) der Mensch-Körper aus Klima, Krankheiten und Umweltverschmutzung.





Wenn tun Täglich-Fit (Übung) verwenden gesunden Menschenverstand, wie schnell maximale Wiederholungen zu erreichen. 1 Tag Fitnesstraining und nicht die nächste ist nicht von Vorteil.

Bei der Fütterung ungesunde Ernährung zB vermeiden (GM)

Genetische veränderte Lebensmittel: Alkohol . Süßstoff .

Fruktose (Glukose, Zucker) . **Hergestellf-Food** (Schinken, Salami, Wurst, ...) .



Wenn Ihr Planer bei der Arbeit oder Studie mit nicht zulassen Kontrolle Zeit You! Die Zeit wird nicht verwendet werden sollen Menschen zur Eile. Der menschliche Körper ist für eilen nicht ausgelegt ist.

Täglich-Übungen ein menschliches Bedürfnis.

Täglich-Übungen eine gute Gesundheit müssen, sind Teil der täglichen Routine. Sie werden jeden Morgen abgeschlossen. Täglich-Übungen erhöhen: Rundum-Wohlbefinden, Blutkreislauf, Gehirn-Aktivität, Verdauung der Nahrung, Paarungsdrang, Muskel-Tonen, Selbstwertgefühl, Stimulation des Immunsystems. **Die 7-Übungen sind: Brust, Windmühle, Türrahmen, Hantel, hinknien, Haken, Schwenker** . **Alle 7 Übungen sind für HE & SHE & wiederholt werden.**

Beginnen Sie mit 1 Wiederholung & Erhöhung auf maximal 21. Verwendung Verstand Beginnen Sie mit 1 Wiederholung & Erhöhung auf maximal 21. Verwendung Verstand ab, wie schnell maximale Wiederholungen zu erreichen. Persistierende mit täglichen Wiederholungen ist von Vorteil. **21 Wiederholungen 1 Tag Fitnesstraining** und nicht die nächste Ausübung ist nicht von Vorteil. Nach dem Abschluss stehen die Übungen aufrecht und **Atem tief dann auf die maximale ausatmen tun diese 3 mal.** Fahren Sie mit Ihrer täglichen Routine. **Hinweis ! Nicht Ausübung ist ein Zeichen der völligen Missachtung für den Körper, geringes Selbstwertgefühl, Trägheit, ...**

Brust Übung 1: Stand hoch, Arme gebogen horizontal auf dem Boden (T- Form) Daumen berührt Brust. Nun Arme bewegen sich so weit zurück, wie möglich. Dann bewegen sich die Arme in die ursprüngliche Position gebogen. **WIEDERHOLEN (21 max) !**

Windmühle Übung 2: Stehen Sie aufrecht, die Arme seitlich horizontal auf dem Boden ausgestreckt (T-Form) . Konzentrieren Sie Ihre Vision auf einem einzigen pointhorizontal auf den Boden (T-Form) . Konzentrieren Sie Ihre Vision auf einem einzigen pointstraight voraus. Beginnen Drehen im Uhrzeigersinn (links nach rechts) . Die Konzentration auf die Vision Punkt, bis die Drehkörper zwingt Sie dazu, es zu verlieren. Behalten

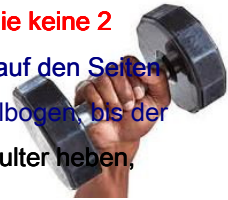
so schnell wie möglich drehen Refokussierung. Halten Sie sich auf den Punkt von Schwindel oder 21 Umdrehungen drehen je nachdem, was die 1. kommt. Atme tief zu Fuß ein paar Schritte Verstetigung selbst. **Hinweis!** Anfänger oder erholt sich von Krankheit beginnen mit 1 Umdrehung ansteigend auf 21 dreht max.

Warnung, immer, wenn schwindelig zu fühlen beginnen.

Türrahmen Übung 3: Stehen Sie aufrecht in offenem Türrahmen mit Füßen hüftbreit auseinander Ellenbogen nach oben gebogen im rechten Winkel (90 °, Dreizack Form) . Drücken Sie die Ellbogen Seiten der Türrahmen, bis Sie Spannung zwischen den Schulterblättern fühlen, halten (Count 3) Loslassen Spannung.

Wiederholung! Nach dem Loslassen Spannung von der letzten Wiederholung inhaliert gleichmäßig durch die Nase in die Lunge zu max Befüllen halten (Count 3) , Dann langsam durch den Mund ausatmen max.

Hantel Übung 4: 1 Hantel verwendet wird, HE (4 kg) SHE (2 kg) . **Verwenden Sie keine 2 Dumbbells.** Stehen Sie aufrecht mit den Füßen hüftbreit auseinander Ellbogen auf den Seiten Handflächen nach vorne. Pick-up Hantel mit der linken Hand Biegen Sie Ihre Ellbogen, bis der Unterarm im rechten Winkel (90 °) . Langsam BICEP quetschen, hantel ins Schulter heben, halten



(Count 3) , Dann langsam niedriger Hantel zu beginnen Position wiederholen (1-7) . Wechseln Sie in den rechten Arm wiederholen (1-7) . Do 3 links und 3 rechts.

hinknien Übung 5: kniet auf einem Gebetsteppich (Schutz der Knie) Körper aufrecht, die Hände gegen Pobacke fest gelegt. Neigt Kopf nach vorne, bis das Kinn Brust berührt. Jetzt langsam den Kopf nach hinten kippen, so weit wie es geht, zugleich lehnt so weit wie möglich zu halten Ihre Hände fest auf dem Gesäß zurück. **WIEDERHOLEN (21 max) !**

Haken Übung 6: Auf einem Gebetsteppich (Schutz vor Kälte) liegt flach auf dem Rücken, verlängerte Arme Handflächen nach unten gegen Körper. Nun neigen sich langsam den Kopf nach vorne ausgestreckten Arme Handflächen nach unten gegen den Körper. Nun neigen sich langsam den Kopf nach vorne, bis Kinn Brust zur gleichen Zeit berührt heben Sie die Beine, Knie gerade, vertikale (90 °) halt (Count 3) , Dann langsam zurückkehren (Head & Beine) zu Beginn. **WIEDERHOLEN (21 max) !**

Schwenken Übung 7: Auf einem Gebetsteppich (Schutz vor Kälte) liegt flach auf dem Rücken, verlängerte Arme Handflächen nach unten. Nun gebeugten Knien Fersen berühren Pobacke. Keeping Palmen fest auf der Matte Schwenk Knie nach rechts, bis sie Matte berühren. Dann schwenkt die Knie nach links um die Matte zu berühren. Wiederholen Sie rechts und links schwenken jeweils links schwenken zu zählen. **Do 21!**

Nacht - Übungen

Es ist normal, 2 Personen in-between mit einer Pause zu haben. Wenn Sie aufstehen (ZB zur Toilette zu gehen), Auf auf dem Bett des Rand Rückkehr sitzen, etwas Wasser trinken & 1 der folgenden Übungen (Alle Übungen gemacht werden, während am Rande Knie Bett sitzend Schulter weit auseinander). Every- Mal, wenn Sie aufstehen zu tun, eine andere Übung.

1. Übung: Legen Sie die Handflächen * Ihre Hände gegen die Außenseite der Knie. Drücken Sie die Hände nach innen und nach außen Knie, halten 7 Sekunden (Sie fühlen sich die Spannung in Armen, Beinen und Schulter). Entspannen Sie sich, nehmen Sie einen Atem, keine Wiederholungen, Schluck Wasser, hinlegen, gut schlafen. * Variation Verwendung Fäuste.

2. Übung: machen Sie Fäuste * legen Sie sie gegen die Innenseite der Knie. Drücken Sie die Fäuste nach außen und die Knie nach innen, halten 7 Sekunden (Sie fühlen sich die Spannung in Armen, Beinen und Bauch). Entspannen Sie sich, nehmen Sie einen Atem, keine Wiederholungen, Schluck Wasser, hinlegen, gut schlafen. * Variation Verwendung flache Palmen.

3. Übung: Bend-Arme (90%) auf der Brust drehen Finger nach oben links biegt, rechte Hand nach unten Biegen Finger drehen.

Interlock Finger fest. Ziehen Sie nun die Hände in die entgegengesetzte Richtung, halten 7 Sekunden (Sie fühlen sich die Spannung in den Fingern, Armen, und Brust). Entspannen Sie sich, nehmen Sie einen Atem, keine Wiederholungen, Schluck Wasser, hinlegen, gut schlafen.

4. Übung: Bend-Arme (90%) auf der Brust dreht linke Up- Stationen, biegt rechts in der Faust. Legen Sie die Faust in die Hand drücken Sie gleichzeitig die Presse offen Hand nach oben, halten 7 Sekunden. Reverse Sequen

- ce, halten 7 Sekunden (Sie fühlen sich die Spannung in Händen, Armen, Hals, Brust) .

Entspannen Sie sich, nehmen Sie einen Atem & Schluck Wasser hinlegen, gut schlafen. Keine Wiederholungen.

Menschen mit einem angespannten wieder hinzufügen, diese Übung zu jeder Übung: Legen Sie die Hände auf die Knie. Tilt Kopf zurück Biegung zurück dann rocken nach vorne, ohne den Kontakt zu verlieren mit den Knien (Sie fühlen sich die Spannung in Armen, Rücken und Bauch) .

Entspannen Sie sich, nehmen Sie einen Atem, 7 Wiederholungen, Schluck Wasser, hinlegen, gut schlafen.

Hinweis! Leute, die viel während der Tageszeit sitzen. Ist 1 der nächtlichen Übungen in Rotation zu tun, alle 2 Stunden.

Nicht Übungen: macht Sie ungeeignet, faul, ungesund, blubbery, eine Last, um sich Ihre Familie Freunde und Gemeinschaft, ein schlechtes Beispiel für Kinder, depressiv, Sie mehr krank, ungeschickt Paarung sein, sterben junger.

It 'syourbody! K eepit F it!



Der Schlaf ist für das Überleben von Mensch-Körper benötigt.

7 Stunden (CG Klock) tun soll.

Der Mangel an Schlaf führt zum Tod, sondern erst nach einem sehr schmerzhaften Transit durch Depression und Krampf des Wahnsinns.

Hinweis! Es ist normal, 2 Personen in-between mit einer Pause zu haben. 1. Schlaf ist ca. 3,5 Stunden mit einer 1,5 Stunden Pause, gefolgt von einem 3,5 Stunden Schlaf.

Während 1,5 Stunden Schlaf Pause. Menschen aufstehen, geht Toilette .. Vor der Nachtzeit Übungen wieder nach unten liegend tun und ein Glas Wasser haben. **Diejenigen, die nicht aufstehen, beten, lesen, schreiben, Paare chatten, paaren** (Während des Schlafes brechen Menschen sind entspannter besser zu begreifen) ..

T hier sind Voraussetzungen vor dem Einschlafen im Liegen. 1 Stunde sollte seit dem letzten Feed bestanden hat. Zähne putzen und ganze Körper waschen, bevor sie zu Bett gehen. **Worship 'Schlaf-Gebet'.**

Habe 1 Gold-tone Glasschale (1 nur für Doppelzimmer) mit pflanzlichem Gebräu auf Fensterseite Nachttisch. **Haben Sie ein Trinkglas (Ohne Kunststoff) mit 0.2l gefiltertes Wasser gefüllte** (Nichts hinzugefügt) für jede Bedside-Tabelle. Jeder Abend vor dem Schlafengehen setze Glas auf dem Nachttisch. **Hinweis!** **Trinken während der Nacht jedes Mal, wenn Sie eine Toilette besucht und wenn eine trockene Kehle mit, trinken Rest, wenn am Morgen aufzustehen.**



Um erholsamen Schlaf wieder belebend das Bett-Zimmer (BS-1) muss so dunkel wie möglich sein und ein Fehlen von internen und externen Lärm ist ein Muss. **Kommunalverwaltung (Grafchaft) muss Nacht Ausgangssperre implementieren**

NIGHT - CURFEW

Der menschliche Körper wurde nicht als nächtliches gestaltet. **Menschen missbraucht ihre Gehirn-Macht eine nächtliche Lebensweise zu schaffen. Dieser Lebensstil ist nicht vorteilhaft (Öffentlich, privat, Gewerbe, ...) gute Gesundheit. Um Schlaf erholsamen revitalisierende das Bett Raum muss so dunkel wie möglich sein. Ein Fehlen von internen und externen Lärm ist ein Muss.' Daher ist ein Shire'**

muss Nacht Ausgangssperre implementieren, die für eine gute Gesundheit erforderlich ist.

A 7 Stunden Nacht Ausgangssperre 14-21 Stunden (22- 6 Stunden, 24 Stunden Pagan- Uhr) ist obligatorisch.
Für eine gute Gesundheit, Verringerung der Energie Konsum, Verringerung der Umweltverschmutzung und Schutz von Wildtieren. **Verringerung der Kriminalität, Kosten zu Regierung und ermutigende Multiplikation reduzieren.**

In Nacht Ausgangssperre ‚Nein‘ ist Straßenverkehr auf Straßen außer Krankenwagen zu **bewegen erlaubt! Keine Straßenbeleuchtung, Ampeln, Werbe**
...sind auf. Keine Geschäfte sind geöffnet. Kein Luftverkehr arbeitet Air- Ports geschlossen sind! Der Luftverkehr in dem nächsten verfügbaren Landeplatz landen muss! Keine Schiene Bewegung! Bahnhöfe und Terminals sind geschlossen! Züge bleiben in der Station während der Ausgangssperre stationär. **Sentinel sind auf Patrouille Nacht Ausgangssperre zu erzwingen . niemand Werke (alles ist geschlossen) außer Mindest Notfall persönlich. Keine Energie ist außer für den Notfall oder Heizen verwendet werden! 1 öffentliche Nachrichten Radiosender ist alles andere Unterhaltung erlaubt ist ausgeschaltet! Keine Herstellung, im Büro oder Händler zu bedienen oder Energie nutzen! Häuser können Heizung in extremer Kälte verwendet werden. Die Menschen sind wärmere Kleidung zu verwenden, als die Verwendung Heizung.**

Nacht Ausgangssperre ist obligatorisch. Für das Wohlbefinden des menschlichen Körpers und lokaler Habitat zu sein. **Zu SAVEPLANETEARTH !!**

A Shire erzwingt Nacht Curfew durch Shire-Rehabilitation FRAU/ R1
Wiederholen Sie Straftäter werden an der Provinz-Rehabilitation FRAU/ R3

1GOD erstellt Zeit Anfang & Ende alles zu messen. Der CG-Planer wird jeden Morgen als Teil einer täglichen Routine bezeichnet. Verwenden Sie den Planer als Führungs keine Zeit Steuerung Sie lassen! Die Zeit sollte nicht eilen Menschen verwendet werden. Der menschliche Körper ist nicht für hurry- ing entwickelt. **Beginnen Sie mit dem Planer-Gebet sagen:**

PLA NN ER - Gebet

sehr geehrter **1GOD** . Schöpfer der schönsten Universum Hilf ich meine tägliche Routine planen werde ich analysieren und meinen Plan prüfe ich andere ermutigen, einen Planer zu verwenden Danke, für meinen Planer



Ich bemühe mich, es kurz und langfristige Planung zu verwenden, für den
Ruhm **1GOD & das Wohl der Menschheit**

Verwenden Sie dieses Gebet am Morgen einen Teil der täglichen Routine-!



Haben Sie, was es zu einem Depot Wächter zu werden?

AS it is WRITTEN It Shall BE

1 GOD 1 FAITH 1 Church

Universe
Custodian
Guardians

Law-Giver Manifest



Ende