



Tagapag-ingat - Guardian

Araw-araw na gawain

A 'Araw-araw-routine' ay mahalaga upang matugunan ang 'Obligasyong 2 (Protektahan ang katawan ng tao)' At maging handa sa mukha paparating na hamon. Bumangon ka, magkaroon ng isang baso ng basta-basta pinalamig na-filter na tubig, pumunta toilet, gawin 'Araw-araw-Fit (Ehersisyo)', worship 'Araw-araw-Prayer', wash mukha at mga kamay, mag-almusal at makapag-bihis. Suriin ang iyong 'Planner'. Ngayon ang iyong handa na para sa hamon. 'Magkaroon ng isang Magandang- Day, maaaring **1GOD** Pagpalain ka'.

DAILY - Panalangin

mahal **1GOD**, Creator sa mga pinakamagandang Universe Tulungan akong maging malinis, mahabagin at mapagpakumbaba Paggamit ng 7Scrolls bilang gabay:

Poprotektahan ko ang iyong mga nilikha at mga Parusahan Kasamaan.

Stand up para sa hindi makatarungang tinutuligsa, disadvantaged, mahina at nangangailangan Feed ang gutom, tirahan tirahan at ginhawa maysakit Ikaw ay humiyaw:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe Tagapag-ingat tagapag-alaga Salamat sa iyo para sa araw

Ang iyong pinaka abang tapat na tagapag-ingat-guardian (1st pangalan) Para sa Glory of **1GOD** & ang Mabuting ng Sangkatauhan



Ang panalangin na ito ay ginagamit araw-araw, nag-iisa o sa isang grupo sa anumang dako na gusto mo, nakaharap ang tumataas na sun mata sarado. Recited sa Gathering!



CG Klock araw ng simula: **0 oras** pagsikat ng araw ~ **maagang Araw ay 0-7 na oras** ~ **7 oras ay Mid-Day** ~ **late Araw ay 7-14 na oras** Sunset ~ **gabi ay 14-21 oras** !

A 'Araw-araw-routine' ang kalinisan at pagpapakain hindi lamang ng ako ngunit lahat ng iba pang mga tao at mga nilalang depende sa iyo. Hugasan ang mga kamay pagkatapos ng bawat toilet pagbisita at bago ang bawat feed. Hugasan ang mukha bago ang bawat feed. Magsipilyo ngipin at hugasan ang buong katawan bago pagpunta sa kama. **Feed ng 5 beses sa isang araw.**

araw-araw pagpapakain

Araw-araw ay dapat na magkaroon, ay drinkable tubig. Tubig ay cool na-filter, uminom ng isang baso (0.2l) 7 beses (Morning, Almusal, Maagang Araw-meryenda, Tanghalian, Late Araw-meryenda, Hapunan, Night) sa kabuuan ay 1.4l. Ang 7 baso ng tubig ay maaaring pupunan sa iba pang mga water-based na inumin: **Ground-kape, Cocoa-powder, Herbal-Teas, Black-Tea, Green -Tea.** Maaaring ihain mainit o malamig. **Vegetable-Juices ay mabuti. No Fruit-juice! Walang lem- onade! Diets 'pinakamalaking Hindi! Hindi! ay fructose.**

Tuwing linggo-araw ay upang magkaroon ng isang tema na pagkain: eg Araw 1: **mga gulay** ;
Day2: **manok** ; Day3: **hayop na nagpapasuso** ; Kalagitnaan ng linggo: **reptilya** ; Day5: **pagkaing-dagat** ;
Week-end: **Nuts & Seeds** ; Masayang araw : **Mga insekto** .

Almusal ay dapat isama ang prutas at / o Nuts & / o berries, egg ... Tanghalian ay upang isama salad. Dinner may kasamang gulay. **Walang higit sa 100g ng karne sa isang araw.**

7 Foods na kinakain araw-araw: **fungi (kabute)** , **Butil (Barley, lentil, mais, oats, dawa, quinoa, kanin, rye, batad, trigo)** , **Hot Chillies, Onions (Kayumanggi, berde, pula, spring, chives, bawang, sibuyas)** , **Perehil, Sweet-Capsicum, Gulay (Asparagus, beans, brokoli, kuliplor, karot, sprouts ...)** . **Diet-No-No ni: Manufactured-pagkain, at Genetic mabago pagkain.**

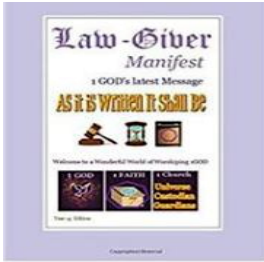
Tandaan! Bago ang bawat feed magsisisamba: **Thank You Panalangin** _

SALAMAT - Panalangin

mahal **1GOD** , Creator sa mga pinakamagandang Universe Salamat sa iyo para sa pagbibigay sa akin na may araw-araw na inumin at pagkain na Pamumuhay pamamagitan ng iyong pinakabagong mga mensahe pagsikapan kong maging karapat-dapat nourishment araw-araw Nawa'y ko ipinagkait agonizing pagkauhaw at numbing Pagkagutom pains Ang iyong pinaka abang tapat na **tagapag-ingat-guardian (1st pangalan)** Para sa **Glory of 1GOD & ang Mabuting ng Sangkatauhan**



Gamitin ang dasal na ito bago ang bawat feed!



A 'Araw-araw-routine 'ang mabuting & pagpaparusa Kasamaan. Ang pagiging mabuting nagsasangkot ng paggawa ' **Random na kilos ng kabaitan** '. Maging mabait ka sa ko, sa mga tao sa paligid mo, sa komunidad, iba pang mga nilalang, ang habitat ... **1GOD** nagmamahal Random na kilos ng kabaitan. Parusahan ang **Evil ta-ong oras na gamitin ang 'Batas-donor Manifest'** bilang gabay.

E ndeavor sa 'Seek, makakuha at mag-aplay kaalaman', ' **Matuto & Turuan** ' & ipasa 'Life-karanasan'.

Pag-aaral, pagtuturo sa pagpasa sa Buhay-karanasan ay mahalaga sa isang kapaki-pakinabang **1GOD** kasiya-siya buhay.



Ang mga gawain ay tumutulong sa 'harmonizing' sa mga tirahan at kaligtasan ng buhay ng mga species. Naghahanap pagkakaroon at paglalapat ng kaalaman ay tumutulong sa pagsagot **1GOD** 's mga katanungan sa Paghuhukom-Day.



R Pagtanya ay kailangan para sa kaligtasan ng buhay at magandang kalusugan. Ang pangunahing natitirang bahagi ay ' **Sleep** '.

SLEEP - Panalangin

mahal **1GOD**, Creator sa mga pinakamagandang Universe Protektahan akin kapag ako ay pinaka-mahina laban Protektahan ang akin mula sa unsettling & Evil saloobin Hayaan akong magkaroon ng matahimik, pagpapagaling at muling vitalizing pagtulog Huwag hayaan alala guluhin ang aking mga pangarap at pagtulog Hayaan akong lamang tandaan ang matamis na pangarap Para sa ang kaluwalhatian ng **1GOD** & ang Mabuting ng Sangkatauhan



Ang panalangin na ito ay ginagamit bago pagpunta sa matulog!

Sleep ay nagtatapos sa araw-araw na-routine. 1hour dapat na ang nakalipas mula feed & cleansing. pagsamba ' **Sleep-Prayer** '. Upang makakuha ng matahimik na muling vitalizing pagtulog sa kama-room ay dapat na bilang madilim na hangga't maaari at isang kawalan ng panloob at panlabas na ingay ay isang nararapat. **Gabi-Curfew gumagawa ng ito maaari. 'Shire'** ipatupad ang 'Night-curfew'.

H ints

Kapag nasa labas ng laging magsuot ng angkop 'Protective- damit'. upang protektahan ang (Mga mata, buhok, balat at mga paa) ng tao-katawan mula sa klima, sakit at polusyon.





Kapag ginagawa Daily-Fit (Ehersisyo) gamitin ang commonsense sa kung paano mabilis na maabot ang maximum na mga ulit. Na gamitin ang 1 araw at hindi ang susunod na ay hindi kapaki-pakinabang.

Kapag pagpapakain maiwasan ang hindi malusog pagpapakain eg (GM)

Genetic modify na pagkain: alkohol , Artipisyal na pampatamis , fructose (Asukal, asukal) , Manufactured-food (Ham, salami, sausage, ...) .



Kapag gumagamit ng iyong Planner sa trabaho o pag-aaral na huwag mong pabayaang Time control mo! **Oras ay hindi na gagamitin upang magmadali tao. Ang katawan ng tao ay hindi dinisenyo para sa hurrying.**

Araw-araw-pagsasanay isang tao na nangangailangan.

Araw-araw-magsanay ng isang mahusay na kalusugan ay dapat, ay bahagi ng araw-araw na-routine. Sila ay nakumpleto tuwing umaga. Araw-araw-magsanay pagtaas: all- ikot kagalingan, dugo-sirkulasyon, utak-aktibidad, pagkain pantunaw, isinangkot-tindi, kalamnan-toning, pagpapahalaga sa sarili, pagpapasigla ng immune system. **Ang 7 na pagsasanay ay ang mga: Dibdib, Windmill, Door-frame, Dumbbell, Lumuluhod, Hook, Swivel . Ang lahat ng 7 pagsasanay ay para SIYA & siya at inuulit.**

Magsimula sa 1 umuulit & taasan sa isang maximum ng 21. Paggamit commonsense Magsimula sa 1 umuulit & taasan sa isang maximum ng 21. Paggamit commonsense sa kung paano mabilis na maabot ang maximum na mga ulit. Pagkakaisang nagpapatuloy sa araw-araw na umuulit ay kapaki-pakinabang. **Exercising 21 umuulit 1 araw at hindi na gamitin ang susunod na ay hindi kapaki-pakinabang.** Pagkatapos ng pagtatapos ng pagsasanay stand magtayo at paghinga sa malalim at pagkatapos ay huminga nang palabas sa maximum na gawin ito nang 3 beses. **Magpatuloy sa iyong araw-araw na-routine. Tandaan! Hindi nag-eehersisyo ay isang tanda ng lubusang pagwawalang-bahala para sa katawan, mababang pagtingin sa sarili, katamaran, ...**

dibdib Ehersisyo 1: Stand matangkad, arm baluktot pahalang na sahig (T- hugis) thumbs pagpindot dibdib. Ngayon ilipat ang mga braso pabalik bilang malayo bilang possib- le. Pagkatapos ay ilipat arm sa orihinal na baluktot na posisyon. REPEAT (21 max) !

windmil Exercise 2: Stand matangkad, arm nakabuka patagilid pahalang na sahig (T-hugis) . Ituon ang iyong paningin sa isang solong pointhorizontal sa sahig (T-hugis) . Ituon ang iyong paningin sa isang solong pointstraight magpatuloy. Simulan ang paggawa sa orasan-matalino (Kaliwa pakanan) . Ay nagbibigay-diin sa vision point hanggang sa paggawa sa pwersa ng katawan sa iyo ng pagkawala nito. panatilihin

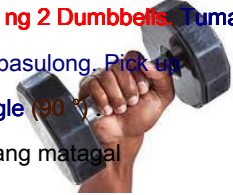
pag-on refocusing sa lalong madaling panahon. Panatilihin paggawa sa punto ng pagkahilo o 21 mga liko alinman ang 1st. Hininga malalim paglalakad ng ilang hakbang steadying iyong sarili. **Tandaan!** Baguhan o pagbawi mula sa sakit magsimula sa 1 namang pagtaas sa 21 lumiliko max.

babala, Palaging titigil kapag nagsisimula sa pakiramdam nahihilo.

Door-frame Exercise 3: Dumiretso sa bukas na pinto-frame na may mga paa hip-lapad bukod elbows bend pataas sa tamang mga anggulo (90 °, trident hugis) . Pindutin ang elbows laban panig ng pinto-frame hanggang sa tingin mo tensyon sa pagitan ng balikat blades, pindutin nang matagal (Bilangin 3) , Bitawan pag-igting.

ULITIN MO! Pagkatapos ilalabas ang tensyon mula sa huling umuulit samyuin sa pamamagitan ng ilong nang pantay-pantay sa pagpuno sa mga baga sa max, pindutin nang matagal (Bilangin 3) , At pagkatapos ay dahan-dahan huminga nang palabas sa pamamagitan ng bibig sa max.

dumbbell Exercise 4: 1 dumbbell ay ginagamit HE (4kg) , SHE (2kg) . **Huwag gumamit ng 2 Dumbbells** Tumayo nang tuwid na nakaunat paa hip-lapad bukod elbows sa iyong panig Palms nakaharap pasulong. **Pick up dumbbell sa kaliwang kamay baluktot ang iyong elbow hanggang mga bisig ay right angle (90 °)** . Dahan-dahan pisil bicep, pag-aangat pipi-kampanya up patungo sa balikat, pindutin nang matagal



(Bilangin 3) , At pagkatapos ay dahan-dahan na mas mababa dumbbell sa pagsisimula ng posi tion ulitin (1-7) . **Baguhin sa kanang braso ulitin (1-7) . Gawin ang 3 Nilisan & 3 tama.**

lumuluhod Exercise 5: Lumuhod sa isang panalangin-mat (Protektahan ang tuhod) katawan magtayo, mga kamay matatag na inilagay laban pigi. Inyong ikiling ang ulo pasulong hanggang baba touch dibdib. Ngayon mabagal tip ulo pabalik bilang malayo bilang ito ay pumunta, sa parehong oras sandalan ng likod bilang malayo hangga't maaari nang pinapanatili ang iyong mga kamay firm sa puwit. **REPEAT (21 max) !**

kawit Exercise 6: Sa isang panalangin-mat (Maprotektahan mula sa malamig) hindi nagsasabi ng totoo flat sa iyong likod, extended arms Palms pababa laban katawan. Ngayon mabagal incline head forward extended arms Palms pababa laban katawan. Ngayon mabagal incline head forward hanggang baba touch dibdib sabay na iangat ang iyong mga binti, tuhod tuwid, vertical (90 °) humawak (Bilangin 3) , At pagkatapos ay dahan-dahan bumalik (Head & binti) sa simula. **REPEAT (21 max) !**

magpaikot Exercise 7: Sa isang panalangin-mat (Maprotektahan mula sa malamig) hindi nagsasabi ng totoo flat sa iyong likod, extended arms palad pababa. Ngayon baluktot tuhod na takong hinahawakan pigi. Pagpapanatiling palad firm on mat swivel tuhod sa kanan hanggang sa sila pindutin mat. Pagkatapos swivel tuhod sa kaliwa ng pagpindot sa mat. Ulitin ang karapatan at kaliwang swivel binibilang ang bawat iniwan umiinog. **Gawin 21!**

NIGHT - TIME pagsasanay

Ito ay normal na magkaroon ng 2 sleeps sa isang break in-pagitan. Dapat kang makakuha ng up (Eg upang pumunta sa banyo) , Sa pagbalik sit on edge ng kama ni, uminom ng tubig at gawin 1 sa mga sumusunod na magsanay (Ang lahat ng mga pagsasanay ay gawin habang upo sa gilid tuhod sa kama ni balikat-wide apart) . Taong oras na makakuha ka up gawin ang isang iba't ibang mga ehersisyo.

1st Exercise: Iilagay ang mga palad * ng inyong mga kamay laban sa labas ng iyong tuhod. Pindutin ang mga kamay paloob at tuhod panlabas, pindutin nang matagal 7 segundo (Sa tingin mo hindi mabuting samahan sa mga braso, binti at balikat) . Magpahinga, kumuha ng hininga, walang ulit, humigop ng tubig, humiga, matulog na rin. * Variation paggamit fists.

2nd Exercise: Gumawa fists * ilagay ang mga ito laban sa loob ng iyong mga tuhod. Pindutin fists panlabas at tuhod paloob, pindutin nang matagal 7 segundo (Sa tingin mo hindi mabuting samahan sa mga braso, binti at tiyan) . Magpahinga, kumuha ng hininga, walang ulit, humigop ng tubig, humiga, matulog na rin. * Variation paggamit flat palad.

3rd Exercise: Bend arms (90%) sa antas ng dibdib i kaliwang kamay pataas baluktot daliri, i-right hand pababang baluktot daliri.

Magkakawing daliri masikip. Ngayon hilahin kamay sa tapat ng direksyon, diinan 7 segundo (Sa tingin mo hindi mabuting samahan sa mga daliri, mga braso, at dibdib) . Magpahinga, kumuha ng hininga, walang ulit, humigop ng tubig, humiga, matulog na rin.

4th Exercise: Bend arms (90%) sa antas ng dibdib i kaliwang kamay up- wards, i kanang kamay sa kamao. Iilagay ang kamao sa kamay pindutin ang down sa parehong oras pindutin ang bukas na kamay pataas, pindutin nang matagal 7 segundo. reverse sequence, pindutin nang matagal 7 segundo (Sa tingin mo pag-igting sa mga kamay, braso, leeg, dibdib) . Magpahinga, kumuha ng hininga at sipsip ng tubig kasinungalingan down, matulog na rin. Walang ulit.

Ang mga taong may isang panahunan pabalik idagdag ang ehersisyo sa bawat ehersisyo: Iilagay ang mga kamay sa tuhod. Ikiling ulo pabalik liko bumalik pagkatapos bato forward nang hindi nawawala ang contact na may tuhod (Sa tingin mo hindi mabuting samahan sa braso, likod at tiyan) .

Magpahinga, kumuha ng hininga, 7 umuulit, humigop ng tubig, humiga, matulog na rin.

Tandaan! Ang mga taong umupo sa isang pulutong sa araw-time. Sigurado gawin 1 ng gabii-time na pagsasanay sa pag-ikot ng bawat 2 oras.

Hindi paggawa magsanay: ginagawa kang hindi karapat-dapat, tamad, masama sa katawan, blubbery, isang pasanin sa iyong sarili ang iyong mga kaibigan ng pamilya at komunidad, isang masamang halimbawa sa mga bata, nalulumbay, ikaw ay mas may sakit, awkward mating, mamatay Junger.

It 'syourbody! K eepit F nito!



Sleep ay kailangan para sa kaligtasan ng buhay ng tao-katawan.

7 oras (CG Klock) dapat gawin.

Kakulangan ng pagtulog ay humahantong sa kamatayan ngunit pagkatapos lamang ng isang napaka-masakit transit sa pamamagitan ng depression at silakbo ng pagkasira ng ulo.

Tandaan! Ito ay normal na magkaroon ng 2 sleeps sa isang break in-pagitan. 1st pagtulog ay tungkol sa 3.5 oras na may isang 1.5 hour break na sinusundan ng isang 3.5 oras ng pagtulog.

Sa panahon ng 1.5 oras ng pagtulog break. Ang mga tao makakuha ng up, pumunta toilet .. Bago namamalagi sa likod pababa gawin sa gabi-time na pagsasanay & magkaroon ng isang baso ng tubig. **Yaong na hindi makakuha ng up, magdasal, magbasa, magsulat, mag-asawa chat, mate** (Sa panahon ng pagtulog masira ang mga tao ay mas nakakarelaks na mas mahusay sa mga kathang isip) , ..

T narito ang pre-requisites bago namamalagi pababa sa pagtulog. 1 oras ay dapat lumipas mula noong huling feed. Magsipilyo ngipin at hugasan ang buong katawan bago pagpunta sa kama. **Pagsamba 'Sleep-Prayer'**.

May 1 Gold-ono glass bowl (1 lamang para sa doubles) na naglalaman ng mga herbal concoction sa window side Bedside-table. Magkaroon ng isang pag-inom-glass (Walang plastic) napuno ng 0.2l ng na-filter na tubig (Walang idinagdag) sa bawat Bedside-table. Gabi-gabi bago pagpunta sa kama ilagay ang glass sa Bedside-table. **Tandaan!** Uminom sa panahon ng gabi sa tuwing pagkatapos mong bumisita sa isang toilet at kapag nagkakaroon ng isang tuyong lalamunan, uminom ng pahinga kapag pagkuha ng up sa umaga.



Upang makakuha ng matahimik na muling vitalizing pagtulog sa kama-room (BS-1) ay dapat na tulad ng madilim na hangga't maaari at isang kawalan ng panloob at panlabas na ingay ay isang nararapat. **Lokal na pamahalaan (Shire)** dapat ipatupad Night-curfew

NIGHT - curfew

Ang katawan ng tao ay hindi idinisenyo upang maging gabi. Mga kawani na tao maling maggamit ang kanilang utak-kapangyarihan upang lumikha ng isang gabi lifestyle. lifestyle na ito ay hindi kapaki-pakinabang sa (Pampubliko, pribado, komersyal, ...) mabuting kalusugan. **Upang makakuha ng matahimik revitalizing pagtulog sa kama-room ay dapat na bilang madilim na hangga't maaari. Isang kawalan ng panloob at panlabas na ingay ay isang nararapat. ' Samakatuwid isang Shire '**

Dapat ipatupad ang night-curfew na kung saan ay kailangan para sa magandang kalusugan.

A 7 hour Night-curfew 14-21 oras (22- 6 na oras, 24 na oras na Pagan- clock) ay sapilitan. Para sa mabuting kalusugan, pagbaba sa enerhiya consumption, pagbawas sa polusyon at proteksyon ng mga hayop. Pagbawas sa krimen, pagbabawas ng gastos sa gobyerno at naghikayat multiplication.

Sa panahon Night-curfew 'Hindi' kalsada transportasyon ay pinahihintulutan upang lumipat sa mga kalsada maliban emergency sasakyan! Walang ilaw ng kalye, mga ilaw ng trapiko, advertising ... Isasama on. Walang mga negosyo ay bukas. Walang air transport ay tumatakbo Ang air port sarado na! Air transport dapat mapunta sa pinakamalapit na magagamit na mga landing field! Walang rail kilusan! Railway station at terminal sarado na! Tren manatiling nakatigil sa istasyon ng panahon curfew. **Sentinel ay nasa patrol upang ipatupad Night-curfew . Walang sinuman ang gawa (Lahat ng bagay ay sarado) maliban minimum emergency personal. Walang enerhiya ay upang gamitin maliban para sa emergency o heating! 1 pampublikong balita istasyon ng radyo ang pinapayagang lahat ng iba pang entertainment naka-off! Walang manufacturing, opisina, o retailer ay upang gumana o gamitin enerhiya! Homes ay maaaring gumamit ng heating sa matinding lamig. Ang mga tao ay gamitin mas maiinit na mga damit kaysa sa paggamit heating.**

Gabi-curfew ay ipinag-uutos. Para sa maayos na ng tao-body & lokal na Habitat. sa **SAVEPLANET !!**

**A Shire nagpapatupad Night-Curfew pamamagitan Shire-Rehabilitation MS/ R1
Ulitin-Offenders ay lumipas sa sa Provincial-Rehabilitation MS/ R3**

1GOD nilikha ng panahon upang masukat Beginning & Katapusan ng lahat ng bagay. Ang **CG Planner** ay tinukoy tuwing umaga bilang bahagi ng isang araw-araw na routine. Gamitin ang Planner ng gabay huwag mong pabayaan time control mo! Time ay hindi dapat gamitin upang mag-apura tao. Ang katawan ng tao ay hindi dinisenyo para hurry- ing. Magsimula sa pamamagitan ng pagbigkas ng **Planner-Panalangin**:

PLANNING - Panalangin

mahal **1GOD** , Creator sa mga pinakamagandang Universe Tulungan akong balak ang aking araw-araw na-routine dapat kong pag-aralan at suriin ang aking mga plano ay aking hikayatin ang iba na gumamit ng isang Planner Salamat sa iyo, para sa aking Planner



pagsikapan kong gamitin ito para sa maikling at pang-matagalang pagpapalano Para sa Glory of 1GOD & ang mabuting ng sangkatauhan

Gamitin ang dasal na ito sa umaga bahagi ng araw-araw na-routine!



Nakarating Nakuha mo Ano Ito Dadalhin Upang maging isang Tagapag-ingat Guardian?

AS it is WRITTEN It Shall BE

1 GOD 1 FAITH 1 Church



Universe
Custodian
Guardians

Law-Giver Manifest



katapusan