



*Saklama - Guardian*

## Günlük rutin

**A** ' Günlük rutin 'karşılama için esastır' zorunluluğu 2 (İnsan vücudu korumak) '& Yaklaşan zorluğa göğüs germeye hazır olun. Günlük-Fit' do, tuvalet gitmek, Kalk, hafifçe soğutulmuş süzölmüş bir bardak su var (Uygulama) ' wor- gemi 'Günlük-Namaz', yıkama yüz & eller, kahvaltı ve giyin. senin 'Planner' kontrol edin. Artık reklam zorluklara hazır. 'May, bir güle, Gün Var **1GOD** Seni korusun' .

### GÜNLÜK - Namaz

Sayın **1GOD** , En güzel Evrenin yaratıcısı beni temiz şefkatli ve kullanma mütevazı olmak Yardım **7** rehber olarak kaydırır:

Ben senin kreasyonlar korumak ve Evil Cezalandırmak edecektir.

haksız saldırıya, dezavantajlı, zayıf ve muhtaç Yem aç, barınak evsiz ve konfor hasta Proclaim için ayağa kalk:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Evren Saklama Koruyucular bugün için teşekkür ederiz

Sizin en mütevazı sadık bekçi-veli (1<sup>st</sup> Görkemi ismi) **1GOD & İnsanlığın İyi**



Bu dua doğan güneş gözleri kapalı bakan, istediğiniz herhangi bir yerinde tek başına veya bir grup, her gün kullanılır. Buluşmasındaki okunduğu!



**CG Klock** gün başlangıcı: **0 saat Sunrise ~ Erken Gün 0-7 saat arasında olduğu ~ 7 saat Orta Gün ~ Geç Gün 7-14 saat arasında olduğu Sunset ~ Gece 14-21 saat arasındadır !**

**A** ' Günlük rutin' temizlik & I ama tüm diğer insanlar ve yaratıklar sana bağlı değil, sadece besleme içerir. her tuvalet ziyaretten sonra & her emzirmeden önce ellerinizi yıkayın. Her emzirmeden önce yüzünüzü yıkayın. Dişlerinizi fırçalamak ve yatmadan önce bütün vücudu yıkamak. **Günde 5 kez besleyin.**

## Günlük BESLENME

sahip olmalıdır Günlük, içilebilir sudur. Su serin bir bardak içmek, filtrelenir (0.2l) 7 kere (Sabah, kahvaltı, Erken Gün-aperatif, Öğle, Geç Gün-aperatif, Akşam, Gece) 1.4L toplam. Su 7 bardak diğer su bazı içecekler ile takviye edilebilir: Zemin Kahve, kakao tozu, Bitkisel-Çaylar, Siyah-Çay, Yeşil -Çay. Bunlar sıcak veya soğuk servis edilebilir. Sebze-Meyve suyu iyidir. Hiçbir Meyve suyu! Hiçbir lem- onade! Diyet En büyük Yok! Yok hayır! FRUKTOZ olduğunu.

Her hafta günlük bir gıda tema sahip olmaktır: Örneğin 1.gün: **sebzeler** ;

2. gün: **kümes hayvanları** ; 3 gün: **Memeli** ; Hafta ortası: **Sürüngen** ; Day5: **Deniz ürünleri** ;

Hafta sonu: **Fındık tohumları** ; **Eğlenceli gün** : **Haşarat** .

Kahvaltı Meyve & / veya Nuts & / veya çilek, yumurta içermelidir ... Öğle salata eklemektir. Akşam Sebze içerir. Etin 100g günde daha fazla değil.

günlük yenir 7 Gıdalar: **Mantarlar** (mantar) , **Taneler** (Arpa, mercimek, mısır, yulaf, darı, quinoa, pirinç, çavdar, süpürge darısı, buğday) Sıcak biberler, **Soğan** (Kahverengi, yeşil, kırmızı, bahar, frenk soğanı, sarımsak, pırasa) , **Maydanoz**, **tatlı-Kapsikum**, **Sebzeler** (Kuşkonmaz, fasulye, brokoli, karnabahar, havuç, brüksel lahanası ...) . **Diyet-No-Hayır en: İmal gıda, ve Genetik gıda güncellenmiştir.**

**Not! Her You beslemek önce ibadet: You Dua ederiz** \_ \_

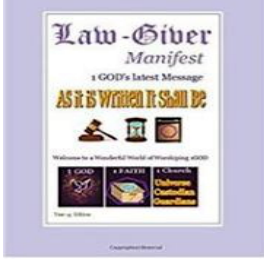
### TEŞEKKÜR EDERİM - Namaz

Sayın **1GOD** , En güzel Evrenin yaratıcısı en son mesajıyla  
Günlük içki ve yiyecek Living bana verdiğiniz için teşekkür ederiz

Her gün ben kurtulmuş Olabilir hak beslenme ıstırap verici Susuzluk & uyuşturucu Açlık ağırları Sizin en mütevazı sadık bekçi-koruyucusu olarak **çaba** (1 st Görkemi ismi) **1GOD & İnsanlığın İyi**



Her besleme önce bu duayı kullanın!



**A** 'Günlük rutin' iyi olmak & Evil cezalandırıyor içerir. İyi olmak yaptığını iyi gerektirir **İyilik Rastgele davranır**. I Nazik olun çevrenizdeki insanlara, toplum, diğer canlılardan, habitat ... **1GOD**

İyilik Rastgele eylemleri sever. kullanmak Evil herkese yeni zaman cezalandırmak '**Yasa getirici Manifest**' rehber olarak.

**E** ndeavor ', 'kazanmak ve Bilgi uygulamak, Seek' için **Öğrenmek Öğretmek** & 'Yaşam deneyimleri' aktarırlar.

Yaşam deneyimleri geçen öğretmek, faydalı bir esastır edilir **Öğrenme 1GOD** sevindirici bir hayat.



Bu faaliyetler türlerin yaşam alanı ve yaşam ile 'ahenkleşmesiyle' de yardımcı olur. kazanıyor ve Bilgi uygulayarak Aradığınız cevaplama yardımcı olur **1GOD** Yargı-Gününde ler sorular.



**R**, est hayatta kalma ve sağlıklı olmak için ihtiyaç vardır. Ana dinlenme "**dir Uyku**".

## UYKU - Namaz

Sayın **1GOD**, Bana rüyalarım & uyku bana sadece için tatlı rüyalar hatırlayalım bozmak üzmesine izin verme dinlendirici, şifa ve yeniden canlandırılması uyku atalım huzursuz & Evil düşüncelerden beni koruyun en savunmasız olduğum zaman en güzel Evrenin Yaratıcı beni koruyun Glory **1GOD** & İnsanlığın İyi



Bu dua Uyku gitmeden önce kullanılır!

Uyku Günlük-rutin biter. 1 saat besleme ve temizlik geçti gerekirdi. ibadet '**Uyku-Dua**'. Yatak odası mümkün ve iç ve dış gürültü yokluğu kadar karanlık olmalıdır dinlendirici yeniden canlandırıcı uyumaya şarttır. Gece çıkma yaşağı bunu mümkün kılar. '**Shire**'

'Gece sokağa çıkma yaşağı' uygulamak.

## H int

dışında giderken daima uygun 'Koruyucu-kıyafet' giymek. Korumak (Gözler, saç, cilt ve ayak) İklim hastalığının & kirlilikten insan vücudu.





Günlük-Fit yaparken (Uygulama) Maksimum tekrarları ulaşmaya kadar hızlı sağduyu kullanın. 1 gün ve sonraki değildir Egzersiz yararlı değildir.

sağlıksız Beslenme örneğin önlemek beslerken (GM),  
Genetik modifiye gıda: Alkol , Yapay tatlandırıcı ,  
Fruktoz (Glukoz, şeker) , İmal gıda (Jambon, salam, sosis, ...) .



işte veya çalışma adresinden Planner kullanırken Zaman sizi kontrol etmesine izin yok! Zaman insanları acele kullanılacak değildir. İnsan vücudu aceleyle için tasarlanmamıştır.

### Günlük-egzersizleri Bir insan ihtiyacı.

Günlük-egzersizleri iyi-sağlık, Günlük-rutin bir parçasıdır gerekir. Onlar her sabah tamamlandı. Günlük-egzersizleri artış: çok cepheli esenliği, kan dolaşımı, beyin-aktivite, gıda sindirim, çiftleşme-dürtü, kas-tonlama, özsaygı, bağışıklık sisteminin uyarılması. 7 egzersizleri şunlardır: Göğüs, Yeldeğirmeni, Kapı çerçevesi, dambıl, Diz çökmüş, Kanca, Döner . HE & SHE & tekrarlanan için 7 hareketlerdir.

1 tekrarı ile başlayın ve 1 tekrardan 21. Kullanım sağduyulu Başlat maksimum artırmak ve maksimum tekrarları ulaşmaya kadar hızlı 21. Kullanım sağduyu maksimum artar. Günlük tekrarlar kalıcı faydalıdır. 21 Tekrarlar 1 gün Egzersiz & sonraki egzersiz değil yararlı değildir. egzersizleri bitirdikten sonra dik ve derin sonra maksimum nefes nefes bu 3 kez yapmak durmak. senin Günlük-rutin devam edin. **Not ! Değil egzersiz, vücut için toplam ihmal, düşük özsaygı, tembellik işaretidir ...**

**Göğüs 1. Egzersiz:** zemine uzun, kolları bükülmüş yatay Standı (T-şekli) başparmak göğüs dokunmadan. Şimdi bildiğim kadarıyla possib- le geri kollarını hareket ettirin. Ardından orijinal bükük pozisyona kollarını hareket ettirin. **TEKRAR ET (21 max) !**

**fınıldak Alıştırma 2:** zemine yatay yanlara uzanmış Standı uzun boylu, kolları (T-şekli) . zemine tek ponthorizontal üzerinde vizyonunuzu odaklanın (T-şekli) . Önümüzdeki tek pointstraight üzerinde vizyonunuzu odaklanın. saat yönünde çevirerek başlayın (soldan sağa) . Eğer bunu kaybetmek dönüm vücut güçlerinin kadar vizyon noktasında odaklanmak. Tut

mümkün olduğunca çabuk odaklanma dönüm. 1st hangisi baş dönmesi veya 21 dönüş noktasına dönerek tutun. Nefes derinden kendini steadying birkaç adım yürüyen. **Not! Acemi veya hastalık 1 dönüş 21'e artan başlamak sonrası iyileşme max döner.**

**Uyarı, baş dönmesi hissetmeye başlarken hep durdurun.**

**Kapı çerçevesi Egzersiz 3:** dik açılı olarak bükme yukarı ayak kalça aralığında açık dirsek ile açık kapı çerçeve içinde ayakta kalması (90 °, üç çatalı şekli) . kapı çerçevesinin yanlarına karşı Basın dirsekler size kürek kemikleri arasında gerginlik hissedene kadar, tutun (3 sayım) , gerilimi serbest bırak.

**TEKRAR ET !** eşit maksimum ciğerlerine doldururken burundan geçen tekrar solunmasıyla gelen gerginliği bırakmadan sonra, tutun (3 sayım) Ardından yavaş yavaş maksimum ağızdan nefes verin.

**dumbbell Alıştırma 4:** 1 halter HE kullanılır (4 kg) , O (2 kg) . **2 Dambiller kullanmayın.** ileriye dönük senin tarafın avuç fit kalça aralığında açık dirsekleri dik durun. önkol doğru açıda olana kadar sol dirseğini bükme ile dambıl alın (90 °) . Yavaş yavaş yukarı omuzuna doğru dilsiz-çan kaldırma, pazı sıkamak, tutun



(3 sayım) Başlangıç position sonra yavaşça alt halter **tekrar et** ( 1-7) . **Sağ koluna Değişim tekrar et** ( 1-7) . **Do 3 & 3 sağa sola.**

**Diz çökmüş Alıştırma 5:** Bir seccadedeki diz çök (Dizler korumak) Vücut dik eller sıkıca kalça karşı yerleştirdi. çene göğüs dokunana kadar ileri başını Incline. Şimdi yavaşça gittiği kadar olacak şekilde geri başını ucu, aynı zamanda kadarıyla kalçalarda firma ellerini tutarak sürede geri yalın. **TEKRAR ET (21 max) !**

**kanca Egzersiz 6:** Bir seccadedeki (Soğuktan koruma) vücuda karşı aşağı uzatıldı silah avuç içi, sırt üstü düz yalan. Şimdi yavaşça öne doğru başını eğilmek vücuda karşı aşağı genişletilmiş silah avuç içi. çene bacaklarınızı kaldırın aynı anda göğüs dokunana kadar Şimdi yavaşça dizler düz, dikey, ileri başını eğilmek (90 °) ambar (3 sayım) Ardından yavaş yavaş geri (Baş ve bacaklar) başlangıç. **TEKRAR ET (21 max) !**

**döner Egzersiz 7:** Bir seccadedeki (Soğuktan koruma) Sırt, aşağı uzatıldı kollar avuç içi düz duran. Şimdi bükülmüş dizler topuk dokunmadan kalça. Onlar mat dokunana kadar sağa mat döner dizlerinin üzerinde avuç içi firması tutulması. Ardından mat dokunmadan sola dizlerini döner. Her sol firdöndüyü sayma tekrarlayın sağ ve sol döner. **21 yap!**

## GECE - ZAMAN egzersizleri

Arada bir mola ile 2 uyur olması normaldir. Eğer kalkmak mı (Örneğin tuvalete gitmek) , Yatağın kenarında oturup dönen, biraz su içmek ve aşağıdaki egzersizleri 1 do (Omuz genişliğinde ayrı Yatağın kenarına dizlerinin üzerinde otururken Tüm egzersizler yapılır) . Eğer kalkmak Herkes -sağ seferinde farklı egzersiz yapmak.

**1 Egzersiz:** avuç koyun \* Dizlerinin dışına karşı ellerin. Basın eller içe & dizler dışa, 7 saniye tutun

(Sen kollar, bacaklar ve omuz gerginliği hissetmek) . uzanın bir nefes, hiçbir tekrarları, yudum su alabilir, Relax, iyi uyku. \* Varyasyon kullanım yumruklar.

**2.Çalışma:** yumruklarını yapın \* Dizlerinin içine karşı koyun. Basın yumruklar dışa & dizler içe, 7 saniye tutun (Sen kollar, bacaklar ve midede gerginlik hissediyorum) . uzanın bir nefes, hiçbir tekrarları, yudum su alabilir, Relax, iyi uyku. \* Varyasyon kullanımı düz avuç içi.

**3 Egzersiz:** viraj kolları (% 90) göğüs seviyesinde, yukarı doğru parmak bükme sol elini edecek parmak bükme aşağı sağ el açın.

Kilit parmaklar sıkı. Şimdi, ters yönde ellerini çekin 7 saniye tutun (Sen parmaklar, kollar, ve göğüste gerginlik hissediyorum) . uzanın bir nefes, hiçbir tekrarları, yudum su alabilir, Relax, iyi uyku.

**4 Egzersiz:** viraj kolları (% 90) göğüs seviyesinde, sol el yukarı koğuştta çevirmek yumruk sağ elini açın. aşağı yukarı aynı zaman basın açık el el presi içine yumruk yerleştirin 7 saniye tutun. Ters sequen

-ce, 7 saniye tutun (Sen elinde gerginlik hissediyorum, kollar, boyun, göğüs) .

Aşağı su yalan bir nefes & yudum Relax, iyi uyku. Hiçbir tekrarlar.

geri gergin olan kişiler her egzersiz için bu egzersizi ekleyin: dizlerinin üzerinde ellerini yerleştirin.

Eğme kafası geriye viraj o zamanlar dizleri ile temas kaybetmeden ileri kaya (Bunu kollarında gerginliği, sırt ve mide hissetmek) .

uzanın bir nefes, 7 tekrarları, yudum su alabilir, Relax, iyi uyku.

**Not!** Gün içinde çok fazla oturmak insanlar. Rotasyona 2 saatte gece-zaman egzersizleri 1 yapmak için vardır.

**egzersizleri yapmamak:** Eğer elverişsiz, tembel, sağlıksız, sarkık, aileniz arkadaşları ve toplum kendine bir yük, çocuklara kötü örnek yapar, depresif, daha hasta olmak, garip çiftleşme, JÜNGER ölmektedir.

## Ben 't syourbody! Bunun F K eepit!



Uyku insan vücudunun yaşam için gereklidir.

7 saat (CG Klock) yapmak gerekir.

Uyku eksikliği ölüme ama sadece depresyon ve cinnet spazm ile çok acı geçene yol açar.

**Not!** Arada bir mola ile 2 uyur olması normaldir. 1 uyku 3,5 saat uyku ardından 1,5 saatlik ara ile yaklaşık 3.5 saattir.

1.5 saatlik uyku molası sırasında. İnsanlar gece vakti egzersizleri yapmak aşağı geriye yaslanıp önce .. tuvalet gitmek, kalk ve bir bardak su var. çiftler sohbet, yazma, okuma, dua, kalk verilmemiş olanlar, dostum (Uyku sırasında insanlar hamile de daha rahat iyidir kırmak) , ..

**T** Burada uykuya yatarken önce ön koşul bulunmaktadır. 1 saat son yem geçti gerekirdi. Dişlerinizi fırçalamak ve yatmadan önce bütün vücudu yıkamak. İbadet 'Uyku-Dua'.

1 Altın tonlu cam kase (1 sadece iki katına için) pencere yan Başucu-masada bitkisel karışım ihtiva etmektedir. Bir İçme-kadeh (Plastik) filtre edilmiş su 0.2 l dolu (Hiçbir şey eklendi) Her Başucu-tablosunda tespit edebilir. yatmadan önce her gece Başucu-masaya cam koydular. **Not!** Gece boyunca sen tuvaleti ziyaret & kuru boğaz içerken sabah kalkarken zaman dinlenme içtikten sonra her zaman iç.



Yatak odası dinlendirici yeniden canlandırılması uyumaya (BS-1) mümkün ve iç ve dış gürültü yokluğu gibi karanlık olması gereken bir zorunluluktur. Yerel yönetim ( Shire) Gece sokağa çıkma yasağı uygulaması gerektiğini

## GECE - Çıkma yasağı

İnsan vücudu gece olacak şekilde tasarlanmıştır değil. İnsanlar bir gece yaşam tarzı oluşturmak için kendi beyin gücünü kötüye. Bu yaşam tarzı değil yararlı (Kamu, özel, ticari, ...) İyi sağlık. dinlendirici canlandırıcı uyumaya yatak-odası mümkün olduğunca koyu olmalıdır. İç ve dış gürültü yokluğu bir zorunluluktur.' Bu nedenle Shire'

sağlıklı olmak için ihtiyaç duyulan gece-çıkma yasağı uygulamalıdır.

14-21 saat arasında bir 7 saat Gece curfew (22-6 saat, 24 saat Pagan- saat) zorunludur. kirliliği ve yaban korunmasında iyi sağlık, enerji tüketiminde tion azalma, azaltma için. suç Azaltma, hükümet ve cesaret verici çarpımına maliyetini azaltır.

Gece sokağa çıkma yasağı sırasında 'Hayır' karayolu taşımacılığı acil durum araçlarının dışında yollarda hareket etmesine izin verilir! Hiçbir sokak lambaları, trafik ışıkları, reklam ...üzerindedir. Hiçbir işletmeler açıktır. Hiçbir hava taşımacılığı yapan Hava-portları kapalı olduğunu! Hava taşımacılığı en yakın mevcut iniş alanına iniş gerekir! Hiçbir ray hareketi! Demiryolu istasyonları ve terminaller kapalı! Trenler sokağa çıkma yasağı sırasında istasyonda sabit kalır. **Sentinel Gece sokağa çıkma yasağı uygulamak için devriye** . Kimse işleri (her şey kapalı) Asgari acil ve elemanları hariç. Hiçbir enerji acil veya ısıtma haricinde kullanılacak! 1 kamu haber radyo istasyonu tüm diğer eğlence kapanır izin verilir! Hiçbir imalat, ofis veya perakendeciye işletmek veya enerji kullanmaktır! **Evler soğuk ortamlarda ısıtma kullanabilir. İnsanlar Kullanım ısıtma daha sıcak giysiler kullanmaktır.**

Gece sokağa çıkma yasağı zorunludur. de insan vücudunun ve yerel Habitat'a olduğu için. için **SAVEPLANETEARTH !!**

Bir Shire Shire Rehabilitasyon yoluyla Gece Curfew zorlar **MS/ R1**,  
Tekrar-Suçlular İl-Rehabilitasyonu aktarılmaktadır **MS/ R3**

**1GOD** Her şeyin başlangıcı ve sonu ölçmek için zaman yarattı. CG Planlayıcısı günlük rutin bir parçası olarak her sabah denir. Zaman Kontrol izin vermeyin rehber olarak Planlayıcısı'nı kullanın! Zaman insanları acele kullanılmamalıdır. İnsan vücudu acele-ing için tasarlanmamıştır. **Planla-Dua** diyerek başlayın:

## PLA NN ER - Namaz

Sayın **1GOD** , En güzel Evrenin yaratıcısı benim Planlayıcısı için teşekkür ederim bana analiz ve ben Planlayıcısı'nı kullanmak için başkalarını teşvik edecektir planımı gözden geçirir Daily-rutin planı Yardım





Ben Görkemi kısa ve uzun vadeli planlama için kullanmak için  
çaba 1GOD & insanlığın iyi

Günlük-rutinün sabah bölümünde bu duayı kullanın!

Sen O Bir Saklama Guardian olmak için gereken  
ne var?

AS it is WRITTEN It Shall BE



Son