

Առօրյան

New - Age time - management

1 ԱՍՏՎԱ ստեղծեց ժամանակը՝ Սկիզբն ու Վերջը չափելու համար:

«Պարտավորություն 2» -ը բավարարելու համար անհրաժեշտ է «ամենօրյա ռեժիմ» (Պատգամներ մարդու մարմնին) «և պատրաստ եղե՛ք դիմակայելու առաջիկա մարտահրավերներին: Վեր կացե՛ք, մի բաժակ քեթչափ սառնեցրած ֆիլտրված ջուր խմե՛ք, զուգարան գնացե՛ք և կատարե՛ք «Daily Fit» (վարժություններ)՝, երկրպագե՛ք «Ամենօրյա աղոթքին», լվացե՛ք դեմքն ու ձեռքերը, նախաճաշե՛ք, հագնվե՛ք: Ստուգե՛ք ձեր «Պլանավորողը»: Այժմ ձեր մարտահրավերներին պատրաստ: - Բարի օր, մայիս 1 ԱՍՏՎԱ Առողջություն՝ ,

1 ԱՍՏՎԱ սպասում է ձեզանից լսելուն:

Ամեն օր Աղոթք

սիրելի 1 ԱՍՏՎԱ , Ամենագեղեցիկ տիեզերքի ստեղծողը Օգնիր ինձ լինել մաքուր, կարեկից և խոնարհ՝ օգտագործելով 7 Ուրբանները որպես ուղեցույց.



Ես կպատկանեմ քո ստեղծագործությունները և պատժեմ չարը:

Ուրբի կանգնե՛ք անարդար հորձակման ենթարկված, անպաշտով, բուշ և կարիքավոր մարդկանց համար Մնուցե՛ք սոված, աղաստարան տնօրեն և միջոցներ հիվանդների համար:

Հայտարարել .
1 ԱՍՏՎԱ., 1 ՀԱՎԱՏ, 1 Եկեղեցի, Տիեզերքի պահապան պահապաններ Շնորհակալություն այսօրվա համար

Ձեր ամենահամեստ հավատարիմ պահապան պահապանը (1) ^{սբ} Անուն

Հանուն Փառքի 1 ԱՍՏՎԱ և մարդկության բարիքը

Այս աղոթքն օգտագործվում է առօրյա ամենօրյա մասը, միայնակ կամ խմբավորմամբ, ցանկացած վայրում, որը Ձեզ դուր է գալիս, արևի ծագող աչքերը փակ եմ: Ասմունքով հավաքություն:



«Ամենօրյա ռեժիմը» ներառում է ոչ միայն «ես» -ի, այլև ձեզնից կախված մնացած բոլոր մարդկանց և արարածների մաքրությունը և կերակրումը: Լվացե՛ք ձեռքերը զուգարան այցելելուց հետո և յուրաքանչյուր կերակրման նախօրե: Լվացե՛ք դեմքը յուրաքանչյուր կերակրման առաջ: Խոզանակե՛ք առանցքները և լվացե՛ք ամբողջ մարմինը ֆնելուց առաջ:

«Ամենօրյա ռեժիմը» ներառում է լավ լինել և չարին պատժել: Լավ լինելը նշանակում է ամեն **Բարության պատահական գործողություններ**»: Բարի եղիր ինչպես իմ, այնպես էլ ձեր շրջապատի մարդկանց, համայնքի, այլ արարածների, բնակավայրի հանդեպ ... **1 ԱՍՏՎԱ**

սիրում է Բարության պատահական գործողություններ: Պատժե՛ք չարին ամեն անգամ օգտագործե՛ք « **Իրավագիտություն - Մանիֆեստ** » որպես ուղեցույց:

1000-ականների «Չարի» տարին ավարտվում է: **Լավը եղիր! Վանդակի չարություն!**

Ձգտե՛ք «Փնտրել, ձեռք բերել և կիրառել գիտելիքներ», » **Սովորե՛ք և սովորեցրե՛ք**», փոխանցել «Կյանքի փորձառությունները»: Սովորելը, կյանքի փորձը փոխանցելը սովորեցնելը կարևոր է օգտակարի համար **1 ԱՍՏՎԱ** հաճելի կյանք: Այս գործողությունները նպաստում են տեղական բնակավայրի հետ «ներդաշնակեցմանը» և տեսակների գոյատևմանը: Գիտելիք ստանալու ձգտումը և կիրառումը օգնում է պատասխանելու **1 ԱՍՏՎԱ**՝ հարցերը Դատաստանի օրը:



Daily Fit (վարժություններ)

Առողջ առողջության համար ամենօրյա վարժությունները պետք է լինեն առօրյայի մի մասը: Դրանք ավարտվում են ամեն առավոտ: Ամենօրյա վարժությունները մեծացնում են. Ամբողջովին բարեկեցություն, արյան շրջանառություն, ուղեղի ակտիվություն, սննդի մարտություն, զուգավորում, մկանների տոնանք, ինֆրագնդախառակոն, իմունային համակարգի խթանում: **7 վարժություններն են. Կրծքավանդակը, հոդմազացը, դուրսի շրջանակը, ապուրը, ծնկաչոփ, որսալը, պտուտակը , Բուր 7 վարժությունները ՆԲԱՆՔ են, ՆԱ ՆԱ կրկնվում է:**

Սկսե՛ք **1** կրկնությունից, ավելացրե՛ք առավելագույնը **21**-ի: Օգտագործե՛ք համընդհանուր նշանակություն, քե՛ս որքան արագ է հասնել առավելագույն կրկնություններին: Ամենօրյա կրկնություններով համառոտը օգտակար է: **21** օրը մեկ կրկնելը **1** օր, իսկ հաջորդը չկիրառելը ձեռնառն չէ: Վարժություններն ավարտելուց հետո կանգնե՛ք ուղիղ և խորը շունչ քաշե՛ք, ապա արտաշնչե՛ք առավելագույնը՝ արե՛ք դա **3** անգամ: Շարունակե՛ք ձեր առօրյան: **Նշում !** Ձի մարզվելը մարմնի լիակատար անտեսման, ցածր ինֆրագնդախառակոնի, ծուլության, ... նշանն է:

Կրծքավանդակը Վարժություն 1: Կանգնե՛ք բարձրահասակ ձեռքերը հորիզոնական թեփված հատակին մատների վրա՝ կրծքավանդակին հուզող: Ձեռքերը հնարավորինս հետ տեղափոխե՛ք (մի հապաղե՛ք) , Դրանից հետո ձեռքերը տեղափոխե՛ք նախնական ծավալած դիրքի: **Կրկնել (21 առավելագույն) !**

Հոդմազաց Վարժություն 2: Կանգնե՛ք բարձր, ձեռքերը մի կողմ տարածված լինեն հատակին (**t- ձև**) , Կենտրոնացրե՛ք ձեր տեսլականը ուղիղ առջևի մեկ կետի վրա: Սկսե՛ք շրջվել ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ (**ձախից աջ**) , Կենտրոնացնալով տեսողության կետի վրա, մինչև շրջադարձային մարմինը կստիպի ձեզ կտրցնել այն:

Պահիր

հնարավորինս շուտ վերակենդանացնելը Շարունակեք շարունակել դեպի գլխապտույտ կամ 21 շրջադարձ, որը գալիս է 1-ին: Շնչեք խորը ֆալելով մի ֆանի ֆալլ՝ կայունանալով ինքներդ ձեզ: **Նշում!** Սկսնակ կամ հիվանդությունից ապաքինում սկսվում է 1 շրջադարձով՝ առավելագույնը 21 շրջադարձով:

Գուշացում միշտ կանգ առեք, երբ սկսում եք գլխապտույտ զգալ:

Դռան փեղկ Վարժություն 3: Կանգնեք ուղիղ կանգնած դռան բաց շրջանակում, ոտները ազդրի լայնությամբ արմունկները վեր են թեփվում աջ անկյան տակ (90° , եռանկյունի ձև), Սեղմեք արմունկները դռան շրջանակի կողմերին, մինչև զգացեք լարվածությունը ուսի շեղբերների միջև, պահեք (հաշվել 10), ազատել լարվածությունը: Լարվածությունը ազատելուց հետո ներքնչեք ֆրի միջոցով հավասարաչափ լրացնելով թոփերը առավելագույնը, պահեք (հաշվել 3), ապա դանդաղ արտաշնչեք բերանի միջով մինչև առավելագույնը:

Դամբլե Վարժություն 4: Օգտագործվում է 1 դամբարան HE (4 կգ), ՆՐԱ (2 կգ), Մի օգտագործեք 2 դուղ: Կանգնեք ուղղաձիգ, արմունկներն իրարից հեռացրած արմունկներով, կողքի ափերը դեպի առաջ: Ձախ ձեռքով արեք անկյունը թեփելով ձեր արմունկը, մինչև նախաբազուկը ճիշտ անկյան տակ լինի (90°) Դանդաղ սեղմեք երկզույթ միան, բարձրացնելով բամբակը դեպի ուսի բունում (հաշվել 3), այնուհետև դանդաղ իջեցրեք հանրահավաք մինչև սկզբնական դիրքը, կրկնել (1-7), Փոխեք աջ թևին, կրկնել (1-7),

Կնկաչոփ Վարժություն 5: Կնկի եկեք ազդրի մարմնի վրա կանգնած, ձեռքերը ամուր դրված հետույքին: Թեփեք գլուխը դեպի առաջ, մինչև կզակը դիպչի կրծքին: Հիմա գլուխը դանդաղ հուշեք հետ, որքանով որ այն կընթանա, միևնույն ժամանակ հենվեք հնարավորինս ետ՝ ձեռքերը ամուր պահելով հետույքին:

Կրկնել (21 առավելագույն) !

Որսալ Վարժություն 6: Ազդրի վրա (պաշտպանել ցրտից) պառկեք ձեր մեջքին, երկարաձգված ձեռքերը ափի ներքև իջած մարմնի դեմ: Հիմա դանդաղ թեփեք գլուխը դեպի առաջ երկարացված ձեռքերը ափի տակ են իջնում մարմնի դեմ: Այժմ դանդաղ թեփեք գլուխը դեպի առաջ, մինչև կզակը դիպչի կրծքավանդակին, միևնույն ժամանակ բարձրացրեք ձեր ոտները, ծնկներն ուղիղ, ուղղահայաց (90°) պահել (հաշվել 3), ապա դանդաղ վերադառնալ (գլուխ, ոտներ) սկիզբը Կրկնել (21 առավելագույն) !

Պատվող Ե վարժություն 7: Ազդրի վրա (պաշտպանել ցրտից) պառկեք ձեր մեջքին, երկարաձգված ձեռքերը ափերով ներքև: Այժմ ծնկված ծնկները կրունկները դիպչում են հետույքին: Ափերը ամուր պահելով խսիրի պտտվող ծնկների վրա՝ աջ, մինչև նրանք դիպչեն գորգին: Հետո պտտեք ծնկները ձախ՝ շոշափելով գորգը: Կրկնեք աջ և ձախ պտույտը՝ հաշվելով յուրաքանչյուր ձախ պտտվողը: Կատարի՛ր 21:

Ամենօրյա մարզավիճակն ավարտելուց հետո: Մի բաժակ խմեք (0.2 և) բույլ սառեցված գուլած ջրի:

Ամենօրյա սնուցում

Ամեն օր պետք է լինի, խմելու ջուր է: **Water** ուրը գոլ է գտված, խմե՛ք առավակի (0.2 լ) 7 րթի **mes** (առավոտ, նախաճաշ, օրվա սկզբին - նախուտեստ, լանջ, օրվա վերջին ուշացում, նախաճաշ, գիշեր , Հնդհանուր 1.4 լ



7 բաժակ ջուրը կարող է համալրվել այլ ջրային ըմպելիքներով. Աղացած սուրճ, կակաոյի փոշի, սև թեյ, բուսական թեյեր, կանաչ թեյ: Դրանք կարող են մատուցվել տաք կամ սառը: Բուսական-հյութերը լավն են: Ոչ մրգափայտ, ոչ լիմոնադ: Դիետաները ամենամեծն են

Ո՛չ: Է Ֆրուկտոզա

Յուրափանջյուր շաքարվա օր պետք է ունենա մի թեմա. օրինակ Օր 1: Բանջարեղեն;
Օր 2: Թռչնամիս; Օր 3: Կարճասուռ; Շաքարվա կեսը: Սաղուն; Օր 5: Ծովամթերք;
Շաքար, կիրակի: Հնկույզներ, սերմեր; -Վարճանքի օր. Թրքուրներ ,

Նախաճաշը ներառում է, Հաց, մեղր, խոտաբույսեր, համեմունքներ, ձու, սոխ, ..

Վաղ խորտիկը ներառում է, Հաց, մարգարին, խոտաբույսեր, համեմունքներ, քերած պանիր, սոխ, ..

Սոճաը ներառում է, ներառում է աղցան, ...

Ուշ խորտիկը ներառում է, Մրգեր և ընկույզներ և հատապտուղներ



Հնրքիքը ներառում է, Բանջարեղեն, օրվա թեման, ...

7 սնունդ, որոնք ամեն օր պետք է ուտել. Սնկերը (սունկ) , Հատիկներ (գարու ոսպ, եգիպտացորեն, վարսակ, կորեկ, ֆլինոա, բրինձ, աճորա, սորգո, ցորեն) , Տափ չիլի, սոխ (ճագանակագույն, սոխ, սխտոր, կանաչ, պրաս, կարմիր, գարուն) , Պարս-լեյ, Քաղցրավենիք, Բանջարեղեն (ծնեբեկ, լոբի, բրոկոլի, գազար, ծաղկակաղամբ, ծիլեր, ..): Դիետա-ոչ-ոչ. Արտադրական սնունդ, գեներտիկորեն ձևափոխված սնունդ: **Նժում!** Ամեն կերակրատեսակից առաջ դուք երկրպագում եք.

1 ԱՍՏՎԱ. սպասում է ձեզանից լսելուն:

Շնորհակալություն Ադորք

սիրելի 1 ԱՍՏՎԱ , Ամենագեղեցիկ տիեզերքի ստեղծողը Շնորհակալություն ամենօրյա ըմպելիք և սնունդ Living- ը ձեր վերջին հաղորդագրությամբ մատակարարելու համար

Ես ձգտում եմ ամեն օր արժանի լինել սննդի

Կարո՞ղ եմ ինձ խնայել ծառայել տանջելուց և սոված ցավերը թմրացնելուց



Ձեր ամենահամեստ հավատարիմ պահապան-խնամակալը (1) ^{աբ} Անուն

Հանուն Փառքի 1 ԱՍՏՎԱ և մարդկության բարիքը

Օգտագործե՛ք այս աղոթքը յուրաքանչյուր կերակրման առաջ:



Սնուցելիս **խուսափել** անառողջ սնուցում: Ալկոհոլ, արհեստական ֆաղցրացուցիչ, ֆրուկտոզ (գլյուկոզ, շաքար) , Գենետիկոթեն ձևավորված սնունդ (Գրոսմայստեր) , Արտադրական սննդամթերք, ... Յուղոտ, աղի, ֆաղցր արագ սնունդ: Գազավորված ըմպելիք՝ ալկոհոլ, կոֆեին, կոլա, նատրիում, ֆաղցրացուցիչ:



Հանգիստը անհրաժեշտ է գոյատևման և առողջության համար: Հիմնական հանգիստն է՝ **'Քնել »**:

'Քունն ավարտվում է ամենօրյա ռեժիմով: 1 ժամ պետք է անցած լինե՛ր կերից և մաքրումից: Երկրպագել **'Քնի աղոթք »**: Հանգիստ վերականգնող բուն ստանալու համար ննջասենյակը պետք է հնարավորինս մութ լինի: Ներքին և արտաքին ադմուլի բացակայությունը պարտադիր է: Գիշերային պարետային ժամը հնարավոր է դարձնում դա: **'Շիր**

իրականացնել «Գիշերային պարետային ժամ»:

1/3 առօրյան անցնում է պառկած, դրա մի մասը՝ ֆնում: Մարդուն մարմնին գոյատևելու համար անհրաժեշտ է բունը: **7** ժամ պետք է անի:

Քնելուց առաջ կան նախադրյալներ:

Պետք է մութ լինի, գիշեր լինի: Հանգիստ վերականգնող բուն ստանալու համար ննջասենյակը պետք է հնարավորինս մութ լինի: Ներքին և արտաքին ադմուլի բացակայությունը պարտադիր է, որ «Shire» - ը պետք է իրականացնի «Գիշերային պարետային ժամ»:

1 ժամ պետք է անցած լինե՛ր վերջին լրացումից: Խոզանակե՛ք առամները և լվացե՛ք ամբողջ մարմինը ֆնելուց առաջ: Երկրպագե՛ք «Քուն-աղոթքը»:

1 ԱՍՏՎԱ սպասում է ձեզանից լսելուն:

Քնել Աղոթք

սիրելի **1 ԱՍՏՎԱ** , Ամենագեղեցիկ տիեզերքի ստեղծող Պաշտպանե՛ք ինձ, երբ ես առավել խոցելի եմ

Պաշտպանիր ինձ անհանգստացնող և Ձար մտքերից Թույլ տվե՛ք հանգստանալ, բուժել և վերականգնել բուն: Թույլ մի տվե՛ք, որ անհանգստությունը խոնգարի երազանքներս և ֆնեմ: Հիշեմ միայն ֆաղցր երազները Փառքի **1 ԱՍՏՎԱ** և մարդկության բարիքը



Այս աղոթքն օգտագործվում է Քրիստոս առաջ:



Ընդելիք խմեք (առանց պլաստիկի) լցված է 0.2 և ֆիլտրացված ջրով
(ուշինչ չի ավելացվել) յուրաքանչյուր մահճակալի սեղանի վրա: Քրիստոս առաջ ամեն գիշեր բաժակ դրեք
մահճակալի սեղանի վրա: **Նշում!** Խմեք գիշերը ամեն անգամ զուգարան այցելելուց հետո, կոկորդ
չորանալուց հետո խմեք հանգստություն առաքողական վեր կենալիս:

Ունեցե՛ք 1 Goldtone ապակե աման (1 միայն կրկնակի) բուսական խառնուրդ պարունակող (անուշաբույր
թեթապիս) պատուհանի կողային մահճակալի վրա !

Նորմալ է ունենալ 2 բուն ՝ ընդմիջումով: Պետք է վեր կենալ (օրինակ ՝ զուգարան գնալ) վերադառնալուն
պես նստեք մահճակալի եզրին, մի քիչ ջուր խմեք: Կատարե՛ք հետևյալ վարժությունները (Բոլոր
վարժություններն արվում են անկողնու եզրին նստած, ծնկները ուսի լայնությամբ բաժանված) , Ամեն
անգամ, երբ վեր եք կենում, այլ վարժություն կատարե՛ք:

1-ին վարժություն. Ձեռքերի ափերը * դրեք ձեր ծնկների դրսին: Սեղմե՛ք ձեռքերը դեպի ներս և
ծնկները դեպի դուրս, պահե՛ք 7 վայրկյան
(ձեռքերում, ոտներում, ուսի մեջ լարվածություն եւ զգում) , Հանգստացե՛ք, մի շունչ փառե՛ք, այլևս չկրկնե՛ք, ջուր խմե՛ք,
պառկե՛ք, լավ ֆնե՛ք: * տատանումների օգտագործման բուռնցքները:

2-րդ վարժություն. Բուռնցքներ կատարե՛ք * տեղադրե՛ք դրանք ձեր ծնկների ներսից: Բուռնցքները սեղմե՛ք դեպի դուրս, իսկ
ծնկները ՝ դեպի ներս, պահե՛ք 7 վայրկյան (Դուք լարվածություն եւ զգում ձեռքերում, ոտներում, ստամոքսում) , Հանգստացե՛ք,
մի շունչ փառե՛ք, այլևս չկրկնե՛ք, ջուր խմե՛ք, պառկե՛ք, լավ ֆնե՛ք: * տատանումները օգտագործում են հարթ ափերը:

3-րդ վարժություն. Թե՛քե՛ք ձեռքերը (90%) կրծքավանդակի մակարդակում ձախ ձեռքը քե՛քե՛ք մատները դեպի
կտու՛մ, աջ ձեռքը քե՛քե՛ք դեպի ներքև կոացող մատները: Մատները ամուր կապե՛ք իրար: Այժմ ձեռքերը փառե՛ք
հակառակ ուղղությամբ, պահե՛ք 7 վայրկյան (Դուք լարվածություն եւ զգում մատների, ձեռքերի, կրծքավանդակի
մեջ) , Հանգստացե՛ք, մի շունչ փառե՛ք, այլևս չկրկնե՛ք, ջուր խմե՛ք, պառկե՛ք, լավ ֆնե՛ք:

4-րդ վարժություն. Թե՛քե՛ք ձեռքերը (90%) կրծքավանդակի մակարդակով ձախ ձեռքը վերև քե՛քե՛ք, աջ ձեռքը
դարձրե՛ք բուռնցք: Տեղադրե՛ք բուռնցքը ձեռքին և սեղմե՛ք ներքև, միևնույն ժամանակ սեղմե՛ք բացված ձեռքը
դեպի վեր, պահե՛ք 7 վայրկյան: Հակադարձե՛ք, պահե՛ք 7 վայրկյան (Զգում եք ձեռքերը, ձեռքերը, պարանոցը,
կրծքավանդակը) , Հանգստացե՛ք, մի շունչ փառե՛ք և ջուր խմե՛ք, պառկե՛ք, լավ ֆնե՛ք: Ոչ մի կրկնում:

Լարված մեջքով մարդիկ յուրաքանչյուր վարժությունը ավելացնում են այս վարժությունը. Ձեռքերը դրեք ծնկներին:
Թեքված գլուխը ետ քեփեք, ապա հռվվեք առաջ՝ առանց ծնկների հետ շփումը կորցնելու (**Դուք լարվածություն եք
զգում ձեռքերում, մեջքին, ստամոքսում**), **Հանգստացեք**, մի **շունչ փափեք**, **7** կրկնում, **ջուր խմեք**, **պառկեք**, **լավ քնեք**:

Նշում! Մարդիկ, ովքեր օրվա ընթացքում շատ են նստում: Յուրաքանչյուր **2** ժամը մեկ պտտվելով կատարեք
գիշերային վարժություններից **1-ը**:

Դա ձեր մարմինն է: Պահպանեք այն պիտանի:

Առավոտյան 7 ժամ քնելուց հետո.

Վեր կացեք, մի բաժակ գտված ջուր խմեք, գուգարան գնացեք և կատարեք «Daily-Fit» (**Վարժություններ**)՝
երկրպագեք՝ Ամենօրյա աղոթք՝, լվացեք դեմքերը, ձեռքերը, նախաճաշեք, հագնվեք: Ստուգեք ձեր
«Պլանավորողը»: Հիմա ձեր կյանքի փորձերին պատրաստ:

Դրանում բացվելիս մաշկը, պաշտպանիչ հագուստը և գլխի, աչքերի և ոտների պաշտպանությունը:

Քունը պահելը խոտանգում է: Խոտանգումները՝ որպես հարցաքննության գործիք, ընդունելի չեն: Խոտանգողները
պատասխանատվության են ենթարկվում. **MS R7**

Գիշերը արտափն աղմուկի պահանջարկ (**գիշերային պարետային ժամ**)! Դա համայնային իրավունք է: Պահառուի
պահպանի օգտագործումը. **CGNAs BS-1** (անկողնային պարագաների ստանդարտ) !

Գիշերային պարետային ժամ

Մարդու մարմինը նախատեսված չէր գիշերային լինելու համար: Մարդիկ չարաշահեցին իրենց ուղեղի ուժը՝
գիշերային ապրելակերպ ստեղծելու համար: Այս ապրելակերպը ձեռնառու չէ լավ առողջությանը: Առողջության համար
անհրաժեշտ է գիշերային պարետային ժամ:

7 ժամ գիշերային պարետային ժամ **14-21** ժամից (**22-6 ժամ, 24 ժամ հերանոսական ժամ**) պարտադիր է Առողջ
առողջության համար՝ էներգիայի սպառման նվազում, ադոտոման նվազում, վայրի բնության
պաշտպանություն: Հանգստագործության նվազեցում, կառավարության համար ծախսերի նվազեցում,
բազմապատկում խրախուսող

Ոչ ոք չի աշխատում (**ամեն ինչ փակ է**) բացառությամբ արտակարգ իրավիճակների նվազագույն անձնակազմ: Ոչ մի էներգիա չի
օգտագործվի, բացառությամբ արտակարգ իրավիճակների կամ ջեռուցման: **1** հաճախյին նորությունների ռադիոկայանը թույլատրվում
է, մնացած բոլոր ժամանցներն անջատված են: Ոչ մի արտադրություն, գրասենյակ կամ մանրածախ առևտուր չպետք է շահագործի
կամ էներգիա օգտագործի:

Տները կարող են օգտագործել ջեռուցում (տաք հագնվել), հովացում (հագուստի լույս) ծայրահեղ եղանակին:



Գիշերային պարետային ժամը պարտադիր է: Մարդու մարմնի և տեղական Հաբիթաթի բարեկեցության համար: **Shire-**ը կիրառում է գիշերային պարետային ժամը **Shire Rehabili-** ի միջոցով **MS R1** , Կրկնվող իրավախախտները փոխանցվում են մարզային վերականգնում **MS R3** ,

Գիշերային պարետային ժամ դեպի փրկիր Երկիր մուտքակը:

Պլանավորողի բնութագրերը

Էջերի կարգ և հրահանգներ. Ամեն օր ' Հերթական, ազոբք, պիտանի: Կապ Արտակարգ իրավիճակ, հասցեներ: Ազոբքներ. Պլան, պլանավորող, ժամանակ

Պլանավորող * էջը բաժանված է 2 սյունակի. «Պլան» / «Վերլուծել» * **Նշում!** Շաբաթվա պլանավորող. Միայն 52 էջ: Daily-Planner: Միայն 365 էջ:

Էջերի հավելված, հրահանգներ.

Timeամանակ **CG Klock**, **Night-** պարետային ժամ, **CG Kalender**, **Fun-Day** քննարկ

Պասեֆ-պլանավորող. Միայն 1 էջ **Quattro-Planner**: Միայն 1 էջ

7 Ուղարկումներ (**Ակնարկ**) , Քարտեզ, միջոցառումներ

Գումարած Դատարկ էջեր ' «Գաղափարներ» գրի համար:

Օգտագործումը:

Fun-Day- ը վերլուծում է ձեր գործողությունները ընդդեմ ընթացիկ ծրագրի և մուտքագրում ձեր ծրագրերը առաջիկա 6 օրվա ընթացքում (**1-6 օր**) ,

Երբ ձեր պլանավորողն օգտագործում եք աշխատանքի կամ ուսման ժամանակ, բույլ մի տվեք, որ «'ամսականը» վերահսկի ձեզ: **ISամսականը** չպետք է օգտագործվի մարդկանց շտապելու համար: Մարդու մարմինը չէ

նախատեսված է շտապելու համար:

Թույլ մի տվեք, որ գաղափարները մոռացվեն կամ կորչեն: Ամեն օր շատ գաղափարներ մտածվում և արագ մոռացվում կամ կորչում են: Պատճառն այն է, որ դրանք այնտեղ չեն պահպանվել, գրանցվել կամ գրվել: Լավագույնները կարած են:

Հիշողությունը անվստահ է, երբ բանը վերաբերում է նոր գաղափարների պահպանմանը և դաստիարակությանը: Կատարե՛ք տեսար (պլանավորող) կամ ձայնագրիչ ձեզ հետ, և երբ գաղափար է զարգանում, պահպանե՛ք այն: Շաբաթական ներկայացրե՛ք ձեր գաղափարները:

Սկսե՛ք ասելով հետևյալը.

Պլանավորող Աղոթք

սիրելի **1 ԱՍՏՎԱ**, Ամենագեղեցիկ տիեզերքի ստեղծողը Օգնիր ինձ պլանավորել իմ ամենօրյա ռեժիմը

Ես վերլուծելու և վերանայելու եմ իմ ծրագիրը

Ես կխրախուսեմ մյուսներին օգտագործել Պլանավորող Շնորհակալություն

իմ Պլանավորողի համար

Ես ձգտում եմ այն օգտագործել փառքի համար կարճ և երկարաժամկետ

պլանավորման համար **1 ԱՍՏՎԱ** և մարդկության բարիքը



Այս աղոթքն օգտագործվում է «Ամենօրյա ռեժիմի» առավոտյան մասում:



Ի ներ

7 ժամ զիջերային պարետային ժամ 14-21 ժամից (22-6 ժամ, 24 ժամ հերանոսական ժամ) պարտադիր է Լավ առողջության համար՝ էներգիայի սպառման նվազում, ալտոսովածության նվազում և վայրի բնության պաշտպանություն: Հանցագործության նվազեցում, կառավարության համար ծախսերի նվազեցում, բազմապատկում խրախուսող

Դրսում գնալիս միշտ հագե՛ք հարմար «պաշտպանական հագուստ» (արհեստական մանրաթելեր չկան), Պաշտպանել (աչքեր, մազեր, մաշկ, ոտքեր) մարդու մարմինը կլիմայից, հիվանդություններից և ալտոսովածությունից: Դրսում մերկությունը աղբ է:

Daily Fit անելիս օգտագործե՛ք այն իմաստը, թե որքան արագ է հասնել առավելագույն կրկնությունների: 1 օր և ոչ թե հաջորդ օրը մարզելը ձեռնառու չէ: Դա ձեր մարմնին է, պահե՛ք այն պիտանի:



Պահառուի խնամակալի ամենօրյա ռեժիմը կյանքի որակի գործունեության համար: