



Depositario - The Guardian

Rutina diaria

UNA ' -Rutina diaria 'es esencial para satisfacer' Obligación 2 (Proteger el cuerpo humano) 'Y estar listo para enfrentar los próximos desafíos. Levantarse, tomar un vaso de agua filtrada levemente frío, vaya aseo, hacer 'Daily-Fit (Ceremonias) ', nave wor- 'Daily-Oración', lavado de cara y manos, desayunar y vestirse. Compruebe su 'Planificador'. Ahora estás listo para los desafíos. 'Tenga un día bueno-, puede **1GOD** Salud' .

DIARIO - Oración

querido **1GOD** , Creador de la más bella Universo me ayude a ser limpio, compasivo y humilde Utilizando el **7** Pergaminos como guía:

Voy a proteger sus creaciones y castigar el mal.

En defensa de la RSS atacado injustamente, en desventaja, débil y necesitado los hambrientos, sin hogar refugio y comodidad Proclamar enferma:

1GOD, 1FAITH, 1Church, universo depositario guardianes Gracias para hoy

Su muy humilde fiel custodio-tutor (1 s t nombre) para la gloria de 1GOD y el bien de la humanidad



Esta oración se usa todos los días, solo o en grupo, en cualquier lugar que te gusta, frente al sol naciente con los ojos cerrados. Recitado en el Encuentro!



CG Klock Día de inicio: **0 horas amanecer ~ Día temprano es de 0-7 horas ~ 7 horas es Mid-Day ~ Día finales es de 7-14 horas Sunset ~ Noche es de 14-21 horas !**

UNA ' -Rutina diaria' incluye la limpieza y la alimentación no sólo yo, sino de todas las demás personas y criaturas dependiendo de usted. Lávese las manos después de cada visita inodoro y antes de cada alimentación. Lavar la cara antes de cada alimentación. Cepillarse los dientes y lavarse todo el cuerpo antes de ir a la cama. **De alimentación 5 veces al día.**

Diario ALIMENTO

Diaria debe tener, es el agua potable. El agua se filtra fresco, beber un vaso (0,2 L) 7 veces (Mañana, desayuno, Early Day-aperitivo, comer, Abierto Día-merienda, cena, noche) un total de 1.4 l. Los 7 vasos de agua pueden complementarse con otras bebidas a base de agua: La planta de café, cacao en polvo, a base de plantas-tés, Negro-Té verde -Tea. Estos pueden servir calientes o fríos. Zumos vegetales son buenos. No jugo de frutas! Sin onade lem-! Sin dietas más grande! ¡No! es fructosa.

Cada día de la semana es tener un tema de los alimentos: p.ej Día 1: **Vegetales** ;

Día 2: **Aves de corral** ; Día 3: **Mamífero** ; Entresemana: **Reptil** ; Día 5: **Mariscos** ;

Fin de semana: **Semillas de nuez** ; **Día divertido** : **insectos** .

El desayuno debe incluir la fruta y / o frutos secos y / o bayas, huevos ... El almuerzo es incluir ensalada. La cena incluye verduras. No más de 100 gramos de carne al día.

7 Los alimentos que se comen todos los días: hongos (seta) Granos, (Cebada, lenteja, maíz, avena, mijo, quinoa, arroz, centeno, sorgo, trigo) chiles, calientes, cebollas (Marrón, verde, rojo, primavera, el cebollino, el ajo, el puerro) , Perejil, dulce-Capsicum, verduras (Espárragos, frijoles, brócoli, coliflor, zanahorias, coles ...) . Dieta-no-no: Fabricado de comida, y modificada genética de los alimentos.

¡Nota! Antes de cada fuente que adorar: **Gracias Oración** _

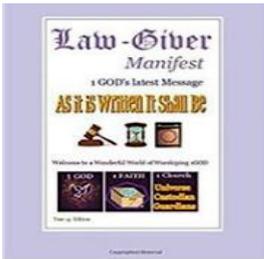
GRACIAS - Oración

querido **1GOD** , Creador de la más bella Universo Gracias por haberme suministrado con la bebida y la comida diaria de estar en su último mensaje

Me esfuerzo para ser merecedor alimento todos los días que yo esté a salvo angustiada sed y adormecer los dolores del hambre Su más humilde fiel custodio-tutor (1 s: nombre) para la gloria de **1GOD** y el bien de la humanidad



Utilice esta oración antes de cada alimento!



UNA '-Rutina diaria' significa ser bueno y castigar el mal. Ser bueno consiste en hacer " **Actos aleatorios de amabilidad**". Sea amable con I, a las personas que le rodean, la comunidad, otras criaturas, el hábitat ... **1GOD** ama actos de bondad al azar. Castigar a tiempo every- El mal uso de la '**Legislador Manifiesto**' como guía.

mi ndeavor a 'Buscar, obtener y aplicar el conocimiento', '**Aprender y enseñar**' y transmitir la "vida-experiencias.

Aprendizaje, la enseñanza que pasa en la vida-experiencias son esenciales para una utilidad **1GOD** vida agradable.



Estas actividades ayudan en la 'armonización' con el hábitat y la supervivencia de las especies. Buscando obtener y aplicar el conocimiento ayuda con contestador **1GOD**' s preguntas sobre el día del juicio.



R Est es necesaria para la supervivencia y buena salud. El resto principal es '**Dormir**'.

DORMIR - Oración

querido **1GOD**, Creador del Universo más bella Protégeme cuando estoy más vulnerables Protégeme de pensamientos inquietantes y mal Dame reparador, la curación y re-vitalizar el sueño No deje que se preocupan interrumpen mis sueños y el sueño Permítanme sólo recuerdo los sueños dulces por la Gloria de **1GOD** y el bien de la humanidad



Esta oración se usa antes de ir a dormir!

El sueño termina el Daily-rutina. 1 hora debería haber pasado desde la alimentación y limpieza. Rendir culto '**Sleep-Oración**'. Para conseguir un sueño reparador re-vitalización la cama-habitación debe ser lo más oscuro posible y una ausencia de ruido interno y externo es una necesidad. Toque de queda nocturno hace que esto sea posible. '**Condado**'

aplicar 'Noche-toque de queda'.

ints H

Cuando salga siempre use 'ropa Protective-' adecuado. Proteger (Ojos, el pelo, la piel y los pies) el cuerpo humano desde el clima, las enfermedades y la contaminación.





Al hacer Daily-Fit (Ceremonias) utilizar el sentido común de la rapidez para llegar a un máximo de repeticiones. El ejercicio de 1 día y no el siguiente no es beneficioso.

Cuando la alimentación poco saludable Alimentación por ejemplo evitar (GM)

Genética alimentos modificados: Alcohol , Endulzante artificial , Fructosa (Glucosa, azúcar) , -Alimentos elaborados (Jamón, salami, salchichas, ...) .



Cuando se utiliza el planificador en el trabajo o estudio no deje Control de tiempo usted! El tiempo no se puede utilizar a darse prisa personas. El cuerpo humano no está diseñado para toda prisa.

Daily-ejercicios una necesidad humana.

Daily-ejercicios una buena salud deben, son parte de la rutina diaria de. Se completan todas las mañanas. Daily-ejercicios de aumento: todo-ronda el bienestar, la circulación sanguínea, la actividad del cerebro, la digestión de alimentos, el apareamiento-impulso, tonificación muscular, la autoestima, la estimulación del sistema inmunológico. **Los 7 ejercicios son: Pecho, molino de viento, marco de la puerta, Pesa, De Rodillas, gancho, giratorio** . Los 7 ejercicios son para Él y ella y se repiten.

Comience con 1 repetición y aumentar a un máximo de 21. Uso de inicio común con 1 repetición y aumentar a un máximo de 21. El uso común de la rapidez para llegar a un máximo de repeticiones. Persistiendo con repeticiones diarias es beneficioso. El ejercicio de 21 repeticiones de 1 día y no hacer ejercicio al siguiente no es beneficioso. Después de terminar los ejercicios de pie y erguido y respirar profundamente y luego exhale al máximo hacer esto 3 veces. Continuar con su rutina diaria de. **Nota ! No hacer ejercicio es un signo de indiferencia total para el cuerpo, la baja autoestima, la pereza, ...**

Pecho Ejercicio 1: Póngase de pie, los brazos doblados horizontales en el suelo (Forma t-) pulgares tocándose el pecho. Ahora mueve los brazos hacia atrás tanto como le posibil-. A continuación, mover los brazos a la posición doblada originales. **REPETIR (21 max) !**

Molino Ejercicio 2: Póngase de pie, los brazos extendidos hacia los lados horizontal al piso (T-forma) . Enfoque su visión en una sola pointhorizontal al piso (T-forma) . Enfoque su visión en una sola pointstraight por delante. Comenzará a girar las agujas del reloj (de izquierda a derecha) . Centrándose en el punto de visión hasta que las fuerzas de cuerpo torneado que perderlo. Mantener

girando reorientación tan pronto como sea posible. Siga girando hasta el punto de mareo o 21 vueltas lo que ocurra primero. Respirar profundamente caminar unos pasos estabilizando mismo. **¡Nota! Principiante o se recuperan de la enfermedad comienzan con 1 vuelta cada vez mayor a 21 vueltas como máximo.**

Advertencia, Siempre parar cuando empieza a sentirse mareado.

Marco de la puerta Ejercicio 3: De pie y erguido en el marco de la puerta abierta con los pies anchura de las caderas codos se doblan hacia arriba en ángulo recto (90 °, forma tridente) . Prensa codos contra lados del marco de la puerta hasta que sienta tensión entre los omóplatos, mantenga (Cuenta 3) , liberar la tensión.

REPETIR ! Después de liberar la tensión de la última inhalación de repetición a través de la nariz de manera uniforme el llenado de los pulmones a max, mantenga (Cuenta 3) , Luego exhale lentamente por la boca al máximo.

Pesa Ejercicio 4: 1 mancuerna se utiliza HE (4 kg) , SHE (2 kg) . **No utilice 2 mancuernas. De pie y erguido con los pies anchura de las caderas codos a los lados con las palmas hacia adelante.** Recoge mancuerna con la mano izquierda doblando el codo hasta que el antebrazo está en ángulo recto (90 °) . Apriete lentamente bíceps, levantamiento de pesa para arriba hacia el hombro, mantenga



(Cuenta 3) , Luego baja lentamente mancuerna a posición para repetir (1-7) . **Cambiar para el brazo derecho repetir (1-7) . Hacer 3 izquierda y derecha 3.**

Rodillas Ejercicio 5: Arrodillarse en una oración-mat (Proteger las rodillas) el cuerpo erguido, con las manos bien presionado contra la nalga. Inclinar la cabeza hacia adelante hasta que la barbilla toque el pecho. Ahora lentamente inclinar la cabeza hacia atrás tanto como sea posible, al mismo tiempo, inclinarse hacia atrás en cuanto a mantener las manos firmes en las nalgas posible. **REPETIR (21 max) !**

Gancho Ejercicio 6: En una oración-mat (Proteger del frío) recostarse sobre su espalda, las palmas extendidas brazos hacia abajo contra el cuerpo. Ahora inclinar lentamente la cabeza hacia adelante palmas extendidas brazos hacia abajo contra el cuerpo. Ahora inclinar la cabeza lentamente hacia adelante hasta que la barbilla toque el pecho al mismo tiempo levantar las piernas, las rodillas rectas, verticales (90 °) sostener (Cuenta 3) , Y luego volver lentamente (Cabeza y las piernas) Comenzando. **REPETIR (21 max) !**

Girar Ejercicio 7: En una oración-mat (Proteger del frío) recostarse sobre su espalda, las palmas extendidas brazos hacia abajo. Ahora las rodillas dobladas talones tocando los glúteos. Manteniendo firme palmas de las manos en las rodillas estera de giro hacia la derecha hasta que toquen la estera. A continuación, girar a la izquierda rodillas tocando la colchoneta. Repita contando cada giratoria de la izquierda a la derecha y de inclinación izquierda. **Hacer 21!**

ejercicios TIEMPO - NOCHE

Es normal tener 2 Capacidad con un descanso en el medio. En caso de levantarse (Por ejemplo, para ir al baño) , Al volver a sentarse en el borde de la cama, beber un poco de agua y hacer 1 de los siguientes ejercicios (Todos los ejercicios se realizan mientras está sentado en las rodillas borde de la cama hombros bien separados) . Every- vez que se levante hacer un ejercicio diferente.

1er Ejercicio: Coloque las palmas * de sus manos contra la parte exterior de las rodillas. Presione hacia adentro las manos y las rodillas hacia afuera, tienen 7 segundos (Se siente la tensión en los brazos, piernas y hombros) . Relajarse, tomar un respiro, sin repeticiones, beber agua, acostarse, dormir bien. * Uso de la variación puños.

Segundo ejercicio: hacer puños * colocarlos contra el interior de las rodillas. Pulse los puños hacia el exterior y hacia el interior de rodillas, tienen 7 segundos (Se siente la tensión en los brazos, piernas y estómago) . Relajarse, tomar un respiro, sin repeticiones, beber agua, acostarse, dormir bien. * Uso de la variación palmas de las manos.

3er Ejercicio: Doblar los brazos (90%) a nivel del pecho giro a la izquierda hacia arriba, doblando los dedos, girar a la derecha hacia abajo los dedos de flexión. dedos de enclavamiento apretados. Ahora tirar de las manos en dirección opuesta, mantenga 7 segundos (Se siente la tensión en los dedos, brazos, y en el pecho) . Relajarse, tomar un respiro, sin repeticiones, beber agua, acostarse, dormir bien.

4º ejercicio: Doblar los brazos (90%) a nivel del pecho convertir las salas de UP de la mano izquierda, gire a mano derecha en puño. Coloque el puño en la mano presiona hacia abajo al mismo tiempo presiona la mano abierta hacia arriba, mantenga 7 segundos. Sequen inversa - ce, mantenga 7 segundos (Se siente la tensión en las manos, los brazos, el cuello, el pecho) . Relajarse, tomar un respiro y sorbo de agua se encuentran abajo, dormir bien. No hay repeticiones.

Las personas con una tensa atrás Añadir este ejercicio para cada ejercicio: Coloque las manos sobre las rodillas. Inclina la cabeza hacia detrás la curva en ese entonces Rock delante sin perder el contacto con las rodillas (Se siente la tensión en los brazos, la espalda y el estómago) . Relajarse, tomar un respiro, 7 repeticiones, beber agua, acostarse, dormir bien.

¡Nota! Las personas que se sientan mucho durante los días de tiempo. Tienen que ver 1 de los ejercicios nocturnos de tiempo en rotación cada 2 horas.

No hacer ejercicios: te hace no aptos, perezoso, poco saludable, blubbery, una carga para sí mismo sus amigos de la familia y la comunidad, un mal ejemplo para los niños, deprimido, a ser más enfermos, el apareamiento torpe, EJ morir.

It 'syourbody! K eepit F él!



dormir es necesario para la supervivencia del cuerpo humano.

7 horas (CG Klock) debería hacer.

La falta de sueño conduce a la muerte, pero sólo después de un tránsito muy doloroso través de la depresión y el espasmo de la locura.

¡Nota! Es normal tener 2 Capacidad con un descanso en el medio. Primero el sueño es de aproximadamente 3,5 horas con un descanso de 1,5 horas, seguido de un sueño de 3,5 horas.

Durante un descanso del sueño 1,5 horas. La gente se levanta, ve baño .. Antes de la mentira hacia abajo hacer los ejercicios nocturnas y tener un vaso de agua. Los que no se levantan, rezar, leer, escribir, chatear parejas, yerba mate (Durante el sueño interrumpen la gente está más relajada mejor en concebir) , ..

T aquí son requisitos previos antes de acostarse a dormir. 1 hora debería haber pasado desde la última alimentación. Cepillarse los dientes y lavarse todo el cuerpo antes de ir a la cama. Culto 'Sleep-Oración'.

Tener un tazón de vidrio 1 Gold-ono (1 sólo para dobles) que contiene mezcla de hierbas en el lado de la ventana de la cabecera de la tabla. Tener una bebida de cristal (Sin plástico) llenado de 0,2 L de agua filtrada

(Nada añadido) en cada cabecera de la tabla. Cada noche antes de ir a la cama puso de cristal en la cabecera de la tabla. **¡Nota!** Beber durante la noche cada vez después de que ha visitado un inodoro y al tener la garganta seca, bebe resto al levantarse por la mañana.



Para obtener reparador re-vitalizar el sueño de la cama-habitación (BS-1) debe ser lo más oscuro posible y una ausencia de ruido interno y externo es una necesidad. Gobierno local (Condado) debe implementar el toque de queda nocturno

NOCHE - CURFEW

El cuerpo humano no fue diseñado para ser nocturnos. Los seres humanos mal uso de su capacidad intelectual para crear un estilo de vida nocturno. Este estilo de vida no es beneficioso para (Pública, privada, comercial, ...) buena salud. Para conseguir un sueño reparador revitalizante la habitación cama- debe ser lo más oscuro posible.

La ausencia de ruido interno y externo es una necesidad '. Por lo tanto un Shire'

debe implementar la noche-toque de queda que se necesita para una buena salud.

A 7 horas Night-toque de queda de 14-21 horas (22- 6 horas, 24 horas reloj Pagan-) es obligatorio. Para una buena salud, reducción de consumo de energía ción, reducción de la contaminación y la protección de la vida silvestre. Reducción de la delincuencia, la reducción de costo para el gobierno y la multiplicación alentador.

Durante la noche, el toque de queda se permite 'No' del transporte por carretera para desplazarse por carreteras, excepto vehículos de emergencia! No hay luces de la calle, semáforos, publicidad ... están en. No hay negocios están abiertos. Sin el transporte aéreo se operan los puertos están cerrados por aire! El transporte aéreo debe aterrizar en la pista de aterrizaje más cercano disponible! Ningún movimiento del carril! estaciones de ferrocarril y terminales están cerrados! Los trenes permanecen estacionarios en la estación durante toque de queda. **Sentinel están en patrulla para hacer cumplir el toque de queda nocturno . obras nadie (todo está cerrado) excepto personal mínima de emergencia. Sin energía se va a utilizar, excepto en casos de emergencia o de calefacción! Se deja 1 estación de radio pública de noticias de todo otro tipo de entretenimiento se apaga! Sin fabricación, oficina, o el detallista para operar o utilizar energía! Las viviendas pueden usar calefacción en el frío extremo. Las personas son el uso de ropa más caliente que el calentamiento uso.**

Noche-toque de queda es obligatorio. Por el bien del cuerpo humano y del hábitat local. **A SAVEPLANETEARTH !!**

A Shire hace cumplir Night-Curfew a través de Shire-Rehabilitación **SRA/ R1**
Repeat-delincuentes se transmiten a Provincial-Rehabilitación **SRA/ R3**

1GOD tiempo para medir Principio y fin de todo lo creado. El planificador del CG se refiere a todas las mañanas como parte de una rutina diaria. Utilice el Planificador de guía no deje que el control de tiempo usted! El tiempo no debe ser utilizado para darse prisa personas. El cuerpo humano no está diseñado para ING prisa-. Empezar diciendo el Planificador-Oración:

PLA NN ER - Oración

querido **1GOD** , Creador de la más bella Universo Ayuda a planear mi rutina diaria de analizaré y revisar mi plan Voy a animar a otros a usar un planificador de Gracias, para mi planificador



Me esfuerzo para utilizarlo para la planificación a corto y largo plazo para la gloria de **1GOD** y el bien de la humanidad

Utilice esta oración en la parte mañana de la rutina diaria de!



¿Tienes lo que se necesita para ser un custodio guardián?

AS it is WRITTEN It Shall BE



Fin