



## Powiernik - Strażnik

# Codzienna rutyna

**A** ' Codzienne rutynowe „jest niezbędny do spełnienia” Obowiązek 2 (Chronią organizm człowieka) 'I być gotowa stawić czoła nadchodzącym wyzwaniom. Wstać, wypić lampkę lekko schłodzone wody filtrowanej, przejść toalety, zrobić „Daily-Fit (pracy) ” wor- statek „Daily-Prayer”, umyć twarz i ręce, zjeść śniadanie i ubrać. Sprawdź swoją Planner „”. Teraz twój gotowy do wyzwań. „Mieć dzień dobre-, może **1GOD** Na zdrowie' ,

### CODZIENNE - Modlitwa

Drogi **1GOD** , Twórca najpiękniejszej Wszechświata Pomóż mi być czysta, współczujący i pokorny Używanie **7** Scrolls jako przewodnik:

Będę chronić swoje kreacje i karaniu zło.

Wstać za niesprawiedliwie zaatakowany niekorzystnej sytuacji, a także słaby i potrzebujących nakarmić głodnych, bezdomnych schronienie i komfort chory głosić:

1GOD, 1FAITH, 1Church, wszechświat powiernicze Guardians Dziękuję za dzisiaj

Twój najbardziej pokorny wierny opiekun-opiekun (1<sup>st</sup> nazwa) dla chwały **1GOD & Dobro Ludzkości**



Ta modlitwa jest używany codziennie, samodzielnie lub w grupie, w dowolnym miejscu chcesz-licowa wschodzące słońce oczy zamknięte. Recytowane w Gathering!



**CG Klock** dni start: **0 godziny Sunrise** ~ **Wczesny dzień** wynosi od **0-7 godzin**, ~ **7 godzin jest Mid-Day** ~ **Dzień późno** wynosi **7-14 godzin Sunset** ~ **Noc** wynosi **14-21 godziny** !

**A** ' Codzienne rutynowe”obejmuje czystości i karmienie nie tylko ja, ale wszyscy inni ludzie i istoty zależności od ciebie. Po każdej wizycie w toalecie i przed każdym karmieniu należy umyć ręce. Umyć twarz przed każdym karmieniu. Szczotkować zęby i umyć całe ciało przed pójściem do łóżka. **Feed** 5 razy dziennie.

## Codziennie POKARM

Codziennie musi posiadać, jest pitna woda. Woda jest chłodna sący wypić szklanę (0,2 l) 7 razy (Rano, śniadanie, Early Day-przekąski, lunch, Late Day-przekąska, obiad, Night) łącznie 1.4l. W 7 szklanki wody może być uzupełniony innymi napojów na bazie wody: Gruntowe kawy, kakao w proszku, herbata zielona-Czarny-Herbata zielona -Tea. Mogą być podawane na ciepło lub na zimno. Soki warzywne są dobre. Nie soków owocowych! Nie lem- onade! Największym Nie diet! Nie! jest fruktoza.

Co tydzień-dzień ma mieć Motyw żywności: na przykład Dzień 1: **warzywa** ;  
Dzień 2: **Drób** ; Dzień 3: **Ssak** ; Środowy: **Gad** ; Day5: **owoce morza** ;  
Weekend: **Nasiona orzechów** ; Dzień zabawy : **Owady** ,

Śniadanie powinno zawierać owoce i / lub orzechy i / lub owoce, jajka ... Lunch jest włączenie sałatki. Kolacja obejmuje warzywa. Nie więcej niż 100 g mięsa dziennie.

7 Pokarmy, które są spożywane codziennie: **Grzyby** (Grzyb) , **Ziarna** (Jęczmień, soczewica, kukurydza, owies, proso, Quinoa, ryż, żyto, sorgo, pszenica) , **Hot Chilli**, **Cebula** (Brazowy, zielony, czerwony, wiosna, szczypiorek, czosnek, por) , **Pietruszka**, **Sweet-papryka**, **warzywa** (Szparagi, fasola, brokuły, kalafior, marchew, kapusta ...) , **Diet-nie-nie ma: Wyprodukowano-food, & Genetic zmodyfikowanej żywności.**

**Uwaga!** Przed każdym karmieniu czcicie: **Dziękuję Modlitwę** \_

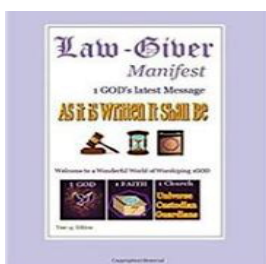
### DZIĘKUJĘ CI - Modlitwa

Drogi **1GOD** , Twórca najpiękniejszej Wszechświata Dziękuję za dostarczenie mi Codzienne Drink & Food żyjąc swoim najnowszym komunikacie

Postaram się być zasługuje odżywianie każdego dnia mogę być oszczędzone bolesne pragnienie i znieczulające ból Hunger Twój najbardziej **pokorny wierny opiekun-opiekun** (1<sup>st</sup> nazwa) dla chwały **1GOD & Dobro** Ludzkości



Użyj tej modlitwy przed każdym karmieniem!



**A** ' Codzienne rutynowe"obejmuje bycia dobrym i karanie zła. Bycie dobrym polega działanie " **Losowe akty dobroci**". Bądź miły dla I, do ludzi wokół ciebie, społeczności, innych istot, siedliska ... **1GOD**

kocha Losowe akty dobroci. Karać złej chwili every- użyć ' **Prawodawcy Manifest**" jako przewodnika.

mi ndeavor do „Szukajcie, zdobyć i zastosować wiedzę”, ' **Uczyć się nauczać**' & przechodzić na "Life-doświadczeń.

Uczenie się, nauczanie przekazywanie doświadczeń dla życia są niezbędne do użytecznym **1GOD** życie miłe.



Działania te pomogą w „zharmonizowania” z siedliska i przetrwania gatunku. **Poszukiwany zdobywania i stosowania wiedzy pomaga w odbieraniu 1GOD” s pytania osądu dzień.**



**R** est jest potrzebny do przetrwania i dobrego zdrowia. Głównym reszta jest " **Sen**".

## SEN - Modlitwa

Drogi **1GOD**, Twórca najpiękniejszej **Wszechświata** Chroń mnie, kiedy jestem najbardziej narażone Chroń mnie od niepokojących i złe myśli Pozwól mi mieć spokojny, uzdrowienie i rewitalizujący sen Nie pozwól martwić zakłócać sen i moje marzenia Niech mi tylko pamiętać słodkie sny Chwała **1GOD & Dobro Ludzkości**



Ta modlitwa jest używany przed pójściem spać!

Sen kończy się codziennie rutyny. 1 godzina powinna minęło od paszy i czystek. kult " **Sleep-Prayer**". Aby uzyskać spokojny sen rewitalizujący łóżko-pokojoy musi być jak najciemniejsze i braku hałasu wewnętrznego i zewnętrznego jest koniecznością. **Nocnej godziny policyjnej sprawa, że jest to możliwe. ' Hrabstwo'**

wdrożyć 'Night-godziny policyjnej'.

### H typu int

Udając się na zewnątrz zawsze nosić odpowiednią odzież Protective-„”. Chronić (Oczy, włosy, skóra i stóp) ludzkie ciało od klimatu, choroby i zanieczyszczenia.





Kiedy robi Daily-Fit (pracy) używać zdrowym rozsądkiem, jak szybko osiągnąć maksymalne powtórzenia. Wykonując 1 dzień i nie następny nie jest korzystne.

Podczas karmienia uniknąć niezdrowego odżywianie np (MG)

Genetyczne modyfikowana żywność: **Alkohol** , **Sztuczny słodzik** , **Fruktoza** (Glukoza, cukier) , **Wyprodukowano-food** (Szynka, salami, kielbasa, ...) ,



Podczas korzystania z Planner w pracy lub nauki nie pozwól kontrola czasu You! Czas nie jest do wykorzystania do pośpiechu ludzi. **Organizm ludzki nie jest przeznaczony do pośpiechu.**

### Codziennie ćwiczenia ludzka potrzeba.

Codziennie ćwiczenia dobra zdrowia muszą, są częścią codziennego rutyny. Są one zakończone każdego ranka. Codziennie ćwiczenia Wzrost: all-round dobre samopoczucie, krążenie krwi, aktywność mózgu, trawienie żywności, parzeniem-parcie, tonowanie mięśni, samoocena, stymulacja układu odpornościowego. **W 7 ćwiczenia są: Skrzynia, wiatrak, ościeżnicy, hantli, Klęczenie Hook, obracanie** , **Wszystkie ćwiczenia są dla 7 HE & SHE i są powtarzane.**

Rozpocznij od 1 powtórzenia i zwiększyć do maksimum 21. Zastosowanie zdroworozsądkowego start z 1 powtórzenia i zwiększyć do maksimum 21. Zastosowanie zdrowym rozsądkiem, jak szybko osiągnąć maksymalne powtórzenia. Utrzymujące codzienne powtórzeń jest korzystne. **Wykonując 21 Powtarzanie 1 dzień i nie wykonując następny nie jest korzystne.** Po zakończeniu ćwiczenia stanąć wyprostowany i oddychać głęboko następnie wydech do maksimum zrobić to 3 razy. Kontynuować codziennie rutyny. **Uwaga ! Nie prowadzi to oznaka całkowitego lekceważenia dla ciała, niską samoocenę, lenistwo, ...**

**skrzynia Ćwiczenie 1:** Stań prosto, ręce zgięte poziomego na podłodze (T kształtu) kciuki dotykają piersi. Teraz przenieś ramiona do tyłu tak daleko, jak possib- le. Następnie przesun ręce do pierwotnej pozycji zgiętej. **POWTARZAĆ (21 max) !**

**Wiatrak Ćwiczenie 2:** Stań prosto, ramiona wyciągnięte na boki poziome na podłogę (Kształt litery T) , Skupić swoją wizję na jednym pointhorizontal do podłogi (Kształt litery T) , Skupić swoją wizję na jednym pointstraight przodu. Zaczynaj toczenia zegara (z lewej na prawą) , Skupiając się na punkt widzenie, aż do toczenia sił ciała, aby go stracić. Trzymać

obracając odnowę jak najszybciej. Zachować zwracając się do punktu zawroty głowy lub 21 obrotów co nastąpi 1st. Oddech głęboko idąc kilka kroków uspokoić się. **Uwaga!** Początkujący lub wychodzenie z choroby zaczynają się od 1 do 21, zwiększając obrót okazuje max.

**Ostrzeżenie**, zawsze zatrzymać, gdy zaczyna odczuwać zawroty głowy.

**Rama drzwi Ćwiczenie 3:** Stać prosto w otwartą ościeżnicy ze stopami hip-szerokość barków łokciach zakręt pod kątem prostym do góry (90 °, kształt Trident) , łokcie dociskają boków ościeżnicy, aż poczujesz napięcie między łopatkami, przytrzymaj (Liczba 3) , rozładować napięcie.

**REPEAT!** Po zwolnieniu napięcia z ostatniego powtórzenia wdechu przez nos równomiernie wypełniającej płuca max posiadać (Liczba 3) I powoli wydech przez usta do max.

**Hantle Ćwiczenie 4:** 1 hantli służy HE (4 kg) , ONA (2 kg) , **Nie używaj 2 hantlami.** Stając wyprostowany z nogi hip-szerokość barków łokcie do boków dłońmi skierowanymi do przodu. Podnieś hantle lewą ręką zginania łokcia aż przedramię jest pod kątem prostym (90 ° C) , Powoli wycisnąć biceps, podnoszenia dumb-bell w górę w kierunku barku, przytrzymaj



(Liczba 3) I powoli niższy hantli do wyjściowego negatyw nia **powtarzać** ( 1-7) , **Zmiana na prawym ramieniu powtarzać** ( 1-7) , , **Czy 3 w lewo i 3 w prawo.**

**Kłęczący Ćwiczenie 5:** Uklęknij na macie modlitewnej (Chronić kolana) wyprostowane ciało, ręce mocno umieszczony na pośladku. Skłonić głowę do przodu, broda dotyka klatki piersiowej. Teraz powoli przechylić głowę do tyłu tak daleko, jak to możliwe, w tym samym czasie do tyłu tak daleko, jak to możliwe trzymając ręce mocno na pośladkach. **POWTARZAĆ** (21 max) !

**Hak Ćwiczenie 6:** **Na modlitwie-MAT (Zabezpieczenie przed zimnem) leżeć płasko na plecach, wydłużone ramiona dłońmi na ciele.** Teraz powoli skłania głowę do przodu wydłużone ramiona dłońmi na ciele. Teraz powoli skłania głowę do przodu, broda dotyka klatki piersiowej jednocześnie unieś nogi, kolana proste, pionowe (90 ° C) trzymać (Liczba 3) I powoli powrotu (Głowy i nóg) do początku. **POWTARZAĆ** (21 max) !

**Obracać Ćwiczenie 7:** **Na modlitwie-MAT (Zabezpieczenie przed zimnem) leżeć płasko na plecach, Extended broni dłońmi.** Teraz kolanach obcasy dotykane pośladków. Prowadzenie firmy dłoń na kolanach mata skrętu w prawo, dopóki nie dotykać maty. Następnie odchylić kolana w lewo dotykając matę. Powtórz prawo i lewo obrotowy licząc każdy lewo skrętu. **Czy 21!**

## Ćwiczenia Time - NIGHT

Jest normalne, że 2 śpi z przerwą między nimi. Trzeba wstać (Np iść do toalety) Po powrocie siedzieć na krawędzi łóżka, napić się wody i zrobić 1 z poniższych ćwiczeń (Wszystkie ćwiczenia wykonywane są siedząc na kolanach łóżka Edge ramie szeroko rozstawione) , **Every- czas wstać robić różne ćwiczenia.**

**1-te ćwiczenie:** Umieść dłonie \* swoich rąk na zewnątrz kolana. Ręce prasowych do wewnątrz i na zewnątrz kolana, trzymaj 7 sekund (Czuć napięcie w ramionach, nogach i ramie) , **Odpuść, wziąć głęboki oddech, nie powtarza łyk wody, leżeć, spać dobrze.** \* Używaj zmienność pięści.

**2-ty ćwiczenie:** Dokonaj pięści \* umieść je na wewnętrznej stronie kolana. pięści prasowych na zewnątrz i do wewnątrz kolana, trzymaj 7 sekund (Czuć napięcie w ramionach, nogach i brzuchu) , **Odpuść, wziąć głęboki oddech, nie powtarza łyk wody, leżeć, spać dobrze.** \* Używaj zmienność płaskie dłonie.

**3-ty ćwiczenie:** Bend ramiona (90%) na wysokości klatki piersiowej włączyć lewą rękę do góry zginanie palców, obróć prawą dłoń w dół zginanie palców. Blokady palce zwarte. Teraz wyciągnij ręce w przeciwnym kierunku, przytrzymaj 7 sekund (Czuć napięcie w palcach, ramion, klatki piersiowej i) , **Odpuść, wziąć głęboki oddech, nie powtarza łyk wody, leżeć, spać dobrze.**

**4-ty ćwiczenie:** Bend ramiona (90%) na wysokości klatki piersiowej kolei lewa ręka dostępne uaktualnienia oddziały, obróć prawą dłoń w pięść. Umieść pięścią w dłoń prasy w dół w tym samym czasie prasowej otwartej dłoni do góry, trzymaj 7 sekund. Odwrócona sequen - ce trzymaj 7 sekund (Czuć napięcie w ręce, ramiona, szyja, klatka piersiowa) , **Odpuść, wziąć głęboki oddech i łyk wody leżą w dół, dobrze spać. Brak powtórzeń.**

Ludzie z napięta powrotem dodać to ćwiczenie do każdego ćwiczenia: Umieść dłonie na kolanach. odgięcie głowy do tyłu zakręć wtedy kołysać do przodu, nie tracąc kontaktu z kolan (Czujesz napięcie w ramionach, pleców i brzucha) , **Odpuść, wziąć głęboki oddech, 7 powtórzeń, łyk wody, leżeć, spać dobrze.**

**Uwaga!** Ludzie, którzy siedzą dużo w ciągu dnia czas. **Czynić 1 z ćwiczeniami noc-czasowych w rotacji co 2 godziny.**

**Nie ćwiczeń:** sprawia, że nadają, leniwy, niezdrowy, blubbery, obciążenie do siebie znajomych, rodziny i społeczności, zły przykład dzieciom, przygnębiony, być bardziej chory, niewygodne krycia, die Junger.

## I t 'syourbody! K eepit F to!



Sen jest potrzebny do przetrwania człowieka-ciała.

7 godzin (CG Klock) powinieneś zrobić.

Brak snu prowadzi do śmierci, ale tylko po bardzo bolesnej tranzytu przez depresję i skurcz obłądu.

**Uwaga!** Jest normalne, że 2 śpi z przerwą między nimi. 1-ta snu wynosi około 3,5 godziny z przerwą 1,5 godziny, a następnie przez 3,5 godziny snu.

Podczas 1,5 godzinnej przerwie snu. Ludzie wstać, iść toalety .. Przed leżącemu powrotem ćwiczyć w czasie nocy i mieć szklankę wody. Te, które nie wstawać, modlić się, czytać, pisać, pary czał, kolego (Podczas snu złamać ludzie są bardziej zrelaksowany lepiej przy poczęciu) , ..

T oto wstępne przed kładzeniem się spać. 1 godzina powinna minęło od ostatniej paszy. Szczotkować zęby i umyć całe ciało przed pójściem do łóżka. Uwielbienie 'Sleep-Prayer'.

Masz 1 Gold-tone szklanej misce (Tylko 1 na podwójnej) zawierający ziołową miksturę na bocznym stoliku przy łóżku okno. Mają picia szklankę (Bez tworzyw sztucznych) wypełnioną 0.2l filtrowanej wody

(Nic nie dodaje) na każdym stoliku przy łóżku. Każdej nocy przed snem postawić szklankę na stoliku przy łóżku. **Uwaga!** Pić w nocy za każdym razem po odwiedził toaletę i kiedy ma suche gardło, wypić resztę podczas wstawiania rano.



Aby uzyskać spokojny sen rewitalizujący łóżko-pokojowe (BS-1) musi być możliwie ciemne i braku hałasu wewnętrznego i zewnętrznego jest koniecznością. Samorząd ( Hrabstwo) musi wdrożyć Night-godziny policyjnej

## NIGHT - curfew

Organizm ludzki nie został zaprojektowany jako nocny. Ludzie nadużywane ich mózgow moc tworzenia nocny tryb życia. Ten styl życia nie jest korzystny dla (Publicznych, prywatnych, handlowych, ...) dobre zdrowie. Aby uzyskać spokojny sen rewitalizacji łóżko-pokój musi być jak najciemniejsze.

Nieobecność hałasu wewnętrznego i zewnętrznego jest koniecznością. Dlatego Shire”

musi wdrożyć nocną godzinę policyjną, która jest potrzebna do dobrego zdrowia.

7 godziny nocny nocną od 14-21 godzin (22- 6 godzin, 24 godzin Pagan- zegara) jest obowiązkowe. Dla dobrego zdrowia, zmniejszenie Zużycie energii energetycznej, zmniejszenie zanieczyszczenia i ochrony przyrody. Zmniejszenie przestępczości, zmniejszając koszty dla rządu i zachęcanie do mnożenia.

W nocy-godziny policyjnej „nie” transport drogowy może poruszać się po drogach z wyjątkiem pojazdów ratunkowych! Nie oświetlenie uliczne, sygnalizacja świetlna, reklama , , , są włączone. Brak przedsiębiorstwa są otwarte. Nie Transport lotniczy jest działające porty powietrzem są zamknięte! Transport lotniczy musi wylądować na najbliższym dostępnym lądowisku! Żadnego ruchu kolejowego! dworce kolejowe i terminale są zamknięte! Pociągi pobyt stacjonarny w stacji podczas Curfew. Sentinel są na patrol egzekwowania Night-godziny policyjnej , prace nikt (wszystko jest zamknięte) z wyjątkiem minimalnej Osobiste awaryjnego. Nie energia ma być stosowany z wyjątkiem nagłych lub ogrzewania! 1 wiadomości publicznej stacji radiowej jest dozwolone wszystkie inne rozrywki jest wyłączony! Nie produkcyjny, biuro, czy sprzedawca ma pracować lub wykorzystywać energię! Domy mogą korzystać z ogrzewania w ekstremalnym zimnie. Ludzie są w użyciu cieplejsze ubranie niż zastosowania ogrzewania.

Nocnej godziny policyjnej jest obowiązkowe. Dla dobrego samopoczucia człowieka-ciała i lokalnym środowisku. Do **SAVEPLANETEARTH !!**

A Shire wymusza Night-Curfew przez Shire-Rehabilitacji **MS / R1**  
Repeat-Przestępcy są przekazywane do Wojewódzkiego-Rehabilitacji **MS / R3**

**1GOD** stworzony do pomiaru czasu Beginning i koniec wszystkiego. CG Planner określa się każdego ranka jako część codziennej rutyny. Użyj Planner jako przewodnika nie pozwól kontrola czasu You! Czas nie powinny być wykorzystywane do pośpiechu ludzi. Organizm ludzki nie jest przeznaczony do hurry- inż. Zacząć od stwierdzenia, planista-modlitwę:

## PLA NN ER - Modlitwa

Drogi **1GOD** , Twórca najpiękniejszej Wszechświata Pomóż mi zaplanować codziennie rutynowych będę analizować i przeglądu mój plan będę zachęcać innych do korzystania z Planner Dziękuję, mój Planner





Postaram się go używać do planowania krótko i długoterminowych na chwałę **1GOD &** dobra ludzkości

Użyj tej modlitwy w części porannej Daily-rutyny!



Masz co trzeba, aby stać się Powiernik Stróża?

AS it is WRITTEN It Shall BE

1 GOD    1 FAITH    1 Church



Universe  
Custodian  
Guardians

Law-Giver Manifest



Koniec