



후견인 - 가디언

일상 업무

A ' 매일 루틴은 '충족하는 것이 필수적입니다'의무 2 (인체 보호) '& 다가오는 도전에 직면 할 준비가. 매일-맞추기 '할, 화장실을 가고, 일어나 가볍게 냉각 여과 물 한 잔을 (수업 과정) ', 가 우려 배 '- 매일기도', 세척 얼굴 및 손, 아침 식사를 & 옷 입어. 당신의 '플래너'를 선택합니다. 이제 당신의 도전을위한 준비. '수도하는 좋은 - 하루 되세요 **1GOD** 축복합니다' .

매일 -기도

소중한 **1GOD** , 가장 아름다운 우주의 창조주 날, 깨끗하고 자비로운 &을 사용하여 겸손 도움말 (7) 가이드로 스크롤 :

나는 당신의 작품을 보호 및 악 처벌됩니다.
부당하게 공격, 소외 계층, 취약 및 불우 피드 배고픈, 심터 노숙자 및 편이 아픈 선포를 위해 스탠드 :

1GOD는 1FAITH는 1Church는 우주 후견인 보호자 오늘 주셔서 감사합니다

가장 겸손하고 충실한 후견인 가디언 (1성 의 영광을 위해 이름) **1GOD** 및 인류의 좋은



이기도는 떠오르는 태양의 눈을 감 으면에 직면, 당신이 원하는 장소에서 혼자 또는 그룹에서 매일 사용됩니다. 모이는데있어서!



CG 없으므로 **SYST** 하루의 시작 : 0시간 선 라이즈 ~ 초기의 날 0~7시간에서입니다 ~ 7시간은 정오 ~ 늦은 날 7~14시간에서입니다 일몰 ~ 밤 14-21시간에서입니다 !

A ' 매일 루틴은 '청결 & I의 다른 모든 사람 및 동물이 당신에 따라뿐만 아니라 공급이 포함되어 있습니다. 모든 화장실 방문 후 및 모든 공급하기 전에 손을 씻으십시오. 모든 공급하기 전에 얼굴을 씻으십시오. 양치 및 자기 전에 온 몸을 씻는다. 하루에 5 번을 넣습니다.

매일 자양물

이 있어야합니다 매일 마실 수있는 물이다. 물은 시원한 한 잔을 마시고, 여과 (0.2L) 7 배 (아침, 아침 식사, 조기 데이 간식, 점심, 늦은 일 - 간식, 저녁, 밤) 1.4L의 총. 물 7 잔 다른 수성 음료에 첨가 될 수있다 : **지상 커피, 코코아 분말, 허브 - 티, 블랙 티, 녹색 - 차.** 이러한 **고온 또는 저온 제공 할 수있다. 야채 - 주스가 좋다. 어떤 과일 주스 없습니다! 어떤 lemonade 없습니다! 다이어트 '의 가장 큰 안돼! 아니! FRUCTOSE입니다.**

매주 하루는 음식 테마를 가지고있다 : **예를 들어, 1 일 : 야채 ; 둘째 날 : 가금류 ; Day3 : 포유 동물 ; 주중 : 비열한 ; Day5 : 해물 ; 주말: 견과류 및 씨앗 ; 재미있는 일 : 곤충 .**

아침 식사는 과일 및 / 또는 너트 및 / 또는 딸기, 계란을 포함해야한다 ... 점심은 샐러드를 포함하는 것입니다. 저녁 식사는 야채가 포함되어 있습니다. **고기 100g 하루도 더 이상 없습니다.**

매일 먹는 7 개 음식 : **진균류 (버섯) , 곡물 (보리, 콩, 옥수수, 귀리, 기장, 노아, 쌀, 호밀, 수수, 밀) 뜨거운 고추, 양파 (갈색, 녹색, 빨강, 붉, 향신료, 마늘, 부추) , 파슬리, 달콤한 고추, 야채 (아스파라거스, 콩, 브로콜리, 콜리 플라워, 당근, 콩나물 ...).** **다이어트 - 없음 - 없음의 : 제조 식품, 유전 음식을 수정했습니다.**

노트! 모든 당신에게 공급하기 전에 예배 : 당신에게기도를 부탁드립니다

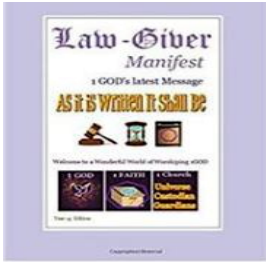
고맙습니다 -기도

소중한 **1GOD** , 가장 아름다운 우주의 창조주는 최신 메시지를 통해 매일 음료 및 식품 생활로 날을 제공 주셔서 감사합니다

나는 매일 내가 절약 할 수 있습니다 가치가 영양 고통스러운 갈증 및 마비 기아의 고통을 가장 겸손하고 충실한 후견인 가디언로 노력 (1^성 의 영광을 위해 이름) **1GOD** 및 인류의 좋은



모든 공급하기 전에이기도를 사용!



A 매일 루틴은 '좋은 것 및 악을 처벌이 포함되어 있습니다. 좋은된다는 것은 일을 '을 포함 '친절의 무작위 역할을합니다. I에 친절, 주변 사람들, 지역 사회, 다른 생물의 서식지에 ... **1GOD**

친절의 임의의 행위를 사랑한다. 사용 악한 모든 컴 퓨터에서 시간을 벌 '올법 수 여자 매니페스트 ' 가이드로.

이차형 endeavor', '획득 및 지식을 적용, 탐색 '하는 알아보기 및 가르쳐 '& '생명의 경험'에 전달합니다. 생명 경험을 전달 교육, 유용한에 필수적인 학습 **1GOD** 즐거운 생활.



이러한 활동은 종의 서식지 및 생존 '조화의'에 도움이됩니다. 확보 및 지식을 적용 찾는 것은 응답에 도움 **1GOD** ' 심판 일의의 질문.



아르 자형 동부 표준시는 생존 및 건강을 위해 필요하다. 주요 나머지는 '이다 자다'.

자다 -기도

소중한 **1GOD**, 나는 내 꿈 & 잠이 날만을 위해 달콤한 꿈을 기억합시다 혼란 걱정하지 마십시오 편안하고, 치유 및 재 활력을 잠을 보자 불안 & 악한 생각에서 저를 보호 취약있을 때 가장 아름다운 우주의 창조주 나를 보호 의 영광 **1GOD & 인류의 좋은**



이기도는 잠자기 전에 사용됩니다!

잠은 매일 루틴을 종료합니다. 1시간 사료 및 클렌징부터 통과해야한다. 예배 ' 수면기도 '. 침대 객실 수 및 내부 및 외부 잡음의 부재로 어두운 있어야로운 재 바이탈의 수면을 것은 필수적이다. 야간 통금이 가능하게합니다. ' 샤이어'

'야간 통금'을 구현한다.

H의의 int

외출 할 때 항상 적절한 'Protective- 옷'을 입는다. 보호하기 위해 (눈, 머리, 피부 및 발) 기후, 질병 및 오염의 인체.





매일-맞춤을 할 때 (수업 과정) 최대 반복에 도달하는 속도에 상식을 사용합니다. **일일 및 다음하지를 운동하는 것은 도움이되지 않습니다.**

건강에 해로운 영양 등을 피하기 공급하는 경우 (GM)

**유전자 재조합 식품 : 알코올 , 인공 감미료 ,
과당 (포도당, 설탕) , 제조 식품 (햄, 살라미 소시지, 소시지, ...)** .



직장이나 연구에서 귀하의 플래너를 사용하는 경우 시간 제어 당신을 두지 마세요! **시간은 사람을 빨리하는 데 사용할 수 없습니다. 인간의 몸은 서두르고를 위해 설계되지 않았습니다.**

매일 운동 인간이 필요합니다.

매일 연습은 좋은 건강은 매일 루틴의 일부입니다해야합니다. 그들은 매일 아침 완료됩니다. 매일 연습 증가 : 모든 - 라운드 웰빙, 혈액 순환, 뇌 활동, 음식의 소화, 짹기-충동, 근육 톤, 자부심, 면역 체계의 자극. **7 운동은 다음과 같습니다 : 가슴, 풍차, 도어 프레임, 아령, 무릎을 꿇, 후크, 스쿼트 . HE & SHE & 반복되는 위해 7 운동이다.**

1 반복 시작 및 1 반복으로 21. 상식 시작의 최대 증가 및 최대 반복에 도달하는 방법은 빠른 (21)를 사용하여 상식의 최대 증가한다. 매일 반복으로 지속하는 것은 도움이됩니다. **21 반복 1 일 운동 및 다음 운동하지 않는 것은 도움이되지 않습니다.** 연습을 마친 후 발기 및 깊이 후 최대 내쉬고에 숨이 3 번을 서있다. 귀하의 일일 루틴을 계속. **노트 ! 하지 운동은 몸에 충을 무시, 낮은 자존감, 게으름의 표시입니다 ...**

가슴 연습 1: 바닥 높이, 팔을 구부려 수평 스탠드 (T- 형) 엄지 손가락은 가슴을 만지고. **지금까지 possible 등 뒤로 팔을 이동합니다. 그런 다음 원래의 구부러진 위치로 팔을 이동합니다. 반복 (최대 21) !**

풍차 비슷한 것 연습 2 : 바닥에 수평 옆으로 뻗은 스탠드 높이, 팔 (t 형) . 바닥에 하나의 pointhorizontal에 비전을 초점 (t 형) . 앞서 하나의 pointstraight에 비전을 초점을 맞춥니다. 시계 방향으로 회전 시작 (왼쪽에서 오른쪽으로) . 당신이 그것을 잃을 회전 몸의 힘까지 비전 점에 초점을 맞춘. 유지

가능한 한 빨리 재 초점을 선회. 1 일 중 빠른 현기증 또는 21 회전의 지점으로 전환하십시오. 숨을 깊이 자신을 흔들리지 몇 단계를 산책. **노트!** 초급 또는 질병이 1 차례 (21)에 증가로 시작 복구는 최대집니다.

경고, 현기증 느낌을 시작할 때 항상 중지합니다.

문틀 연습 3: 직각으로 굴곡 위쪽으로 발을 엉덩이 너비 떨어져 팔꿈치 열린 문 프레임에 세우는 스탠드 (90, 삼지창 형상). 문 프레임의 측면에 대한 보도 팔꿈치는 어깨 뼈 사이의 긴장을 느낄 때까지 개최 (3 카운트) 긴장을 풀어.

REPEAT! 균일 max로 폐를 채우는 코로 마지막 반복에서 흡입 장력을 해제 한 후, 길게 (3 카운트) 다음, 천천히 최대로 입으로 숨을 내쉬고.

아령 연습 4: 1 개 아령이 HE 사용 (4kg), SHE (2kg). **이 개 아령을 사용하지 마십시오.** 앞으로 직면하여 양쪽 손바닥에 발을 엉덩이 너비 떨어져 팔꿈치 직립 스탠드. 팔뚝이 직각이 될 때까지 왼쪽 손은 팔꿈치를 구부려 아령을 들고 (90). 천천히 어깨쪽으로 덤벨을 들어 올려 이두근을 짜내 개최



(3 카운트) 시작, 포지 기의로 천천히 낮은 아령 반복 (1-7). **오른팔로 변경 반복 (1-7). 수행 3 & 3 오른쪽에서 왼쪽으로.**

무릎을 꿇는 연습 5:기도 매트에 무릎을 꿇고 (무릎 보호) 몸의 직립, 손을 단단히 엉덩이에 배치했다. 턱이 가슴에 닿을 때까지 앞으로 머리를 기울여. 이제 천천히 끝까지으로 다시 머리를 톱, 동시에 지금까지 엉덩이에 회사 손을 유지 가능한 한 뒤로 기델. **반복 (최대 21)!**

혹 운동 6: 기도 매트에 (추위 보호) 몸에 대한 아래로 확장 팔의 손바닥을 대고 평평. 이제 앞으로 천천히 머리를 경사 몸에 대한 아래로 확장 된 팔의 손바닥. 턱이 다리를 들어 올리고 동시에 가슴에 닿을 때까지 이제 천천히 무릎을 직선, 수직, 앞으로 머리를 기울 (90) 보류 (3 카운트) 다음 천천히 돌려 (헤드 및 다리) 처음으로. **반복 (최대 21)!**

발침 운동 7: 기도 매트에 (추위 보호) 허리 아래로 확장 팔의 손바닥에 평평 거짓말. 이제 무릎을 구부리고 발 뒤꿈치 감동 엉덩이. 그들은 매트에 닿을 때까지 오른쪽으로 매트 회전 무릎에 손바닥 회사를 유지. 그리고 매트를 만져 왼쪽 무릎을 선회. 각각 왼쪽 회전을 계산 반복 우측 좌측 회전. **(21)를 수행합니다!**

밤 - 시간 연습

그 사이 휴식 2 잠을 가지고 정상입니다. 당신은 일어나해야 (예를 들어 화장실로 이동합니다) 침대의 가장자리에 앉아 반환에 약간의 물을 마시는 및 다음 연습 1을 (어깨 쪽 떨어져 침대의 가장자리 무릎에 앉아있는 동안 모든 운동은 완료) . 당신이 얻을 모든 컴퓨터 시간은 다른 운동을한다.

1 운동 : 손바닥을 놓고 * 무릎의 외부에 대한 당신의 손. 를 눌러 손을 안쪽 및 무릎 바깥쪽으로 7 초 개최

(당신은 팔, 다리 및 어깨의 긴장을 느낀다) . 누워, 호흡, 반복없이, 한 모금의 물을, 휴식, 잠을 잘. * 변형 사용 주먹.

2 운동 : 주먹 확인 * 무릎의 안쪽에 배치합니다. 보도 주먹 바깥쪽으로 및 무릎 안쪽으로 7 초 개최 (당신은 팔, 다리 및 복부의 긴장을 느낀다) . 누워, 호흡, 반복없이, 한 모금의 물을, 휴식, 잠을 잘. * 변형 사용 평평한 손바닥.

3 운동 : 벤드 압 (90 %) 가슴 레벨 위쪽 손가락 굽힘 왼손 차례 손가락 굽힘 하방 오른손 차례.

연동 손가락을 짝. 이제 반대 방향으로 손을 끌어 칠초를 개최 (당신은 손가락, 팔, 가슴에 긴장을 느낄 수) . 누워, 호흡, 반복없이, 한 모금의 물을, 휴식, 잠을 잘.

4 운동 : 벤드 압 (90 %) 가슴 수준에서, 왼손 엄 병동을 돌려 주먹으로 오른손을 켜십시오. 아래 위로 동시에 프레스 열린 손 손으로 눌러 주먹 배치 7 초간 유지. 역 sequen

-CE 7 초 개최 (당신은 손에 긴장을 느끼고, 팔, 목, 가슴) .

아래로 물 거짓말의 호흡 및 모금을 긴장 잠을 잘. 더 반복합니다.

다시 긴장을 가진 사람은 각각의 운동이 운동을 추가 : 무릎에 손을 놓습니다. 틸트 헤드는 다시 벤드 당시 무릎과 접촉을 잃지 않고 앞으로 바위 (당신은 팔에 긴장, 다시 및 위장을 느낄 수) .

누워, 호흡, 7 반복, 한 모금의 물을, 휴식, 잠을 잘.

노트! 낮 시간 동안 많이 앉아 사람들. 회전 2 시간 간격을 밤 - 시간 연습의 1을 할 수 있습니다.

운동을하지 : 당신이 부적당, 게으른, 건강에 해로운, blubbery, 가족 친구 및 커뮤니티를 직접에 대한 부담, 어린이들에게 나쁜 예를 만드는, 우울, 더 아픈, 어색 짝짓기, junger 다이.

It 'syourbody! 그것은 F K의 eepit!



수면은 인체의 생존을 위해 필요하다.

7시간 (CG 없으므로 SYST) 해야 할 것.

수면 부족은 죽음에 있지만 우울증 및 정신의 경련을 통해 매우 고통스러운 통과 한 후 연결됩니다.

노트! 그 사이 휴식 2 잠을 가지고 정상입니다. 1 잠은 3.5 시간 수면에 이어 1.5 시간의 휴식 시간 약 3.5 시간입니다.

1.5 시간 수면 휴식 시간 동안. 사람들은 야간 운동을 다시 아래로 거짓말하기 전에 .. 화장실을 가고, 일어나 및 물 한 잔이었다. 커플 채팅, 쓰기, 읽기,기도, 최대하지 않는 사람들은 **짜짓기** (수면 중에 사람들이 마음 속에 더 편안하게 더 나은 휴식) ..

티 여기 잠을 누워 전에 전제 조건이다. 1 시간 마지막 공급 이후 통과해야한다. 양치 및 자기 전에 온 몸을 씻는다. 예배 '수면기도'.

1 골드 톤의 유리 그릇을 가지고 (1 단 복식) 창가의 침대 옆 테이블에 허브 칵테일을 포함. 음주 유리 되세요 (더 플라스틱 없음) 여과 물을 0.2L 가득



(아무것도 추가하지 않음) 각각의 침대 옆 테이블에. 자기 전에 매일 밤 침대 옆 테이블에 유리를 넣어. **노트!** 밤에 당신이 화장실을 방문 및 마른 목을 가진 경우 아침에 일어나서 때, 휴식을 마시 후마다 마셔.

침대 객실 편안한 다시 활력을 잠을 얻으려면 (BS-1) 수 및 내부 및 외부 잡음의 부재로 어두운 있어야하는 것은 필수적이다. 지방 정부 (*샤이어*) 야간 통행 금지를 구현해야합니다

NIGHT - 통금

인간의 몸은 야행성 수 있도록 설계되지 않았습니니다. 인간은 야행성 라이프 스타일을 만들 수있는 자신의 뇌 능력을 오용. 이 생활은 아니다
에 도움이 (공공, 민간, 상업, ...) 좋은 건강. 편안한 활력 잠을하려면 침대 - 방은 가능한 어두운해야합니다.

내부 및 외부 노이즈의 부재는 필수입니다. '따라서 샤이어'

좋은 건강을 위해 필요한 야간 통행 금지를 구현해야 합니다.

14-21시간에서 약 7 시간 야간 통행 금지 (22- 6시간 24 시간 Pagan- 클릭) 필수입니다. 오염 및 야생 동물의 보호에 좋은 건강, 에너지 consump- 기의 감소, 감소하십시오. 범죄의 감소, 정부 및 격려 곱셈에 대한 비용을 줄일 수 있다.

야간 통금 시간 동안 '없음'도로 운송은 긴급 차량을 제외하고 도로에 이동할 수 없습니다! 어떤 가로등, 신호등, 광고 없습니다 ...에 있습니다. 어떤 기업은 공개되지 않습니다. 없음 항공 운송은 운영 공기 포트는 폐쇄되지 않습니다! 항공 운송은 가능한 가장 가까운 착륙장에 착륙해야 합니다! 어떤 레일 이동하지 않습니다! 철도 역 및 터미널 폐쇄! 열차 야간 통행 금지 기간 동안 역에서 고정되어. 센티넬은 야간 통행 금지를 시행 순찰에있는 . 아무도 작품 (모든 폐쇄) 최소 긴급 개인을 제외하고. 어떤 에너지가 비상 사태 또는 가열을 제외하고 사용할 수 없습니다! 1 개 공공 뉴스 라디오 방송국은 다른 모든 엔터테인먼트가 꺼져 허용됩니다! 없음 제조, 사무실, 또는 소매 작동하거나 에너지를 사용하는 것입니다 없습니다! 주택은 극단적 인 추위에 난방을 사용할 수 있습니다. 사람들은 사용 난방보다 따뜻한 옷을 사용한다.

야간 통행 금지는 필수입니다. 우물 인체 및 지역 서식지의 복지하십시오. 에 **SAVEPLANETEART**

샤이는 샤이-재활을 통해 야간 통행 금지를 시행 **MS / R1**
반복-범죄자는 지방-재활에 전달된다 **MS / R3**

1GOD 모든 것의 시작 및 끝을 측정 할 수있는 시간을 만들었습니다. CG로 플래너는 일상의 한 부분으로 매일 아침이라고합니다. 시간 제어 당신을 못하게 가이드로 플래너를 사용! 시간은 사람을 서둘러 사용할 수 없습니다. 인간의 몸은 hurry- ING 위해 설계되지 않았습니 다. 플래너-기도를 말함으로써 시작

PLA NN ER -기도

소중한 **1GOD** , 가장 아름다운 우주의 창조주 내 플래너에 대한 감사합니다, 제가 분석 & I는 플래너를 사용하는 다른 사람들을 격려 내 계획을 검토하여야한다 나의 매일 루틴을 계획하는 데 도움이



나는의 영광을 위해 단기 및 장기 계획에 사용하기 위해 노력 1GOD
및 인류의 좋은

데일리 루틴의 아침 부분이기도를 사용!



당신은 후견인 가디언되기 위해서 무엇이있어
적이 있습니까?

AS it is WRITTEN It Shall BE

1 GOD 1 FAITH 1 Church



**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest



종료