



*Kustodian - Wali*

## Rutinitas harian

**SEBUAH** 'Harian-rutin' adalah penting untuk memenuhi' Kewajiban 2 (Melindungi tubuh manusia) '& Siap menghadapi tantangan yang akan datang. Bangunlah, memiliki segelas air disaring ringan dingin, pergi toilet, melakukan 'Harian-Fit (Latihan) ', beribadah kapal Harian-Doa ', mencuci muka & tangan, sarapan & berpakaian. Periksa 'Planner' Anda. Sekarang Anda siap untuk tantangan. 'Memiliki Hari Baik-, mungkin **1GOD** Diberkatilah Anda' .

### HARIAN - Doa

sayang **1GOD** . Pencipta Alam Semesta yang paling indah Bantu aku menjadi bersih, penuh kasih & rendah hati Menggunakan **7** Gulungan sebagai panduan:

Aku akan melindungi kreasi Anda & Menghukum Jahat.

Berdiri untuk tidak adil diserang, kurang beruntung, lemah & miskin Feed lapar, penampungan tunawisma & kenyamanan sakit Warta:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe Wali Kustodian Terima kasih untuk hari ini

**Anda yang paling rendah hati yang setia kustodian-wali (1<sup>st</sup> nama) Untuk Kemuliaan 1GOD & Baik dari Manusia**



Doa ini digunakan sehari-hari, sendiri atau dalam kelompok di setiap tempat yang Anda sukai, menghadapi mata matahari terbit ditutup. Dibacakan di Gathering!



**CG Klock** hari mulai: **0 jam Sunrise ~ Hari awal adalah 0-7 jam ~ 7 jam adalah Mid-Day ~ akhir Hari adalah 7-14 jam Sunset ~ Malam adalah 14-21 jam !**

**SEBUAH** 'Harian-rutin' termasuk kebersihan & makan tidak hanya dari saya tapi semua orang lain & makhluk tergantung pada Anda. Cuci tangan setelah setiap kunjungan toilet & sebelum setiap pakan. Cuci muka sebelum setiap pakan. Sikat gigi & mencuci seluruh tubuh sebelum tidur. Makan 5 kali sehari.

## Harian MAKANAN

Harian harus memiliki, adalah air minum. Air dingin disaring, minum segelas (0.2l) 7 kali (Pagi, Sarapan, Awal Hari-makanan ringan, makan siang, Late Hari-makanan ringan, Makan malam, Malam) total 1.4l. The 7 gelas air dapat dilengkapi dengan minuman berbasis air lainnya: Tanah-Kopi, Kakao bubuk, Herbal-Teh, Hitam-Tea, Hijau -Tea. Ini dapat disajikan panas atau dingin. Sayur-Jus yang baik. Tidak ada buah-jus! Tidak ada onade lem-! Tidak ada terbesar diet! Tidak! adalah fruktosa.

Setiap minggu-hari adalah memiliki tema makanan: misalnya Hari 1: Sayuran ; Hari ke-2: daging unggas ; Hari ke-3: binatang menyusui ; Pertengahan minggu: Reptil ; Day5: makanan laut ; Akhir pekan: Kacang & Biji ; Hari yang menyenangkan : serangga .

Sarapan harus mencakup Fruit & / atau Nuts & / atau berry, telur ... Makan siang adalah untuk menyertakan Salad. Makan malam termasuk Sayuran. Tidak lebih dari 100g daging sehari.

7 Makanan yang dimakan sehari-hari: jamur (jamur) , Grains (Barley, miju-miju, jagung, gandum, millet, quinoa, beras, gandum, sorgum, gandum) , Hot Chillies, Bawang (Coklat, hijau, merah, musim semi, daun bawang, bawang putih, daun bawang) , Parsley, Sweet-Capsicum, Sayuran (Asparagus, kacang-kacangan, brokoli, kembang kol, wortel, kecambah ...) . Diet-No-No ini: Diproduksi-makanan, & Genetik dimodifikasi makanan.

**Catatan!** Sebelum setiap makan Anda menyembah: Terima kasih Doa

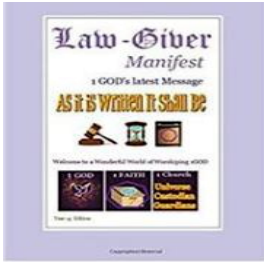
### TERIMA KASIH - Doa

sayang 1GOD . Pencipta Alam Semesta yang paling indah Terima kasih untuk memasok saya dengan minuman harian & Living pangan dengan pesan terbaru Anda

Saya berusaha untuk menjadi makanan layak setiap hari Semoga aku terhindar menyiksa Thirst & mati rasa nyeri Hunger paling rendah hati yang setia kustodian-wali Anda (1<sup>st</sup> nama) Untuk Kemuliaan 1GOD & Baik dari Manusia



Gunakan doa ini sebelum setiap umpan!



**SEBUAH ' Harian-rutin' termasuk menjadi baik & menghukum Jahat. Menjadi baik melibatkan melakukan ' tindakan acak Kebaikan. Jadilah baik kepada saya, untuk orang-orang di sekitar Anda, masyarakat, makhluk lain, habitat ... 1GOD**  
mencintai tindakan Acak Kebaikan. Menghukum waktu setiap- Kejahatan menggunakan ' **Hukum-Pemberi Manifest'** sebagai panduan.

**E ndeavor untuk 'Carilah, mendapatkan & menerapkan Knowledge', ' Pelajari & Ajarkan' & lulus pada 'Life-pengalaman'.**

Belajar, Mengajar menyampaikan Hidup-pengalaman yang penting untuk berguna **1GOD** kehidupan yang menyenangkan.



Kegiatan ini membantu dalam 'harmonisasi' dengan habitat & kelangsungan hidup spesies. **Mencari mendapatkan & menerapkan Knowledge membantu dengan penjawab 1GOD' s pertanyaan pada Penghakiman-hari.**



**R**est diperlukan untuk kelangsungan hidup & kesehatan yang baik. Sisanya utama adalah ' **Tidur'**.

## TIDUR - Doa

**sayang 1GOD, Pencipta Alam Semesta yang paling indah Lindungi saya ketika saya paling rentan Lindungi saya dari pengalaman meresahkan & jahat Biarkan aku memiliki tenang, penyembuhan & re-vitalitas tidur Jangan biarkan khawatir mengganggu impian saya & tidur Biarkan aku hanya mengingat mimpi manis Untuk Kemuliaan 1GOD & Baik dari Manusia**



Doa ini digunakan sebelum pergi Tidur!

Sleep berakhir Daily rutin. 1 jam harus telah berlalu sejak pakan & pembersihan. ibadah ' **Sleep-Doa'**. Untuk mendapatkan tenang kembali vitalitas tidur tempat tidur kamar harus gelap seperti mungkin & tidak adanya suara internal & eksternal adalah suatu keharusan. **Malam-Jam malam membuat ini mungkin. ' Shire'** menerapkan 'Malam-jam malam'.

## H ints

Ketika pergi ke luar selalu memakai cocok 'pakaian Protective-'. Untuk melindungi (Mata, rambut, kulit & kaki) manusia-tubuh dari iklim, penyakit & polusi.





Ketika melakukan Harian-Fit (Latihan) menggunakan akal sehat pada seberapa cepat untuk mencapai mengulangi maksimal. Berolahraga 1 hari & tidak berikutnya tidak menguntungkan.

Ketika makan menghindari tidak sehat Gizi misalnya (GM)

Genetik makanan yang dimodifikasi: Alkohol . Pemanis buatan .

Fruktosa (Glukosa, gula) . Diproduksi-makanan (Ham, daging asap, sosis, ...) .



Bila menggunakan Perencana Anda di tempat kerja atau studi jangan biarkan kontrol Waktu Anda! Waktu tidak akan digunakan untuk bergegas orang. Tubuh manusia tidak dirancang untuk bergegas.

## Harian-latihan kebutuhan manusia.

Harian-latihan yang baik-kesehatan harus, merupakan bagian dari harian rutin. Mereka menyelesaikan setiap pagi. Harian-latihan peningkatan: all round kesejahteraan, darah sirkulasi, otak-aktivitas, pencernaan makanan, kawin-dorongan, otot-toning, harga diri, stimulasi sistem kekebalan tubuh. 7 Latihan: Dada, Windmill, Pintu-frame, halter, Berlutut, Hook, putar . Semua 7 latihan adalah untuk HE & SHE & diulang.

Mulailah dengan 1 ulangi & meningkat menjadi maksimal 21. Gunakan akal sehat Mulai dengan 1 ulangi & meningkat menjadi maksimal 21. Gunakan akal sehat pada seberapa cepat untuk mencapai mengulangi maksimal. Bertahan dengan mengulangi sehari-hari adalah menguntungkan. Berolahraga 21 mengulangi 1 hari & tidak berolahraga berikutnya tidak menguntungkan. Setelah menyelesaikan latihan berdiri tegak & napas dalam-dalam lalu hembuskan secara maksimal melakukan hal ini 3 kali. Lanjutkan dengan harian rutin Anda. Catatan ! Tidak berolahraga adalah tanda total mengabaikan bagi tubuh, rendah diri, kemalasan, ...

**Dada Latihan 1:** Berdiri tegak, lengan horisontal membungkuk ke lantai (Bentuk t) jempol menyentuh dada. Sekarang menggerakkan tangan kembali sejauh mungkin. Kemudian menggerakkan tangan ke posisi membungkuk asli. ULANGI (21 max) !

**Kincir angin Latihan 2:** Berdiri tegak, kedua lengan terentang ke samping horisontal ke lantai (T-bentuk) . Fokus visi Anda pada poin horizontal tunggal untuk lantai (T-bentuk) . Fokus visi Anda pada point straight tunggal di depan. Mulai berputar jarum jam (kiri ke kanan) . Berfokus pada titik visi sampai pasukan tubuh mengubah Anda kehilangan itu. Menjaga

berbalik memfokuskan kembali sesegera mungkin. Tetap berpaling ke titik pusat atau 21 putaran mana yang 1. Napas dalam-dalam berjalan beberapa langkah memantapkan diri. **Catatan! Pemula** atau sembuh dari penyakit dimulai dengan 1 gilirannya meningkat menjadi 21 ternyata max.

**Peringatan, selalu berhenti ketika mulai merasa pusing.**

**Kusen pintu Latihan 3:** Berdiri tegak di pintu terbuka-frame dengan kaki selebar pinggul siku menekuk ke atas di sudut kanan (90 °, bentuk trisula) . Tekan siku terhadap sisi pintu-frame sampai Anda merasakan ketegangan antara tulang belikat, tahan (Count 3) , Melepaskan ketegangan.

**ULANGI!** Setelah melepaskan ketegangan dari repeat menghirup terakhir melalui hidung secara merata mengisi paru-paru ke max, tahan (Count 3) , Lalu perlahan-lahan menghembuskan napas melalui mulut ke max.

**Halter Latihan 4:** 1 dumbbell digunakan HE (4kg) , SHE (2kg) . **Jangan gunakan 2 Dumbbells** Berdiri tegak dengan kaki selebar pinggul siku ke telapak tangan sisi Anda menghadap ke depan. Angkat dumbbell dengan tangan kiri menekuk siku Anda sampai lengan bawah berada pada sudut yang tepat (90 °) . Perlahan memeras bicep, mengangkat bodoh-bel ke arah bahu, tahan



(Count 3) , Dumbbell kemudian perlahan-lahan lebih rendah untuk memulai tion posisi ulangi ( 1-7) . **Ubah ke lengan kanan ulangi ( 1-7) . Lakukan 3 kiri & 3 kanan.**

**berlutut Latihan 5:** Berlututlah pada sajadahnya (Melindungi lutut) tegak tubuh, tangan tegas ditempatkan melawan pantat. Incline kepala ke depan sampai dagu menyentuh dada. Sekarang perlahan ujung kepala kembali sejauh itu akan pergi, pada saat yang sama bersandar kembali sejauh mungkin menjaga tangan Anda tegas pada bagian bokong. **ULANGI (21 max) !**

**Menghubungkan Latihan 6:** Pada sajadahnya (Melindungi dari dingin) berbaring telentang, diperpanjang lengan telapak tangan turun terhadap tubuh. Sekarang perlahan-lahan miring kepala ke depan lengan diperpanjang telapak tangan turun terhadap tubuh. Sekarang perlahan-lahan miring kepala ke depan sampai dagu menyentuh dada pada saat yang sama angkat kaki, lutut lurus, vertikal (90 °) memegang (Count 3) , Lalu perlahan-lahan kembali (Kepala & kaki) ke awal. **ULANGI (21 max) !**

**Memutar Latihan 7:** Pada sajadahnya (Melindungi dari dingin) berbaring telentang, diperpanjang telapak tangan ke bawah. Sekarang lutut ditekuk tumit menyentuh pantat. Menjaga telapak tangan teguh pada lutut tikar putar ke kanan sampai mereka menyentuh tikar. Kemudian putar lutut kiri menyentuh matras. Ulangi kanan & kiri putar menghitung setiap putar kiri. **Apakah 21!**

## Latihan WAKTU - MALAM

Itu adalah normal untuk memiliki 2 tidur dengan istirahat di-antara. Jika Anda bangun (Misalnya untuk pergi ke toilet) , Untuk kembali duduk di tepi tempat tidur ini, minum air & 1 latihan berikut (Semua latihan dilakukan sambil duduk di lutut tepi tempat tidur ini bahu-lebar) . Setiap-waktu Anda bangun melakukan latihan yang berbeda.

**1 Latihan:** Letakkan telapak tangan \* dari tangan Anda terhadap luar lutut. Tekan tangan ke dalam & lutut luar, tahan 7 detik

(Anda merasakan ketegangan di lengan, kaki & bahu) . Rileks, ambil napas, tidak mengulangi, sip air, berbaring, tidur dengan baik. \* Penggunaan variasi tinju.

**2 Latihan:** membuat tinju \* menempatkan mereka terhadap bagian dalam lutut Anda. Tekan tinju luar & lutut ke dalam, tahan 7 detik (Anda merasakan ketegangan di lengan, kaki & perut) . Rileks, ambil napas, tidak mengulangi, sip air, berbaring, tidur dengan baik. \* Penggunaan variasi telapak datar.

**3 Latihan:** lengan Bend (90%) di tingkat dada mengubah tangan kiri ke atas membungkuk jari, berbelok kanan ke bawah lentur jari.

jari interlock ketat. Sekarang tarik tangan di arah yang berlawanan, tahan 7 detik (Anda merasakan ketegangan di jari, lengan, & dada) . Rileks, ambil napas, tidak mengulangi, sip air, berbaring, tidur dengan baik.

**4 Latihan:** lengan Bend (90%) di tingkat dada mengubah tangan bangsal up kiri, belok kanan ke dalam kepalan. Tempatkan tangan ke tangan tekan ke bawah pada saat yang sama pers tangan terbuka ke atas, tahan 7 detik. sequen terbalik

-ce, tahan 7 detik (Anda merasakan ketegangan di tangan, lengan, leher, dada) .

Relax, ambil napas & seteguk kebohongan air bawah, tidur dengan baik. Tidak mengulangi.

Orang dengan tegang kembali menambahkan latihan ini untuk setiap latihan: Letakkan tangan di atas lutut.

memiringkan kepala kembali menekuk kembali kemudian batu ke depan tanpa kehilangan kontak dengan lutut (Anda merasakan ketegangan di lengan, punggung & perut) .

Rileks, ambil napas, 7 mengulangi, sip air, berbaring, tidur dengan baik.

**Catatan!** Orang-orang yang duduk di banyak selama hari-waktu. Apakah untuk melakukan 1 latihan waktu malam-di rotasi setiap 2 jam.

**Tidak melakukan latihan:** membuat Anda tidak layak, malas, tidak sehat, blubbery, beban untuk diri sendiri keluarga teman & masyarakat, contoh buruk bagi anak-anak, depresi, Anda menjadi lebih sakit, canggung kawin, mati Junger.

## Aku t 'syourbody! K eepit F itu!



Tidur diperlukan untuk kelangsungan hidup manusia-tubuh.

**7 jam (CG Klock) harus melakukan.**

Kurang tidur menyebabkan kematian tetapi hanya setelah transit sangat menyakitkan melalui depresi & spasme kegilaan.

**Catatan!** Itu adalah normal untuk memiliki 2 tidur dengan istirahat di-antara. 1 tidur sekitar 3,5 jam dengan istirahat 1,5 jam diikuti dengan tidur 3,5 jam.

Selama istirahat tidur 1,5 jam. Orang bangun, pergi toilet .. Sebelum berbaring kembali melakukan latihan malam hari & memiliki segelas air. Mereka yang tidak bangun, berdoa, membaca, menulis, pasangan chatting, kawin (Saat tidur istirahat orang lebih santai baik di hamil) , ..

T di sini adalah pra-syarat sebelum berbaring tidur. 1 jam harus telah berlalu sejak pakan lalu. Sikat gigi & mencuci seluruh tubuh sebelum tidur. Ibadah 'Sleep-Doa'.

Memiliki 1 Gold-nada mangkuk kaca (1 hanya untuk ganda) mengandung ramuan herbal di sisi jendela samping tempat tidur-meja. Memiliki Minum-kaca (Tidak ada plastik) diisi dengan 0.2l air disaring (Tidak ditambahkan) pada setiap Bedside-meja. Setiap malam sebelum tidur meletakkan gelas di samping tempat tidur-meja. **Catatan!** Minum pada malam setiap kali setelah Anda mengunjungi toilet & ketika memiliki tenggorokan kering, minum sisanya ketika bangun di pagi hari.



Untuk mendapatkan tenang kembali vitalitas tidur tempat tidur kamar (BS-1) harus gelap seperti mungkin & tidak adanya suara internal & eksternal adalah suatu keharusan. Pemerintah lokal ( *Shire*) harus menerapkan Malam-jam malam

## MALAM - Jam malam

Tubuh manusia tidak dirancang untuk menjadi aktif di malam hari. Manusia disalahgunakan mereka otak-kekuatan untuk menciptakan gaya hidup nokturnal. gaya hidup ini tidak bermanfaat untuk (Publik, swasta, komersial, ...) kesehatan yang baik. Untuk mendapatkan tenang revitalisasi tidur ruang tidur- harus gelap seperti mungkin.

Tidak adanya suara internal & eksternal adalah suatu keharusan.' Oleh karena itu Shire'

harus menerapkan malam-jam malam yang diperlukan untuk kesehatan yang baik.

**Sebuah 7 jam Malam-jam malam 14-21 jam (22- 6 jam, 24 jam jam Pagan-) adalah wajib. Untuk kesehatan yang baik, pengurangan energi tion consump-, pengurangan polusi & perlindungan satwa liar. Pengurangan dalam kejahatan, mengurangi biaya pemerintah & perkalian menggembirakan.**

Selama Malam-jam malam 'ada' transportasi jalan diperbolehkan untuk bergerak di jalan-jalan kecuali kendaraan darurat! Tidak ada lampu jalan, lampu lalu lintas, periklanan ...berada di. Tidak ada bisnis yang terbuka. Tidak ada transportasi udara beroperasi port Air- ditutup! transportasi udara harus mendarat di lapangan pendaratan terdekat yang tersedia! Tidak ada gerakan kereta api! Stasiun kereta api & terminal ditutup! Kereta tetap stasioner di stasiun selama Jam malam. **Sentinel yang berpatroli untuk menegakkan Malam-jam malam . karya tidak ada (Semuanya tertutup) kecuali pribadi darurat minimum.** Tidak ada energi yang akan digunakan kecuali untuk darurat atau pemanasan! 1 stasiun radio berita umum diperbolehkan semua hiburan lainnya dimatikan! Tidak manufaktur, kantor, atau pengecer adalah untuk mengoperasikan atau menggunakan energi! **Rumah dapat menggunakan pemanas di dingin yang ekstrim. Orang-orang menggunakan pakaian hangat dari penggunaan pemanas.**

---

**Malam-jam malam adalah wajib. Untuk kesejahteraan manusia-tubuh & Habitat lokal. Untuk **SAVEPLANETEARTH !!****

---

Sebuah Shire memberlakukan Malam-Jam malam melalui Shire-Rehabilitasi **NONA/ R1**  
**Ulangi-Pelanggar diteruskan ke Provinsi-Rehabilitasi NONA/ R3**

**1GOD** menciptakan waktu untuk mengukur Awal & Akhir dari segala sesuatu. **CG Planner** disebut setiap pagi sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari. Gunakan Perencana sebagai panduan jangan biarkan waktu kontrol Anda! Waktu tidak boleh digunakan untuk terburu-buru orang. Tubuh manusia tidak dirancang untuk ing buru. **Mulai dengan mengatakan Perencana-Doa:**

## PLA NN ER - Doa

sayang **1GOD** . Pencipta Alam Semesta yang paling indah Bantu saya berencana saya  
Harian rutin aku akan menganalisis & meninjau rencana saya, saya akan mendorong  
orang lain untuk menggunakan Perencana sebuah Terima kasih, untuk Perencana  
saya





Saya berusaha untuk menggunakannya untuk perencanaan pendek & jangka panjang Untuk Kemuliaan 1GOD & kebaikan umat manusia

Gunakan doa ini di bagian pagi Daily rutin!



Apakah Anda Punya Apa yang Dibutuhkan Untuk menjadi A Kustodian Wali?



Akhir