

## masani i aso taitasi

# New-Age time-management

## 1 ATUA foafoaina taimi e fua amataga ma le faaiuga!

A 'masani i aso uma' e taua i le tatau ai 'Noataga 2 (Puipui le tino o le tagata) 'Ma sauni e feagai ma luitau o loo loma. Tu i luga, ua i ai se ipu manatu māmā maalilili filtered le vai, alu i le faleuila, faia 'i aso uma e talafeagai (Sauniga) ', tapua'iga 'Tatalo i aso uma', fufulu mata ma lima, ua i le taeao, ona laei. Siaki lau 'Lisi o Fuafuaga. O lenei outou saunia mo luitau. 'Ia i ai se lelei o Aso e, e mafai e 1 ATUA manuia oe' .

**O loo faatalitali 1 ATUA e faalogo mai ia te oe!**

**i aso ta'itasi tatalo**

pele 1 ATUA , Foafoa o le Vateatea sili ona matagofie Fesoasoani mai ia te au ona mama, alofa ma le lotomauualalo le faaogaina o le 7Tusi taai e pei ona taiala:



O le a ou puipuia au foafoaga ma Faasala Leaga.

Tu atu mo le osofaia le tonu, mafatia, Fafaga vaivai ma e le tagolima o le fia aai, fale ma'i leai ni fale ma le faamafanafanaga Talai le:

1 ATUA, 1 FAATUATUA 1 Ekalesia, Vateatea tausia Leoleo Faafetai mo le taimi nei

**Outou e sili ona leoleo tausia faamaoni lotomauualalo (1<sup>st</sup> igoa)**

**Mo le Mamalu o le 1 ATUA ma le lelei o tagata**

o se vaega o aso uma faaoga lenei tatalo o se masani i aso taitasi, na o oe po o se vaega i so o se-nofoga e te fiafia i ai, tapunia feagai i le oso a'e mata la. Taulotoina i le Faapotopotoina.



A 'i aso taitasi e masani' e aofia ai le mama ma le fafagaina e le gata i 'ou' ae uma isi tagata ma tagata e faalagolago ia te oe. Fufulu lima ina ua maea asiasiga faleuila uma ma i luma o meaai uma. Fufulu fofoga i luma o meaai uma. nifo pulumu ma fufulu tino atoa i luma o le alu i le moega.

A 'i aso taitasi e masani' e aofia ai le lelei ma le faasalaina Leaga. e aofia ai le faia o le avea ma lelei ' **Soo galue o le Agalelei**. la agalelei i ou, i tagata o loo siomia ai oe, o le nuu, o isi tagata, o le nofoaga ... **1 ATUA**

alofa soo galue o le Agalelei. Faasala faaaogaina Leaga taimi uma e le ' **Tulafono Aupito foi maia Faaalia** ' e pei ona taiala.

---

1000 a le o tausaga o le 'Leaga' ua afio mai i se iuga! **la Lelei! Pa Leaga!**

---

Taumafai e 'saili, maua ma faaoga le malamalama', ' **Aoao & Aoao** ', oo i le 'Ola-aafiaga. E aoao ai, e taua le Aoao uia luga o riences expe- Ola i se aoga **1 ATUA** le ola fiafia. O nei gaioiga e fesoasoani i le 'harmonizing' faatasi ai ma le nofoaga i le lotoifale ma le ola o ituaiga. Sailia o le mauaina ma le faaaogaina o le malamalama e fesoasoani i le taliina o **1 ATUA** ' s fesili i luga o le Faamasinoga o Aso.



### **I aso uma e talafeagai ( sauniga)**

faatinoina i aso taitasi a tatau lelei le soifua maloloina, o se vaega o le masani i aso taitasi. ua maea latou taeao uma. faateleina sauniga i aso taitasi: uma-faataamilo lelei-o le avea, faasalalauina toto, gaioiga faiai, fa'amalūga meaa, uunaiga mating-, maso toning, le loto faagaetia, faaosofia o le faiga sao. O le 7 sauniga o le: **Fatafata, fale e gaosi matagi ai mea, Faitotoa faavaa, Dumbbell, tootuli, mātau, Swivel** . sauniga uma 7 e mo **IA, IA** se ua toe.

Amata i le 1 toe fai, faateleina i se tapulaa maualuga o le 21. Faaoga commonsense i le auala anapogi e aapa toe aupito maualuga. o Persisting ma toe aso taitasi aoga. Faaogaina 21 toe 1 le ao ma le faatinoina o le isi e le aoga. Ina ua maea le sauniga tu sa'o ma le manava i le loloto lea manava loa i fafo i le maualuga faia lenei 3 taimi. Faaauau ma lou masani i Aso Taitasi. **Manatua!** Le faatinoina o se faailoga o le **lē amanaiaina atoa mo le tino, maualalo le loto faagaetia, paie, ...**

**fatafata Faatinoina 1:** Tu lima umi punou faalava i le fola lima matua pusa faamomoloto. tua lima agai i le mamao e mafai ai (**Aua le vave**) . Ona agai lima i le uluai tulaga pi'o. **toe fai (21 Max) !**

**fale e gaosi matagi ai mea Faatinoina 2:** Tu maualuga, lima faaloaloa autafa horizontal i le fola (**T-foliga**) . Tulai atu sa'o i luma lau vaai i se taimi e tasi. Amata liliu fa'auati (**Agavale i le taumatau**) . Tulai atu i le tulaga faaaliga seia oo i le liliu malosiaga tino oe e leiloa. la

liliu toe faataulai ai i se taimi vave e mafai ai. Ia liliu atu i le tulaga o le dizziness po o le 21 feauauai po o fea lava e oo mai le aso 1. Manava loloto savali ni nai laasaga tumau oe lava. **Manatua!** amata tagata lē limalelei po o le malosi mai ma'i ma le 1 avanoa faateleina i le 21 Max feauauai.

**lapataiga, taofi pea pe a amata ona lagona niniva.**

**faavaa faitotoa Faatinoina 3:** Tu sa'o i faavaa faitotoa matala ma suilapalapa vae lautele lolo'u tulilima ese agai i luga i le tulimanu tauagavale (90 °, foliga trident) . Press tulilima faasaga i itu o le faavaa faitotoa seia oo ina e lagona feteenai i le va o blades tauau, taofi (Faitau 10) , Faamalolo feteenai. **Ina ua uma ona faamaloloina o feteenai mǎpuea e ala i le faatumuina o tutusa le isu le mǎmǎ e Max, taofi (Faitau 3) , Lea lemu manava loa i fafo e ala i le gutu e Max.**

**Dumbbell Faatinoina 4:** 1 dumbbell e faaogaga HE (4kg) , IA (2kg) . **Aua le faaogaina 2 Dumbbells.** Tu sa'o ma vae suilapalapa lautele ese tulilima i lou itu alofilima feagai i luma. Sii i luga dumbbell ma lima tauagavale punou lou tulilima seia lima i luga o i tulimanu tauagavale (90 °) Lemu oomi bicep, dumbbell ae sii i taofi tauau (Faitau 3) , **Lea lemu i lalo dumbbell e amata tulaga, toe fai ( 1-7) . Suia e lima taumatau, toe fai ( 1-7)**

**tootutuli Faatinoina 5:** Tootuli i luga o a sa'o tino prayermat, tuu mausali lima e faasaga i buttock. Malifa ulu i luma seia oo i le fatafata pa'i auvae. O lenei lemu toe ulu tumutumu e tusa ma mea o le a alu i ai, i le toe faalagolago taimi lava lea e tasi i le mamao e mafai ai le tausia o au mausali lima i luga o le ufa.

**toe fai (21 Max) !**

**mǎtau Faatinoina 6:** I se prayermat (Puipuia mai malulu) pepelo mafolafola i luga o lou tua, faalautele lima alofilima i lalo e faasaga tino. O lenei lilifa lemu ulu i luma lautele lima alofilima i lalo e faasaga tino. O lenei lemu malifa ulu i luma seia oo ina pa'i auvae fatafata i le masii i luga taimi lava lea e tasi ou vae, sa'o tulivae, tūsa'o (90 °) olo (Faitau 3) , **Ona toe foi lemu (Ulu, vae) e amata. toe fai (21 Max) !**

**Swivel E xercise 7:** I se prayermat (Puipuia mai malulu) pepelo mafolafola i luga o lou tua, faalautele lima alofilima i lalo. O lenei mulivae tulivae pi'o faamomoloto buttock. Tausia alofilima mausali i tulivae swivel fala i le itu taumatau, seia latou pai fala. Ona tulivae swivel i le tuua faatatau i le fala. Toe fai le sa'o ma swivel tauagavale faitauina taitasi swivel itu tauagavale. **Pe 21!**

Ina ua maea le talafeagai i aso taitasi. Tuu atu i se tioata (0.2l) o le manatu mǎmǎ maalilili filtered vai.

## aso taitasi Meaai

I aso taitasi e tatau ona i ai, o le vai drinkable. Vai e malu filtered, a inu tioata (0.2l) 7 Ti mes (Taeao, o le taeao, i le amataga meaai mama day-, aiga o le aoauli, i le taufaaiiuga o aso e meaai mama, o le taumafataga, i le po) . A atoa o 1.4l



O le 7 matatioata o le vai e mafai ona faaopoopoina ma isi vai inu faavae: Eleele-kofe, efuefu Cocoa-, Black-Tea, Herbal-Teas, Green-Tea. Nei e mafai ona faaoo vevela po o le malulu. Fualaau faisua-sua e lelei. E leai se Fua-sua, e leai se vaitipolo! Diets 'sili

### Leai! o Fructose!

manaomia e tagata uma le vaiaso o Aso e le i ai o se autu: eg Day1: fualaau faisua; Day2: moa; Day3: mamele; Le ogatotonu o le vaiaso: pili; Day5: figota; Vaiaso o le faaiuga: Nati, Fatu; Malie-Aso: iniseti .

Meaai o le taeao e aofia ai, Areto, Meli, O laau-afu, mea manogi, fuamoa, aniani, ..

Meaai mama vave e aofia ai, Falaoa, pata, O laau-afu, mea manogi, sisi grated, aniani, ..

Meaai e aofia ai, o le aofia ai salati, ...

Meaai mama tuai e aofia ai, Fua ma po o le fatu ma po o vine.

Aiga o le Afiafi e aofia ai, Fualaau faisua, Day-autu, ...



7 Foods e tatau ona 'ai i aso taitasi: Fungi (Taliga'imoa) , fatu (Karite lentil, maize, sana, Millet, quinoa, araisa, rai, sorghum, saito) , Vevela Chillies, aniani (Enaena, chives, kaliki, lanu meamata, leek, mumu, tautotogo) , Pars- ley, Sweet-Capsicum, Fualaau faisua (Laulili'i, pi, broccoli, carrots, kaulifilau, tātupu, ..). Diet-leai-E leai se a: Gaosia-meaai, tau kenera fesuai meaai .. **Manatua!** I luma o meaai uma e tapuai:

O loo faatalitali 1 ATUA e faalogo mai ia te oe!

## Faafetai tatalo

pele 1 ATUA , Foafoa o le Vateatea sili ona matagofie Faafetai mo le tuuina atu o au i Aso Taitasi inu ma le Ola meaai e lau savali aupito lata mai

Ou taumafai e ona tatau tausiga mafai ona ou faasaoina i aso uma tiga fia inu ma numbing tiga Fiaai



Outou e sili ona faamaoni lotomauualalo tausia-leoleo (1<sup>st</sup> igoa)  
Mo le Mamalu o le 1 ATUA ma le lelei o tagata

Faaaoga lenei tatalo i luma o meaai uma!



A fafagaina faatoilaloina le lelei Meaai: Ava malosi, sweetener faato, Fructose (Kulukose, suka) , Tau kenera fesui ai meaai (GM) , Gaosia-meaai, ... Ga'oa, māi, meaai anapogi suamalie. Aava inu o loo i ai: ava malosi, kafeini, Kola, sodium, sweetener!



o le malologa manaomia mo le ola ma le soifua maloloina lelei. O le isi vaega autu o le ' Moe. tuluiga moe a masani i Aso Taitasi. 1 itula e tatau ona talu feed ma le faamamaina. tapuai ' Moe le Tatalo. Ina ia maua moe revitalizing to'afimālie e tatau ona avea e pei o pogisa le potu e mafai ai. O se leai o se pisa i totonu ma fafo o se tatau. faia po-o Vavao lenei e mafai ai. ' Shire ' faatino 'Po-vavao'.

1/3 o aso uma o loo taoto ai i lalo, o se vaega o lenei aofia o loo momoe. Ina ia faasaoina mai le moe manaoga tino-tagata! 7 itula e tatau ona faia.

E prerequisites luma o taoto i lalo e moe.

E tatau ona pogisa, e tatau ona po. Ina ia maua moe revitalizing to'afimālie e tatau ona avea e pei o pogisa le potu e mafai ai. O se leai o se pisa i totonu ma fafo o se tatau 'Shire' e tatau ona faatino 'Po-vavao'.

1 itula tatau ua mavae talu mai le feed mulimuli. nifo pulumu ma fufulu tino atoa i luma o le alu i le moega. Tapua'iga 'Moe-Tatalo.

O loo faatalitali 1 ATUA e faalogo mai ia te oe!

## moe tatalo

pele 1 ATUA , Fofoa o le Vateatea sili ona matagofie Puipui mai ia te au pe a ou i sili ona mafatia puipuia au mai mafaufauga le atuatuva le ma le Lega Sei ou maua to'afimālie, faamaloloina ma revitalizing moe Aua le popole faalavelave i la'u miti ma moe Sei ou na manatua le miti suamalie Mo le Mamalu a 1 ATUA ma le lelei o tagata



o loo faaogaina lenei tatalo i luma o le a moe!



Ia e inu le tioata (**Leai se palasitika**) faatumulia i 0.2l o vai filtered (**E leai se mea faaopopo**) i luga o le laulau moega taitasi. tuu tioata po uma ao lei alu e moe i luga o le laulau moega. **Manatua!** Inu i le taimi po o taimi uma lava ina ua e asiasi atu i se faleuila ma ina ua i ai o se faai matutu, malolo inu pe a maua i le taeao.

Ia 1 ipu tioata Goldtone (**1 mo na doubles**) o loo i ai concoction herbal (**Therapie manogi**) i faamalama laulau moega itu !

E masani le i ai o 2 moe ma se malologa i-va. E tatau ona e tu i luga (**Eg e alu i le faleuila**) , I le toe foi nofo i luga o le pito o le moega, inu sina vai. Faia le sauniga nei (**O loo faia uma sauniga ao nofo i luga o tauau tulivae pito o le moega lautele ese**) . **O** taimi uma lava e tu i luga faia se faatinoga eseese.

**1 Faatino:** Tuu le alofilima \* o lou lima e faasaga i le i fafo atu o ou tulivae. Press lima i totonu ma tulivae i fafo, taofi 7 sekone (**E te lagona le popole i lima, vae, tauau**) . **Malolo, ma ave a manava, e leai se toe, miti vai, taoto i lalo, lelei le moe.** \* fesuaiga faaogaina moto.

**2 Faatino:** E faia moto \* tuu i latou e faasaga i le totonu o ou tulivae. Press moto i fafo ma tulivae i totonu, taofi 7 sekone (**E lagona feteenai i lima, vae, manava**) . **Malolo, ma ave a manava, e leai se toe, miti vai, taoto i lalo, lelei le moe.** \* faaoga fesuaiga alofilima mafolafola.

**3 faamalositino:** lima Bend (**90%**) i le fatafata tulaga liliu uarota up- lima taumatau punou tamatamailima, liliu lima taumatau i lalo punou tamatamailima. tamatamailima Interlock fufusi. **O lenei toso lima i itu faafeagai, umia 7 sekone (E lagona feteenai i tamatamailima, lima, fatafata)** . **Malolo, ma ave a manava, e leai se toe, miti vai, taoto i lalo, lelei le moe.**

**4 faamalositino:** lima Bend (**90%**) i tuua lima avanoa tulaga pusa up- uarota, liliu lima taumatau i moto. Nofoaga moto i lima ma fetatama atu i lalo i le lima o loo fetatama atu i lea lava taimi agai i luga, umia 7 sekone. Faafeagai, umia 7 sekone (**E lagona feteenai i lima, lima, ua, fatafata**) . **Malolo, ma ave a manava ma miti o le vai, taoto i lalo, lelei le moe. E leai se toe.**

Tagata i le toe atuatuvaale faaopoopo leni gaoioiga e faatinoina taitasi: Tuu lima i luga o tulivae. Faasipa punou toe ulu i tua lea luelue luma e aunoa ma le aveesea o fesootaiga ma tulivae (E lagona feteenai i le lima, i tua, manava) . Malolo, ma ave a manava, 7 toe, miti vai, taoto i lalo, lelei le moe.

**Manatua!** Tagata o loo nonofo tele i le taimi o le aso i le taimi. E faia 1 o le sauniga po- taimi feauaua'ii itula 2 uma.

## O lou tino! Tausia fetau!

I le taeao ina ua mavae 7 itula o le moe:

Tu i luga, ua i ai se ipu vai filtered, alu faleuila, faia 'i aso taitasi-e talafeagai (Exerci- ses) ', Tapuai' i aso taitasi-tatalo ', mata e faamama ai, lima, maua le taeao, ona laei. Siaki lau 'Lisi o Fuafuaga. O leni outou saunia mo le Ola-aafiaga.

A fafo alu ofu, lavalava e puipuia ai ma le ulu, o mata ma vae puipuiga.

moe Taofiofi e faapuapuagatia ai! E faapuapuagatia o meafaigaluega fa'asufiga ua lē talia ai. ua faamasinoina Torturers: **MS R7**

toesea manaoga o leo mai fafo i le po (Po-vavao) ! O se aia nuu! faaogaina tausia Vaaia: CGNAs BS-1 (Tulaga faatonuina moega) !

### Po-vavao

le'i fuafuaina le tino o le tagata e avea nocturnal. faaogaina sese tagata lo latou malosi faiai e fatu ai se olaga nocturnal. e le aoga leni olaga i le soifua maloloina lelei. e manaomia le po-o vavao mo le soifua maloloina lelei.

A 7 itula Po-vavao mai 14-21 itula (22- 6 itula, 24 itula uati Pagan-) e faamalosia. Mo le lelei o le soifua maloloina, faaitiitiga i le malosi NA TUSIA consump-, faaitiitiga i aafiaga filogia, puipuiga o meaola. Faaitiitiga i solitulafono, le faaitiitia o tau i le malo, uunaia i fanafanau.

leai se galuega (O le tapunia mea uma) vagana ai le tagata lava ia le tapulaa maualalo o faalavelave tutupu faafuasei. E leai se malosi e tatau ona faaoga vagana ai mo faalavelave tutupu faafuasei po o le fa'avevela! 1 leitio news le Malo ua faatagaina e liliu ese uma isi faafiatiaga! E leai se fale gaosi oloa, tofi, po o le faatauoloa o le faagaioia po o le faaogaina le malosi!

mafai ona e faaogaina aiga fa'avevela (Mafanafana ofu) , cooling (Ofu malamalama) i tau mata'utia.



o le po-vavao faamalosia. Mo le manuia o le tino o le tagata ma nofoaga i le lotoifale. faamalosia se Shire Po-Vavao ala tation Shire Rehabili- **MS R1** . ua mavae solitulafono Toe fai atu i itumalo Toefuataina **MS R3** .

---

## Po-Vavao i vagana paneta Lalolagi!

---

### Lisi o fuafuaga a auiliili

Poloaiga o Itulau & faatonuga: i aso taitasi: [Masani](#), [Tatalo](#), [talafeagai ai](#). faafesootai:  
[Faalavelave Tutupu Faafuasei](#), [Lauga](#). tatalo: [Plan](#), [Lisi o Fuafuaga](#), [Taimi](#)

Lisi o fuafuaga \* ua vaeluaina le itulau i ni koluma 2: 'Fuafuaga' / 'Iloilo' \* **Manatua!**  
Lisi o Fuafuaga a-Weekly: [52 itulau na](#). Lisi o Fuafuaga a-i aso taitasi: [365 itulau na](#).

Faaopoopoga o Itulau, faatonuga:  
taimi: [CG Klock](#), [Po-Vavao](#), [CG Kalender](#), [autu Malie-Aso](#)

Paseka-Lisi o Fuafuaga: [1 itulau na](#). Quattro-Lisi o Fuafuaga: [1 itulau na](#)

[7Scrolls \(Overview\)](#) , [Faafanua](#), [Fua Faatatau o](#)

Plus! [Gaogao itulau e tusi i lalo 'Manatu'](#).

### Usage:

Malie-Aso iloilo ina au amioga e faasaga i le fuafuaga i le taimi nei ma ulufale atu i au fuafuaga mo le afio mai 6 aso ([Aso 1-6](#)) .

A faaoga lau Lisi o Fuafuaga i le galuega po o le suesueina e le ia 'Taimi' pulea Oe! e le tatau ona faaogaina le taimi e faanatinati ai tagata. O le tino o le tagata e le o



fuafulaina mo faanatinati.

Aua le galo Manatu pe na leiloa. o loo manatu mai aso uma lava le tele o manatu ma vave galo pe na leiloa. O le mafuaaga o latou lea e faasaoina ai, tusia po o le tusia i lalo. Ua sili leiloa!

Manatua o unreliable pe a oo i le faasaoina ma le faafaiileina o ni manatu fou. Tauaveina se api (Fuafuaga) po o faamaumauga faatasi ma outou ma a atiina ae se manatu, faasaoina ai! faila Weekly ou manatu!

Amata i le faapea mai o le:

### Lisi o fuafuaga tatalo

pele 1 ATUA , Foafoa o le Vateatea sili ona matagofie Fesoasoani mai ia te au e fuafua lo'u Aso Ta'itasi-masani ou te iloiloina ma toe iloiloina ai la'u fuafuaga ou te le a uunaia ai isi e faaoga se Lisi o Fuafuaga a faafetai, mo lo'u Lisi o Fuafuaga



Ou taumafai e faaoga mo puupuu ma fuafuaga mamao mo le mamalu o 1 ATUA ma le lelei o tagata

o loo faaogaina leni tatalo i le vaega i le taeao o le 'Aso Ta'itasi-masani'!



### H GATA

A 7 itula Po-vavao mai 14-21 itula (22- 6 itula, 24 itula uati Pagan-) e faamalosia. Mo le soifua maloloina lelei, faaitiitiga i le malosia NA TUSIA consump-, faaitiitiga i aafiaga filogia o le & le puipuga o meaola. Faaitiitiga i solitulafono, le faaitiitia o tau i le malo, uunaia i fanafanau.

Pe a faaogaina e alu i fafo i taimi uma talafeagai 'ofu e Puipuia' (Nu alava faafoliga) . Ina ia puipuia (Mata, lauulu, pa'u, vae) le humanbody mai le tau, o faama'i ma le filogia. nudity fafo o trashy!

Pe a faia i aso uma e talafeagai ai le faaogaina commonsense i le auala anapogi e aapa toe aupito maualuga. Faatinoina 1 aso ae le o le isi e le aoga. O lou tino, tausia fetau!



masani i aso taitasi o se uiga vaaia tausia le gaioiga olaga!