



Bewaarder - Guardian

Dagelijkse routine

EEN ' Daily-routine 'is van essentieel belang om te voldoen aan' Obligation 2 (Bescherm het menselijk lichaam) 'En klaar om toekomstige uitdagingen aan te gaan. Sta op, een glas licht gekoeld gefilterd water, ga toilet, do 'Daily-Fit (Oefeningen) ', aanbiddership 'Daily-Prayer', wassen gezicht en handen, ontbijten en te kleden. Controleer uw 'Planner'. Nu ben je klaar voor de uitdaging. 'Heb een Good-dag, kan **1GOD** Gezondheid' .

DAGELIJKS - Gebed

Geachte **1GOD** , Maker van de mooiste Universe Help me
schoon, meelevend en nederig gebruiken zijn **7** Scrolls als gids:

Ik zal de bescherming van uw creaties en bestraffing van het Kwaad.

Kom op voor het onterecht aangevallen, benadeeld, zwakke en behoeftige de hongerigen

voeden, onderdak daklozen en comfort ziek Proclaim:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe Bewaarder Beschermers Dank u voor
vandaag

Uw meest nederige trouwe bewaarder-voogd (1st name) voor de glorie van **1GOD**
& de Goede van de Mensheid



Dit gebed wordt dagelijks gebruikt, alleen of in een groep in any-plaats die u wilt, met uitzicht op de
opkomende zon ogen dicht. Geciteerd in the Gathering!



CG Klock dag start: **0** uur Sunrise ~ **Vroege dag** is **0-7** uur ~ **7** uren Mid-Day
~ **late Day** is **7-14** uur Sunset ~ **Nacht** is **14-21** uur !

EEN ' Daily-routine' omvat netheid en het voeden van niet alleen ik, maar alle andere
mensen en wezens, afhankelijk van je. Handen wassen na elk toiletbezoek en voor elke
feed. Was gezicht voor elke feed. Poets tanden en wassen hele lichaam voor het slapen
gaan. **Feed 5 keer per dag.**

Dagelijks VOEDING

Dagelijks moet hebben, is drinkbaar water. Water wordt koel gefilterd, drink een glas (0,2L) 7 tijden (Ochtend, ontbijt, Early Day-snack, lunch, Late Day-snack, Diner, Night) totaal 1,4L. De 7 glazen water kan worden aangevuld met andere dranken op waterbasis: Ground-koffie, cacao-poeder, kruiden-thee, zwarte thee, groene -Tea. Deze kunnen warm of koud geserveerd worden. Groente-Sappen zijn goed. No Fruit-juice! Geen lem- onade! grootste No Diëten! Nee! fructose is.

Elke week-dag is om een levensmiddel thema: bv Dag 1: Groenten ;
Dag 2: Gevogelte ; Dag 3: Zoogdier ; Mid-week: Reptiel ; Dag 5: zeevruchten ;
Weekend: Noten zaden ; Leuke dag : insecten .

Ontbijt moet onder meer fruit en / of Nuts & / of bessen, ei ... De lunch is om Salad bevatten.
Het diner bestaat uit groenten. Niet meer dan 100 gram vlees per dag.

7 Voedingsmiddelen die dagelijks worden gegeten: fungus (paddestoel) , granen (Gerst, linzen, maïs, haver, gierst, quinoa, rijst, rogge, sorghum, tarwe) , Hete pepers, uien (Bruin, groen, rood, de lente, bieslook, knoflook, prei) , Peterselie, Sweet-Capsicum, Groenten (Asperges, bonen, broccoli, bloemkool, wortelen, spruiten, ...) . Diet-No-No's: Vervaardigd-food, en genetische gemodificeerd voedsel.

Notitie! Voor elke voeden U aanbidden: Thank You Prayer _

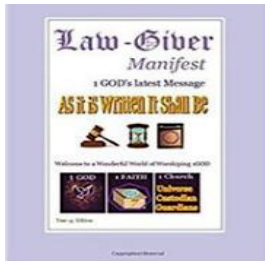
DANK JE - Gebed

Geachte 1GOD , Maker van de mooiste Universe Dank u voor het verstrekken van mij met Daily drank en eten Living van uw laatste bericht

Tracht ik aan verdienstelijke voeding elke dag Mag ik gespaard worden kwellende Thirst & verdovende honger gevoel Uw meest nederige trouwe bewaarder-voogd (1st name) voor de glorie van 1GOD & de Goede van de Mensheid



Gebruik dit gebed voor elke feed!



EEN 'Daily-routine' houdt ook in dat goede en het straffen van het Kwaad. Omdat het goed gaat doen ' **Willekeurige vriendelijke handelingen**'. Wees lief voor mij, om mensen om je heen, de gemeenschap, andere wezens, het leefgebied ... **1GOD** houdt Random Acts of Kindness. Straffen Evil every- tijd gebruik maken van de ' **Wetgever Manifest**' als gids.

Endeavor naar 'Seek, winnen en kennis toe te passen', ' **Learn & Teach**' & doorgeven 'Life-experiences'.

Leren, onderwijzen het doorgeven van Life-ervaringen zijn essentieel om een bruikbare **1GOD** aangename leven.



Deze activiteiten helpen bij het 'harmoniseren' met het leefgebied en voortbestaan van soorten. Op zoek naar het verkrijgen en toepassen van kennis helpt bij het antwoordapparaat **1GOD**' s vragen op de jongste dag.



Rest is nodig om te overleven en een goede gezondheid. De belangrijkste rest is ' **Slaap**'.

SLAAP - Gebed

Geachte **1GOD**, Maker van de mooiste Universe Bescherm me als ik ben het meest kwetsbaar Bescherm mij van verontrustende & Evil ideeën Laat me hebben rustgevende, genezing en re-vitaliserende slaap Laat je niet ongerust te verstoren mijn dromen & sleep Laat me alleen de zoete dromen Want denkt de Glorie van **1GOD** & de Goede van de Mensheid



Dit gebed wordt gebruikt voor het slapen gaan!

Sleep eindigt de Daily-routine. 1 uur moet omdat voeding en reiniging hebben doorstaan. Aanbidden ' **Sleep-Prayer**'. Rustgevende re-vitaliserende de slaap van de bed-ruimte moet zo donker mogelijk en een gebrek aan interne en externe ruis te krijgen is een must. **Night-Avondklok** maakt dit mogelijk. ' **Graafschap**' implementeren 'Night-avondklok'.

H ints

Bij het naar buiten gaan draag altijd geschikte 'beschermings- kleding'. Beschermen (Ogen, haar, huid en voeten) het menselijk lichaam van het klimaat, ziekte en vervuiling.





Bij het doen van Daily-Fit (Oefeningen) Gebruik gezond verstand van hoe snel de maximale herhalingen te bereiken. Het uitoefenen van 1 dag en niet de volgende is niet gunstig.

Bij het voederen vermijden ongezonde Voeding bv (GM)

Genetisch gemodificeerde levensmiddelen: Alcohol , Kunstmatige zoetstof , fructose (Glucose, suiker) , Vervaardigd-food (Ham, salami, worst, ...) .



Bij het gebruik van uw Planner op het werk of studie laat Tijdsbesturing You! De tijd is niet te worden gebruikt om mensen te haasten. Het menselijk lichaam is niet ontworpen voor haasten.

Daily-oefeningen een menselijke behoefte.

Daily-oefeningen een goede gezondheid moet, maken deel uit van de Daily-routine. Ze worden elke ochtend afgerond. Daily-oefeningen stijging: all-round welzijn, bloedsomloop, hersenen-activiteit, de vertering van voedsel, het koppelen-drang, spier-toning, het gevoel van eigenwaarde, het stimuleren van het immuunsysteem. De 7 oefeningen zijn: Borst, Molen, deurkozijn, Dumbbell, Knielen, Hook, Swivel . Alle 7 oefeningen zijn voor HE & SHE & herhaald.

Begin met 1 herhaling en te verhogen tot een maximum van 21. Met gezond verstand Begin met 1 herhaling en te verhogen tot een maximum van 21. Met verstand van hoe snel de maximale herhalingen te bereiken. Aanhoudende met dagelijkse herhalingen is gunstig. Het uitoefenen van 21 herhalingen 1 dag en niet de uitoefening van de volgende is niet gunstig. Na het afronden van de oefeningen staan rechtop en adem diep adem uit om het maximale doen dit 3 keer. Ga verder met je dagelijkse routinewerk. **Notitie ! Niet te oefenen is een teken van totale minachting voor het lichaam, een laag zelfbeeld, luiheid, ...**

Borst Oefening 1: Ga rechtop staan, armen gebogen horizontaal op de vloer (T- shape) duimen raken borst. Ga nu naar de armen terug tot possible. Ga dan armen naar de oorspronkelijke gebogen positie. **HERHALING (21 max) !**

Windmolen Oefening 2: Ga rechtop staan, met uitgestrekte armen zijwaarts horizontaal op de vloer (T-shape) . Richt je visie op een enkele point horizontal aan de vloer (T-shape) . Richt je visie op een enkele point straight vooruit. Start het draaien van de klok mee (van links naar rechts) . Focussen op de visie punt totdat de draaiende lichaam dwingt je om het te verliezen. Houden

draaien heroriëntatie zo spoedig mogelijk. Blijven draaien tot het punt van duizeligheid of 21 bochten welke 1e komt. Adem diep lopen een paar stappen stil houden jezelf. **Notitie!** Beginner of herstellen van ziekte begint met 1 slag te verhogen tot 21 blijkt max.

Waarschuwing, altijd stoppen bij het starten duizelig te voelen.

Deurkozijn Oefening 3: Rechtop staan in de open deurkozijn met voeten uit elkaar ellebogen bocht omhoog haaks (90 °, drietand vorm) . Ellebogen drukt tegen de zijkant van deurkozijn totdat het merkbaar spanning tussen schouderbladen, houdt (Aantal 3) , spanning loslaten.

Herhalen! Na het vrijgeven van de spanning van de laatste herhaling inhaleren door de neus gelijkmatig vullen van de longen tot max Houd (Aantal 3) , Dan langzaam uitademen door de mond tot max.

Halter Oefening 4: 1 halter wordt gebruikt HE (4 kg) , ZE (2kg) . **Gebruik geen 2 halters.** Sta rechtop met de voeten op heupbreedte ellebogen langs je lichaam handpalmen naar voren. Pick-up halter met de linkerhand het buigen van de elleboog tot de onderarm een rechte hoek (90 °) . Langzaam knijp biceps, lifting dumb-bell richting schouder houdt



(Aantal 3) , Dan langzaam lager halter aan het starten posi tie **herhaling** (1-7) . **Wissel naar rechterarm herhaling** (1-7) . Doe 3 links en 3 rechts.

knieling Oefening 5: Knielen op een gebed-mat (**Bescherming van de knieën**) lichaam rechtop, de handen stevig tegen bil. Neig hoofd naar voren, totdat de kin raakt de borst. Nu langzaam tip hoofd terug zo ver mogelijk zal gaan, tegelijk achterover leunen zo ver mogelijk houden van uw handen stevig op de billen. **HERHALING (21 max) !**

Haak Oefening 6: Op een gebed-mat (**Beschermen tegen de kou**) liggen plat op je rug, verlengde armen handpalmen naar beneden tegen het lichaam. Nu langzaam helling hoofd naar voren gestrekte armen de handpalmen naar beneden tegen het lichaam. Nu langzaam helling hoofd naar voren, totdat de kin raakt de borst op hetzelfde moment til je benen, knieën recht, verticaal (90 °) houden (Aantal 3) Vervolgens langzaam terugkeren (**Head & poten**) naar het begin. **HERHALING (21 max) !**

draaien Oefening 7: Op een gebed-mat (**Beschermen tegen de kou**) liggen plat op je rug, verlengde armen handpalmen naar beneden. Nu gebogen knieën hielen te raken bil. Het houden van palmen stevig op de mat swivel knieën naar rechts totdat ze mat raken. Vervolgens draaien knieën naar links aanraken van de mat. Herhaal rechts & links swivel tellen elk links draaien. **Do 21!**

NIGHT - TIME oefeningen

Het is normaal dat 2 slaapt met een pauze ertussen hebben. Mocht je opstaat (Bv om naar het toilet) Bij zijn terugkeer zitten op de rand van het bed, wat water drinken en doen 1 van de volgende oefeningen (Alle oefeningen worden uitgevoerd terwijl op het bed rand knieën schouder wijd uit elkaar) . Every- keer dat je opstaat doet een andere oefening.

1e Oefening: Plaats de palmen * van uw handen tegen de buitenkant van je knieën. Druk handen en knieën naar binnen naar buiten houden 7 seconden (Je voelt de spanning in de armen, benen en schouder) . Relax, neem een adem, geen herhalingen, slokje water, liggen, goed slapen. * Variatie gebruik vuisten.

2e Oefening: maak vuisten * plaats ze tegen de binnenkant van je knieën. Druk vuist buitenwaartse en binnenwaartse knieën, 7 seconden ingedrukt (Je voelt de spanning in de armen, benen en buik) . Relax, neem een adem, geen herhalingen, slokje water, liggen, goed slapen. * Variatie gebruik platte palmen.

3e Oefening: Bend armen (90%) op borsthoogte linksaf hand naar boven buigen vingers, sla rechts beneden vingers buigen. Interlock de vingers strak. Nu pull handen in tegenovergestelde richting, houdt 7 seconden (Je voelt de spanning in de vingers, armen en borst) . Relax, neem een adem, geen herhalingen, slokje water, liggen, goed slapen.

4e Oefening: Bend armen (90%) op de borst te zetten linkerhand omhoog afdelingen, rechtsaf hand in vuist. Plaats de vuist in de hand naar beneden drukken op hetzelfde moment druk open hand naar boven, houdt 7 seconden. reverse sequen - ce, 7 seconden ingedrukt (Je voelt de spanning in handen, armen, nek, borst) . Relax, neem een adem en slokje water gaan liggen, goed slapen. Geen herhalingen.

Mensen met een gespannen rug toe te voegen deze oefening om elke oefening: Plaats de handen op de knieën. Tilt hoofd achterover buigen toen rock voor, zonder contact te verliezen met de knieën (Je voelt de spanning in de armen, rug en buik) . Relax, neem een adem, 7 herhalingen, slokje water, liggen, goed slapen.

Notitie! Mensen die zitten veel gedurende de dag de tijd. Zijn om te doen 1 van het nachtelijk oefeningen in rotatie om de 2 uur.

Niet doen oefeningen: maakt je ongeschikt, lui, ongezond, blubbery, een last voor uzelf uw familie, vrienden en gemeenschap, een slecht voorbeeld aan kinderen, depressief, meer ziek zijn, onhandig paring sterven Junger.

I t 'syourbody! K eepit F it!



Slaap is nodig voor het voortbestaan van het menselijk lichaam.

7 uur (CG Klock) zou moeten doen.

Gebrek aan slaap leidt tot de dood, maar pas na een zeer pijnlijke doorvoer door depressie en spasme van krankzinnigheid.

Notitie! Het is normaal dat 2 slaapt met een pauze ertussen hebben. **1e slaap** is ongeveer 3,5 uur met een 1,5 uur pauze gevolgd door een 3,5 uur slaap.

Tijdens een 1,5 uur slaap pauze. Mensen krijgen op, ga toilet .. Voordat liggen terug naar beneden doen de nachtelijke oefeningen en een glas water. **Degenen die niet opstaan, bidden, lezen, schrijven, paren chatten, partner** (Tijdens de slaap te breken mensen zijn meer ontspannen beter in het bedenken) , ..

T hier zijn voorafgaande voorwaarden alvorens te liggen om te slapen. **1 uur moeten** sinds de laatste voeding zijn verstreken. Poets tanden en wassen hele lichaam voor het slapen gaan. **Worship 'Sleep-Prayer'.**

Heeft 1 Gold-tone glazen kom (1 alleen voor dubbelingen) met plantaardige brouwsel aan raamzijde bed-tabel. **Hebben een drinken-glas (Geen plastic) 0,2 l** gevuld met gefilterd water (Niets toegevoegd) op elke bed-tabel. Elke avond voor het slapen gaan zetten glas op Bedside-table. **Notitie!** Drink 's nachts elke keer nadat u een toilet bezocht en wanneer het hebben van een droge keel, drink rust bij het opstaan in de ochtend.



Rustgevende re-vitaliserende slapen de bed-kamer (BS-1) moet zo donker mogelijk en de afwezigheid van interne en externe ruis is een must. **Plaatselijke overheid (Graafschap) moeten** Night-avondklok implementeren

NIGHT - CURFEW

Het menselijk lichaam is niet ontworpen nachtelijke te zijn. **Mensen misbruikt hun hersenen-macht** om een nachtelijke levensstijl past. Deze levensstijl is niet voordelig voor (Public, private, commerciële, ...) goede gezondheid. **Rustgevende verkwikkende** slaap te krijgen de slaap- kamer moet zo donker mogelijk zijn. **Een ontbreken van interne & externe ruis is een must.' Daarom is een Shire'**

moet 's nachts avondklok die nodig is voor een goede gezondheid te implementeren.

Een 7 uur Night-avondklok 14-21 uur (22- 6 uur, 24 uur Pagan klok) is verplicht. Voor een goede gezondheid, vermindering van de energie consumptie, vermindering van de vervuiling en de bescherming van wilde dieren. Vermindering van de criminaliteit, het verminderen van kosten voor de overheid en bemoedigend vermenigvuldiging.

Tijdens Night-avondklok 'Nee' vervoer over de weg is toegestaan om te bewegen op de wegen, behalve voertuigen van hulpdiensten! Geen straatverlichting, verkeerslichten, reclame

...zijn ingeschakeld. Geen bedrijven zijn geopend. No air transport werkt lucht- havens zijn gesloten!

Luchtvervoer moet landen op de dichtstbijzijnde beschikbare landing veld! Geen spoor beweging!

Treinstations & terminals zijn gesloten! Treinen blijven stationair in het station tijdens de avondklok. Sentinel zijn op patrouille om Night-avondklok af te dwingen . niemand werken (alles is gesloten) behalve minimum

noodsituatie persoonlijk. Geen energie wordt gebruikt, behalve voor noodgevallen of verwarmen! 1

openbare nieuws radiostation is toegestaan alle andere entertainment is uitgeschakeld! Geen productie, kantoor of retailer is om te werken of te gebruiken energie! Homes kunnen verwarming gebruiken in extreme kou. Mensen zijn naar warmere kleding gebruiken dan gebruik verwarming.

Night-avondklok is verplicht. Voor het welzijn van het menselijk lichaam en lokale Habitat. Naar **SAVEPLANETEARTH !!**

A Shire afdwingt Night-Avondklok door middel van Shire-Rehabilitation **MEVROUW/ R1**

Herhaal-Overtreders worden doorgegeven aan Provinciale-Rehabilitation **MEVROUW/ R3**

1GOD gemaakt tijd in smaak en einde van alles te meten. De CG-Planner wordt aangeduid elke ochtend als onderdeel van een dagelijkse routine. Gebruik de Planner als gids niet laat time control You! Tijd mag niet worden gebruikt om mensen te haasten. Het menselijk lichaam is niet ontworpen voor Hurry-ing. Beginnen met te zeggen de Planner-Gebed:

PLA NN ER - Gebed

Geachte **1GOD** , Maker van de mooiste Universe Help me plan mijn Daily-routine Ik zal analyseren en te beoordelen mijn plan Ik zal anderen aanmoedigen om een Planner gebruiken Dank u, voor mijn Planner



Ik proberen om het te gebruiken voor de korte en de lange termijn planning voor de
glorie van **1GOD** & het welzijn van de mensheid

Gebruik dit gebed in de ochtend een deel van de Daily-routine!



Heb jij wat nodig is om een bewaarder Guardian
te worden?

AS it is WRITTEN It Shall BE



Einde