



คัสโตเดียน - การเคียน

กิจวัตรประจำวัน

A 'ประจำวันประจำ' เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อตอบสนอง' ความรับผิดชอบ 2 (ป้องกันร่างกายมนุษย์) 'และพร้อมที่จะเผชิญกับ
ได้รับการขึ้นมีแก้วกรองน้ำเย็นเบา ๆ ไปห้องน้ำ, ทำ 'รายวัน-Fit (การออกกำลังกาย)' wor-
เรือประจำวันสวดมนต์ 'ล้างหน้าและมือมีอาหารเช้าและได้รับการแต่งตัว ตรวจสอบ 'วางแผน'
ของคุณ ตอนนี้คุณพร้อมสำหรับความท้าทาย 'วันนี้เป็นวัน Good- อาจ **1GOD** อวยพรให้คุณ' .

DAILY - สวดมนต์

ที่รัก **1GOD** , ผู้สร้างจักรวาลที่สวยงามที่สุดช่วยฉันต้องสะอาดความเห็นอกเห็นใจและอ่อนน้อมถ่อมตนใช้
7 Scrolls เป็นคู่มือ:

ฉันจะปกป้องการสร้างสรรคของคุณและลงโทษความชั่วร้าย

ลุกขึ้นยืนเพื่อโจมตีคู่แข่งได้ด้วยโอกาสที่อ่อนแอและยากจนหิวกำลังและความสะอาดสบายจงประกาศป่วย

1GOD, 1FAITH, 1Church จักรวาลปกครองผู้ปกครองขอขอบคุณสำหรับวันนี้

อ่อนน้อมถ่อมตนมากที่สุดชื่อสัตย์ปกครอง-ผู้ปกครองของคุณ (1 เซนต์ ชื่อ)
เพื่อความรุ่งเรืองของ **1GOD** & การที่ดีของมนุษยชาติ



การสวดมนต์นี้จะใช้ในชีวิตรประจำวันคนเดียวหรือกลุ่มใด ๆ
ในสถานที่ที่คุณต้องการหันหน้าไปทางดวงอาทิตย์ขึ้นตาปิด ท้องที่ชุ่มฉ่ำ!



CG Klock เริ่มต้นวัน: **0 ชั่วโมง** พระอาทิตย์ ~ **วันก่อนกำหนด คือ 0-7 ชั่วโมง ~**
7 ชั่วโมง กลางวัน ~ **ช่วงปลายวัน เป็น 7-14 ชั่วโมง** ซันเซ็ท ~ **กลางคืน เป็น**
14-21 ชั่วโมง !

A 'ประจำวันประจำ' รวมถึงความสะอาดและการให้อาหารไม่เพียง แต่ของผม แต่คนอื่น ๆ
ทั้งหมดและสิ่งมีชีวิตขึ้นอยู่กับคุณ ล้างมือให้สะอาดหลังการมาเยือนทุกห้องสุขาและทุกครั้งก่อนการฟีด
ล้างหน้าทุกครั้งก่อนการฟีด แปรงฟันและล้างร่างกายทั้งก่อนนอน ฟีดวันละ 5 ครั้ง

ประจำวัน การบำรุงรักษา

ทุกวันต้องมีน้ำดื่ม น้ำจะถูกกรองเย็นดื่มเครื่องดื่มแก้ว (0.2l) 7 ครั้ง (เช้า, อาหารเช้า, วันก่อน-อาหารว่างอาหารกลางวันสายวันอาหารว่าง, อาหารค่ำ, ไนท์) รวม 1.4L 7 แก้วน้ำอาจจะเสริมด้วยเครื่องดื่มน้ำตามอื่น ๆ : ฟีนกาแฟ, โกโก้ผงสมุนไพรชาดำชาเขียว -Tea เหล่านี้อาจจะเสริมฟร็อก น้ำผลไม้เป็นสิ่งที่ดี ไม่มีผลไม้ น้ำผลไม้! ไม่มี onade lem-! อาหารที่ไม่มีที่ใหญ่มากที่สุด! No! ฟรุคโตส

ทุกวันเป็นสัปดาห์ที่จะมีรูปแบบอาหาร: เช่น วันที่ 1: ผัก ;

Day2: สัตว์ปีก ; Day3: เสี่ยงสูงด้วยนม ; ในช่วงกลางสัปดาห์: สัตว์เลี้ยงคลาน ; Day5: อาหารทะเล ;

วันหยุดสุดสัปดาห์: ถั่วและเมล็ดพันธุ์พืช ; สนุกวัน : แมลง .

อาหารเช้าควรจะรวมถึงผลไม้และ / หรือถั่วและ / หรือเบอร์รี่, ไข่ ... อาหารกลางวันคือการรวมสลัด อาหารค่ำรวมถึงผัก ไม่เกิน 100 กรัมของเนื้อสัตว์วัน

7 อาหารที่จะกินทุกวัน เชื้อรา (เห็ด) ธัญพืช (ข้าวบาร์เลย์ถั่ว, ข้าวโพด, ข้าวโอ๊ต, ข้าวฟ่าง, quinoa ข้าวไรย์ข้าวฟ่างข้าวสาลี) , พริกขี้หนู, หัวหอม (สีน้ำตาล, สีเขียว, สีแดง, ถั่วโบไมผลไม้, กระเทียม, กระเทียม, หอม) , ผักชีฝรั่ง, พริกหวาน, ผัก (หน่อไม้ฝรั่ง, ถั่ว, ผักชนิดหนึ่ง, กะหล่ำแคโรทถั่วออก ...) . อาหารที่ไม่มีไม่มีของ: ผลิตภัณฑ์และพันธุกรรมการปรับเปลี่ยนอาหาร

บันทึก! ทุกครั้งก่อนกินอาหารนำท่านนมัสการ: ขอขอบคุณคุณเสวตมนต์

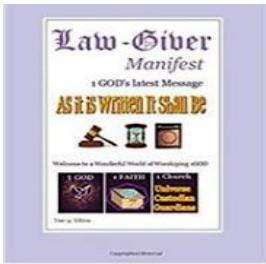
ขอขอบคุณ - เสวตมนต์

ที่รัก 1GOD , ผู้สร้างจักรวาลที่สวยงามที่สุดขอขอบคุณสำหรับการจัดหาฉันด้วยเครื่องดื่มประจำวัน & Living อาหารโดยข้อความล่าสุดของคุณ

ฉันพยายามที่จะเป็นสารอาหารที่สมควรได้รับทุกวันที่ดินอาจจะรอดทนทุกขั้ทรมานกระหายน้ำและทำให้มันงปวดหัว (1 เซนต์ ซื่อ) เพื่อความรุ่งเรืองของ 1GOD & การที่ดีของมนุษยชาติ



ใช้คำอธิษฐานนี้ก่อนที่ทุกฟีด!



A 'ประจำวันประจำ' รวมถึงการเป็นคนดีและลงโทษความชั่วร้าย เป็นคนดีเกี่ยวข้องกับการท
'การกระทำแบบสุ่มของความเมตตา'. ชนิดที่เป็นฉันกับคนรอบ ๆ
ตัวคุณ, ชุมชน, สิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ที่อยู่อาศัย ... **1GOD**

รักษาการกระทำแบบสุ่มของความเมตตา ลงโทษเวลา every- ชั่วร้ายใช้ 'กฎหมายมอบให้
Manifest' เป็นคู่มือ

EnDeavor ที่ 'ขอได้รับความรู้และนำไปใช้', 'เรียนรู้และสอน' & ผ่านในชีวิตประสบการณ์

การเรียนรู้การเรียนการสอนผ่านชีวิตประสบการณ์มีความจำเป็นที่จะมีประโยชน์
1GOD ชีวิตที่ชื่นชอบ



กิจกรรมเหล่านี้ช่วยในการ 'ให้สอดคล้องกันกับที่อยู่อาศัยและความอยู่รอดของสายพันธุ์ที่กำลังมองหาการดึงดูดและการประ

1GOD's คำถามเกี่ยวกับคำพิพากษาวัน



R คือเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการอยู่รอดและมีสุขภาพที่ดี
ส่วนที่เหลือเป็นหลัก 'นอน'.

นอน - สวดมนต์

ที่รัก **1GOD**, ผู้สร้างจักรวาลที่สวยงามที่สุดปกป้องฉันเมื่อฉันเปราะบางที่สุดปกป้องผมจากความวิตกกังวลไม่สงบและความชั่วร้าย
vitalizing

อย่าปล่อยให้ต้องกังวลทำลายความฝันและการนอนหลับของฉันให้ฉันเพียงจำฝันหวานสำหรับ
กายเกิดขึ้นแต่ **1GOD &** การที่ดีของมนุษยชาติ



การสวดมนต์นี้จะถูกใช้ก่อนที่จะไปนอน!

การนอนหลับจะสิ้นสุดลงวันประจำ 1

ชั่วโมงควรจะได้ผ่าน ไปนับตั้งแต่อาหารสัตว์และการทำความสะอาด นมัสการ 'นอนสวดมนต์' ที่จะได้รับการนอนหลับ

vitalizing เพียงห้องจะต้องเป็นสีเข้มที่เป็นไปได้และการขาดของเสียงภายในและภายนอกเป็นต้อง

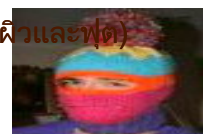
คินเคอร์ฟิวทำให้เป็นไปได้นี้ 'ไซร์'

ใช้ 'เคอร์ฟิวกลางคืน'

ints H

เมื่อออกไปข้างนอกมักจะสวมใส่ที่เหมาะสม 'Protective- เสื้อผ้า' ป้องกัน (ตามผมผิวและฟีด)

มนุษย์ร่างกายจากสภาพภูมิอากาศโรคและมลพิษ





เมื่อทำทุกวัน-Fit (การออกกำลังกาย) ใช้ commonsense กับวิธีที่รวดเร็วในการเข้าถึงข้าสูงสุด การออกกำลังกาย 1 วันและไม่ได้ต่อไปคือไม่ได้เป็นประโยชน์

เมื่อให้อาหารหลักเลี้ยงไม่แข็งแรงบำรุงเช่น (จีเอ็ม)

อาหารดัดแปลงพันธุกรรม: แอลกอฮอล์, สารให้ความหวานเทียม, **ฟรักโทส** (กลูโคส, น้ำตาล), การผลิตอาหาร (แฮม, ไส้กรอก, ไส้กรอก, ...).



เมื่อใช้ Planner

ของคุณในที่ทำงานหรือการศึกษาจะไม่ปล่อยให้การควบคุมเวลาคุณ! เวลาไม่ได้ที่จะนำมาใช้เพื่อสร้างร่างกายมนุษย์ไม่ได้ถูกออกแบบมาสำหรับการวิ่ง

-การออกกำลังกายทุกวัน ความจำเป็นของมนุษย์

ในชีวิตประจำวันการออกกำลังกายที่มีสุขภาพที่ดีจะต้องเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันเป็นประจำ พวกเขาจะเสร็จสมบูรณ์ทุกเช้า -การออกกำลังกายในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น: all รอบเป็นอยู่ที่ดีเลือดไหลเวียนสมองกิจกรรมการย่อยอาหารการผสมพันธุ์-กระตุ้นกล้ามเนื้อปรับสรีรภาพจิตใจในตนเอง, การกระตุ้นของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย 7 การออกกำลังกายคือ: **หน้าอก Windmill ประตูกอบดัมเบล, คูกเขา, ตะขอมุน . ทั้งหมด 7 การออกกำลังกายที่มีการ HE & SHE และมีการทำซ้ำ**

เริ่มต้นด้วย 1 ชั่วโมงและเพิ่มขึ้นสูงสุดถึง 21 ชั่วโมง commonsense เริ่มต้นด้วย 1 ชั่วโมงและเพิ่มขึ้นสูงสุดถึง 21 ชั่วโมง commonsense ในวิธีการที่รวดเร็วในการเข้าถึงข้าสูงสุด persisting ด้วยข้าทุกวันจะเป็นประโยชน์ การออกกำลังกาย 21 ชั่วโมงอีก 1 วันและไม่ได้ออกกำลังกายต่อไปคือไม่ได้เป็นประโยชน์ หลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกายที่ยืนตรงและลมหายใจลึก ๆ แล้วหายใจออกสูงสุดทำเช่นนี้ 3 ครั้ง ดำเนินการต่อด้วยรายวันประจำวันของคุณ **บันทึก!** ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นสัญญาณของการไม่นำพารวมสำหรับความเกียจคร้าน ...

หน้าอก การใช้สิทธิ 1: ยืนสูงแขนแนวนอนอกกับพื้น (รูปที่) นิ้วหัวแม่มือแตะหน้าอก ตอนนี้อย่างแขนกลับมาเท่าที่ possible จากนั้นย้ายไปยังตำแหน่งแขนก้มเดิม **ข้า (21 สูงสุด)!**

สลิ้ม การออกกำลังกายที่ 2: ยืนสูงแขนยื่นออกด้านข้างในแนวนอนกับพื้น (t-รูปร่าง) . มุ่งเน้นวิสัยทัศน์ของคุณบน pointhorizontal เดียวกับพื้น (t-รูปร่าง) . มุ่งเน้นวิสัยทัศน์ของคุณบน pointstraight เดียวไปข้างหน้า เริ่มหันเข็มนาฬิกา (จากซ้ายไปขวา) . มุ่งเน้นไปที่จุดวิสัยทัศน์จนกองกำลังของร่างกายเปลี่ยนให้คุณสูญเสียมันไป เก็บไว้

หันพระคาร์ดินัลโดยเร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ให้นำมันไปยังจุดที่มีอาการวิงเวียนศีรษะหรือ 21
ผลัดกันแล้วแต่ระยะใดถึง 1 ลมหายใจลึกเดินไม่กี่ขั้นตอน **steadying** ตัวเอง **บันทึก!** เริ่มต้นหรือการกู้คืนจากการเจ็บ
1 เปิดเพิ่มขึ้นถึง 21 จะเปิดสูงสุด

คำเตือน มักจะหยุดเมื่อเริ่มที่จะรู้สึกวิงเวียน

ประตูปวง การออกกำลังกายที่ 3: โด่เปิดประตูปวงด้วยเท้าสะโพกกว้างนอกเหนือข้อศอกงอขึ้นไปที่มีมุมขวา
(90 °รูปร่างตรีศูล) .
กดข้อศอกกับด้านข้างของประตูปวงจนกว่าคุณจะรู้สึกตึงเครียดระหว่างสะบักถือ (นับ 3) ปลดความตึงเครียด

ช้า! หลังจากทีปลดความตึงเครียดจากการสุดตมช้าที่ผ่านมาจากทางจุมกอย่างสม่ำเสมอเต็มปอดสูงสุดถือ
(นับ 3) แล้วค่อยๆหายใจออกทางปากให้สูงสุด

ดัมเบล การออกกำลังกาย 4: 1 ดัมเบลจะใช้ HE (4 กก) , เรอ (2kg) . **อย่าใช้ 2 Dumbbells** โด่ด้วยเท้าสะโพกกว้าง
Pick up ดัมเบลด้วยซ้ายมือตัดข้อศอกของคุณจนกว่าแขนอยู่ที่มุมขวา (90 °) . **ช้าบีบ Biceps**
ยกไประฆังขึ้นไปทางไหล่ถือ



(นับ 3) , ดัมเบลแล้วค่อยๆลดลงเริ่มต้น **tion POSI** **ทำช้า** (1-
7) . **เปลี่ยนแขนข้างขวา** **ทำช้า** (1-7) . **ทำ 3 ซ้ำและขวา 3**

การนั่งคุกเข่า การออกกำลังกายที่ 5: คุกเข่าบนเสื่อสวดมนต์ (ปกป้องหัวเข่า) **ชะลูดร่างกาย,**
มือวางแน่นกับสะโพก หัวเอียงไปข้างหน้าจนคางสัมผัสพื้นหน้าอก
ตอนนี้ช้าปลายหัวกลับมาเท่าที่มันจะไปในเวลาเดียวกันยันกลับเท่าที่เป็นไปรักษามือของ บริษัท
เกี่ยวกับกัน **ช้า** (21 สูงสุด) !

ตะขอ การออกกำลังกายที่ 6: ในการสวดมนต์เสื่อ (ปกป้องจากความหนาวเย็น) **นอนราบบนหลังของคุณขยายฝ่ามือ**
ตอนนี้ค่อย ๆ เอียงศีรษะไปข้างหน้า ฝ่ามือแขนขยายลงผิวดต่อร่างกาย ตอนนี้ค่อย ๆ
เอียงศีรษะไปข้างหน้าจนคางสัมผัสพื้นหน้าอกในเวลาเดียวกันยกขาของคุณ, หัวเข่าตรงแนวตั้ง (90 °)
ถือ (นับ 3) แล้วค่อยๆกลับมา (หัวและขา) ที่จุดเริ่มต้น **ช้า** (21 สูงสุด) !

หมุน การออกกำลังกายที่ 7: ในการสวดมนต์เสื่อ (ปกป้องจากความหนาวเย็น) **นอนราบบนหลังของคุณขยายฝ่ามือ**
ตอนนี้ค่อยๆเข้าสั้นเท้าสะโพกสัมผัส การรักษาฝ่ามือ บริษัท
บนหัวเข่าเสื่อหมุนไปทางขวาจนพวกเขาสัมผัสเสื่อ จากนั้นหมุนหัวเข่าด้านซ้ายแต่ละ
ขวาทำช้าและหมุนซ้ายนับแต่ละหมุนซ้าย **ทำ 21!**

การออกกำลังกายเวลา - ค่าคืน

มันเป็นเรื่องปกติที่จะมี 2 นอนกับหยุดพักในระหว่าง คุณควรจะได้รับมากขึ้น (เช่นจะไปห้องน้ำ) ในการกลับมา นั่งบนขา 1 ของการออกกำลังกายต่อไป (การออกกำลังกายทั้งหมดจะทำในขณะที่นั่งอยู่บนเตียงของหัวเข่าขอบไหล่กว้างออกจ . เวลา Every- คุณได้รับการขึ้นทำการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน

การใช้ลิทธิ 1: วางฝ่ามือ * * * * ของมือของคุณกับด้านนอกของหัวเข่าของคุณ มือกดขาเข้าและขาออกหัวเข่าค้างไว้ 7 วินาที (คุณรู้สึกตึงเครียดในแขนขาและไหล่) . **ผ่อนคลายหายใจไม่ซ้่าน้ำจิบนอนลงนอนหลับได้ดี *** หมัดใช้รูปแบบ

การออกกำลังกายที่ 2: ทำให้กำปั้น * * * * วางพวกเขาที่ด้านในของหัวเข่าของคุณ หมัดกดออกไปด้านนอกและหัว 7 วินาที (คุณรู้สึกตึงเครียดในแขนขาและท้อง) . **ผ่อนคลายหายใจไม่ซ้่าน้ำจิบนอนลงนอนหลับได้ดี**
* การใช้งานรูปแบบฝ่ามือแบน

การออกกำลังกายที่ 3: แขนโค้ง (90%) ในระดับหน้าอกหันซ้ายมือขึ้นไปตัดนิ้วมือให้เลี้ยวขวามือลงตัดนิ้วมือ

นิ้วมือประสานแน่น ตอนนี้งัดมือไปในทิศทางตรงกันข้ามถือ 7 วินาที (คุณรู้สึกตึงเครียดในนิ้วมือ, แขน, หน้าอก &) . **ผ่อนคลายหายใจไม่ซ้่าน้ำจิบนอนลงนอนหลับได้ดี**

การออกกำลังกายที่ 4: แขนโค้ง (90%) ในระดับหน้าอกเปิดมือซ้ายของคนไข้ขึ้นเลี้ยวขวามือเข้าไปในกำปั้น วางกำปั้นเข้ามืองดลงในเวลาเดียวกันมือกดเปิดขึ้นค้างไว้ 7 วินาที sequen ย้อนกลับ

-CE ถือ 7 วินาที (คุณรู้สึกตึงเครียดในมือ, แขน, คอ, หน้าอก) . **ผ่อนคลายหายใจและจิบน้ำนอนลงนอนหลับได้ดี ไม่มีซ้ำ**

คนที่มีความตึงเครียดกลับเพิ่มการออกกำลังกายนี้เพื่อการออกกำลังกายแต่ละ: วางมือบนหัวเข่า หัวเอียงกลับโค้งกลับมาแล้วหันข้างหน้าโดยไม่สูญเสียการติดต่อกับหัวเข่า (คุณรู้สึกตึงเครียดในอ้อมแขนหลังและท้อง) . **ผ่อนคลายหายใจ 7 ซ้่าน้ำจิบนอนลงนอนหลับได้ดี**

บันทึก! คนที่มานั่งมากในช่วงเวลากลางวัน จะทำอย่างไรที่ 1 ของการออกกำลังกายเวลากลางคืนในการหมุนทุก 2 ชั่วโมง

ไม่ได้ทำแบบฝึกหัด: ทำให้คุณไม่เหมาะที่ซีเกียจไม่แข็งแรง blubbery เป็นภาระให้กับตัวเองเพื่อนครอบครัวของคุณและชุมชนตัวอย่างที่ไม่ดีให้กับเด็กชิมเศร้าคุณจะป่วยมากขึ้นการผสมพี Junger

It 'syourbody! K eepit F มัน!



การนอนหลับเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการอยู่รอดของมนุษย์ร่างกาย

7 ชั่วโมง (CG คลีค) ควรทำ.

ขาดการนอนหลับจะนำไปสู่การเสียชีวิต

แต่หลังจากการขนส่งเจ็บปวดมากผ่านภาวะซึมเศร้าและอาการกระตุกข

บันทึก! มันเป็นเรื่องปกติที่จะมี 2 นอนกับหยุดพักในระหว่าง การนอนหลับที่ 1 เป็นเรื่องเกี่ยวกับ 3.5 ชั่วโมงด้วยการแบ่ง 1.5 ชั่วโมงตามด้วยการนอนหลับ 3.5 ชั่วโมง

ในช่วงพักการนอนหลับ 1.5 ชั่วโมง คนที่ได้รับการขึ้นไปห้องสุขา ..

ก่อนที่จะนอนกลับลงทำการออกกำลังกายในเวลากลางคืนและมีแก้วน้ำ ผู้ที่ไม่ได้รับการขึ้นอธิษฐานอ่านเขียนคู้แซท, คู้ (ระหว่างการนอนหลับทำลายคนที่มีความผ่อนคลายมากขึ้นดีกว่าที่ตั้งครรภ์) ..

T ที่มี requisites ก่อนก่อนที่จะนอนลงไปนอน 1 ชั่วโมงควรจะได้ผ่านไปนับตั้งแต่ปิดที่ผ่านมา แปร่งฟันและล้างร่างกายทั้งก่อนนอน นมัสการ 'นอนสวดมนต์'

มีชามแก้ว 1 ทองโทน (1 เพียง แต่สำหรับคู้) ที่มีการผสมสมุนไพรที่ด้านข้างหน้าต่างข้างเตียงได้ มีการดื่มแก้ว (ไม่พลาสติก) เต็มไปด้วย 0.2l ของน้ำกรอง



(ไม่มีอะไรเพิ่ม) ในแต่ละข้างเตียงโต๊ะ คืนก่อนเข้านอนทุกวางแก้วบนโต๊ะข้างเตียง- **บันทึก!** เครื่องดื่มในช่วงกลางคืนทุกครั้งหลังจากที่คุณเข้าเยี่ยมชมห้องสุขาและเมื่อมีคอกแห้งดื่มส่วนที่เหลือเมื่อได้รับขึ้นในต่อ

ที่จะได้รับการนอนหลับพักผ่อนอีกครั้ง vitalizing เตียงห้อง (BS-1) จะต้องเป็นสี่เขมที่ เป็นไปได้และการขาดของเสียง รัฐบาล Local- (ไซร์) จะต้องดำเนินการคืน-เคอร์ฟิว

NIGHT - เคอร์ฟิว

ร่างกายมนุษย์ไม่ได้ถูกออกแบบมาให้ออกหากินเวลากลางคืน มนุษย์ในทางที่ผิดมองอำนาจของพวกเขาในการสร้างวิถีชีวิตที่ออกหากิน วิธีการดำเนินชีวิตนี้ไม่ได้

เป็นประโยชน์ต่อการ (รัฐเอกชนในเชิงพาณิชย์, ...) สุขภาพดี. ที่จะได้รับการนอนหลับพักผ่อนฟื้นฟูห้อง bed- จะต้องเป็นสี่เขมที่ เป็นไปได้

การขาดของเสียงภายในและภายนอกเป็นต้อง. ดังนั้นไซร์'

จะต้องดำเนินการคืนเคอร์ฟิวซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพที่ดี

7 ชั่วโมงกลางคืนเคอร์ฟิว 14-21 ชั่วโมง (22- 6 ชั่วโมง, 24 ชั่วโมงนาฬิกา Pagan-) มีผลบังคับใช้ เพื่อสุขภาพที่ดีในการลดการใช้พลังงาน tion consump- ในการลดมลพิษและการป้องกันของสัตว์ป่า ในการลดอาชญากรรมลดค่าใช้จ่ายให้กับรัฐบาลและคุณให้กำลังใจ

ในช่วงกลางคืนเคอร์ฟิว 'ไม่' การขนส่งทางถนนได้รับอนุญาตให้ย้ายบนถนนยกเว้นยานพาหนะฉุกเฉิน! ไม่มีไฟถนน, ไฟจราจร, การโฆษณา

...อยู่บน ไม่มีธุรกิจที่มีการเปิด ไม่มีการขนส่งทางอากาศมีการดำเนินงานพอร์ตปรับอากาศจะปิด! การขนส่งทางอากาศต้องจอดที่สนามบินเชื่อมโยงไปถึงที่อยู่ใกล้ที่สุด! ไม่มีการเคลื่อนไหวทางรถไฟ!

สถานีรถไฟและขั้วจะปิด! รถไฟอยู่นิ่งในสถานีในช่วงเคอร์ฟิว ยามอยู่บนลาดตระเวนในการบังคับใช้เคอร์ฟิวกลางคืน . ผลงานที่ไม่มีใคร (ทุกอย่างเป็นปิด) ยกเว้นส่วนบุคคลฉุกเฉินขั้นต่ำ ไม่มีพลังงานที่จะใช้ยกเว้นสำหรับกรณีฉุกเฉิน

1 ชาวสถานีวิทยุสาธารณะที่ได้รับอนุญาตบันทึกอื่น ๆ ทั้งหมดจะถูกปิด! ไม่มีการผลิต, สำนักงานหรือร้านค้าปลีกคือการทำงานหรือใช้พลังงาน! ที่อยู่อาศัยสามารถใช้ความร้อนในที่เย็นมาก คนที่มีการใช้เสื้อผ้าที่อบอุ่นกว่าการใช้ความร้อน

คืนเคอร์ฟิวมีผลบังคับใช้ สำหรับความเป็นอยู่ของมนุษย์ร่างกายและที่อยู่อาศัยในท้องถิ่น ไปยัง **SAVEPLANET !!**

ไซบีงคับใช้เคอร์ฟิวกลางคืนผ่านไซร์ฟีนฟู นางสาว/ R1

ทำซ้ำ-ผู้กระทำผิดจะถูกส่งผ่าน ไปยังจังหวัด-การฟื้นฟูสมรรถภาพ นางสาว/ R3

1GOD สร้างเวลาในการวัดจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของทุกอย่าง วางแผน CG

จะเรียกทุกเช้าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ใช้วางแผนเป็นคู่มือจะไม่ปล่อยให้คุณควบคุมเวลา!

เวลาที่ไม่ควรนำมาใช้เพื่อรีบคน ร่างกายมนุษย์ไม่ได้ถูกออกแบบสำหรับไอเอ็นจี hurry- เริ่มต้นด้วยการบอกว่าวางแผน

PLA NN ER - สวดมนต์

ที่รัก **1GOD** , ผู้สร้างจักรวาลที่สวยงามที่สุดช่วยฉันวางแผนประจำวันประจำของฉันฉันจะวิเคราะห์และทบทวนแผนการ



ฉันพยายามที่จะใช้สำหรับการวางแผนระยะสั้นและระยะยาวเพื่อความรุ่งเรืองของ
1GOD & ความดีของมนุษย์

ใช้การสวดมนต์นี้เป็นส่วนหนึ่งในตอนเช้าของทุกวันเป็นประจำ!

คุณมีสิ่งที่มีมันจะกลายเป็นผู้ปกครองผู้ปกครอง?

AS it is WRITTEN It Shall BE



ปลา