



Custodian - Guardian

Rutinitas saben dina

A ' Saben-tumindake 'penting kanggo ketemu' tansah 2 (Jaga awak manungsa) '& Siap ngadhepi tantangan mbesuk. Tangia, duwe kaca banyu saring entheng chilled, pindhah jamban, apa 'Saben-Fit (Pakaryan) ', wor- kapal 'Saben-Prayer', wisuh pasuryan & tangan, sarapan & njaluk disandangi. Priksa 'Planner' Panjenengan. Saiki siap kanggo tantangan. 'Duwe Day Good-, bisa **1GOD** Slamet sing ' .

Saben dina - Prayer

Dear **1GOD** , Ingkang Universe paling ayu Bantuan kula dadi resik, welasan & asor Nggunakake **7** Scrolls minangka panuntun:

Aku bakal nglindhungi gaweyan & Punish ala.

Ngadeg munggah kanggo unfairly nyerang, disadvantaged, banget & mlarat Feed ing luwe, papan perlindungan sing ora duwe omah & comfort lara martakaké:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe biyung Custodian Matur nuwun kanggo dina iki

Panjenengan paling asor setya custodian-wali (1st jeneng) Kanggo Kamulyan saka **1GOD & Good** manungsa



Pandongga digunakake saben dinten, utawa klompok ing sembarang-panggonan sing disenengi, madhep ing mata sun rising ditutup. Maos ing Gathering!



CG Klock dina wiwitan: **0 jam** Sunrise ~ **Day awal** saka **0-7 jam** ~ **7 jam** Mid-Day ~ **pungkasan Day** iku saka **7-14 jam** Sunset ~ **Night** iku saka **14-21 jam** !

A ' Saben-tumindake 'kalebu kebersihan & dipakani ora mung saka Aku, nanging kabeh wong liya & jalmo gumantung sampeyan. Wisuh tangan sawise saben riko jamban & sadurunge saben feed. Ngumbah pasuryan sadurunge saben feed. Sikat untu & wisuh kabèh awak sadurunge arep amben. Feed 5 kaping dina.

Saben gizi

Saben kudu duwe, iku banyu drinkable. Banyu kelangan saring, ngombe kaca (0.2l) 7 kaping (Morning, Langkawi, Awal Day-cemilan, Lunch, Late Day-cemilan, Dinner, Night) total 1.4l. 7 kaca tingal banyu bisa ditambah karo ombenan banyu basis liyane: Lemah-warung, Langkawi-bubuk, Herbal-Teas, Black-Teh, Green -Tea. Iki bisa dadi panas utawa kadhemen. Sayur-sayuran-jus apik. Ora woh-jus! Ora onade lem-! Ora gedhe diet ! Ora! punika sanèsipun.

Saben minggu-dina iku duwe tema pangan: eg Day 1: sayuran ; Day2: unggas ; Day3: mamalia ; Mid-minggu: reptile ; Day5: Seafood ; Minggu-mburi: Nuts & Bibit ; Fun-Day : serangga .

Breakfast ngirim kalebu woh & / utawa Nuts & / utawa woh wohan beri, endhog ... Lunch iku nambahi Salad. Dinner kalebu Sayuran. Ora luwih saka 100g daging dina.

7 Panganan sing dipangan saben dina: Fungi (Jamur) , pari-parian (Gandum, kacang abang, jagung, oats, millet, quinoa, beras, Rye, sorghum, gandum) , Hot lombok, Bawang (Coklat, ijo, abang, spring, chives, papak, awam) , Parsley, manis-Capsicum, Sayuran (Asparagus, kacang buncis, brokoli, cauliflower, wortel, sprouts ...) . Diet-No-Ora kang: Diprodhuksi-pangan, & genetik dipunéwahi pangan.

Wigati! Sadurunge saben Feed Sampeyan sembah Thank You Prayer _

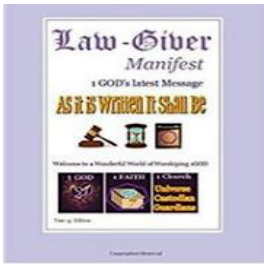
Thankyou - Prayer

Dear 1GOD , Inggang Universe paling ayu Matur nuwun kanggo nyediakke karo ngombe Daily & Living pangan dening pesen paling anyar

Aku mbudidaya dadi gizi pantes saben dina May aku bakal dipunapunten agonizing Ngelak & numbing loro Hunger paling asor setya custodian-wali Panjenengan (1st jeneng) Kanggo Kamulyan saka 1GOD & Good manungsa



Watjanen duno iki, sadurunge saben feed!



A ' Saben-tumindake 'kalebu kang apik & punishing ala. Kang apik melu mengkono ' **tumindak acak Kindness** '. Dadi apik kanggo aku, kanggo wong watara sampeyan, masyarakat, jalmo, habitat ing ... **1GOD**

tresna tumindak Random saka Kindness. Punish wektu every- ala nggunakake ' **Hukum-giver Manifest** ' minangka panuntun.

e ndeavor kanggo 'Karthik, gain & aplikasi Knowledge', ' **Sinau & Mulang** '& pass ing 'urip-pengalaman'.

Learning, Memulang maringaken ing urip-pengalaman sing penting kanggo sing migunani **1GOD** urip nyenengke.



aktivitas iki mbiyantu 'harmonizing' karo habitat & gesangipun spesies. Seeking entuk & nglamar Knowledge mbantu karo matur **1GOD** ' pitakonan ing pangadilan-Day.



R punika perlu kanggo kaslametané & kesehatan apik. Liyane utama iku ' **Turu** '.

туру - Prayer

Dear **1GOD**, Inkang Universe paling ayu Jaga kula nalika aku paling ngrugekke Jaga kula saka pikirane unsettling & ala Ayo kula duwe katentremen, marasake awakmu & re-vitalizing turu Aja padha sumelang ngganggu impen & turu Ayo kula mung ngelingi impen manis Kanggo ing kamulyan saka **1GOD & Good** manungsa



Pandongga digunakake sadurunge arep turu!

Turu ends Daily-tumindake. 1hour kudu wis liwati wiwit feed & pasucèné. Worship ' **Turu-Prayer** '. Kanggo katentremen re-vitalizing turu amben-kamar kudu dadi peteng sabisa & lan anané gangguan internal & external iku kudu. **Night-curfew** ndadekake iki bisa. ' **shire** '

ngleksanakake 'Night-curfew'.

H ints

Nalika arep njaba tansah nyandhang cocok 'sandhangan Protective-'. kanggo nglindhungi (Mata, rambute, kulit & kaki) ing manungsa-awak saka iklim, penyakit & polusi.





Nalika mengkono Saben-Fit (Pakaryan) nggunakake commonsense carane cepet tekan mbaleni maksimum. Olahraga 1 day & ora sabanjure ora ono gunane.

Nalika dipakani supaya nglarakake gizi eg (GM)

Rumpun pangan dipunéwahi: alkohol , pemanis buatan , fruktosa (Glukosa, gula) , Diprodhuksi-pangan (Ham, salami, sosis, ...) .



Nalika nggunakake Planner ing karya utawa sinau aja kontrol Wektu Sampeyan! Wektu wis ora bisa digunakake kanggo cepet-cepet wong. Awak manungsa ora dirancang kanggo semesta.

Saben-pakaryan perlu manungsa.

Saben-pakaryan sing apik-kesehatan kudu, iku bagéyan saka Daily-tumindake. Lagi rampung saben esuk. Saben-pakaryan Tambah: all- babak uga-kang, getih-circulation, otak-kegiatan, pencernaan pangan, kawin-nggusah, otot-toning, ajining dhiri, stimulasi sistem imun. Ing 7 pakaryan sing: Dodo, Windmill, Door-pigura, Dumbbell, Sujud, pancing, putar . Kabeh 7 pakaryan sing kanggo HE & SHE & sing bola.

Mulai karo 1 baleni & nambah kanggo maksimum 21 Gunakake commonsense Mulai karo 1 baleni & nambah kanggo maksimum 21 Gunakake commonsense carane cepet tekan mbaleni maksimum. Dipunginakaken karo mbaleni dina iku ono gunane. Olahraga 21 mbaleni 1 day & ora olahraga sabanjure ora ono gunane. Sawise pagawean pungkasan ing pakaryan ngadeg erect & ambegan ing rumiyin banjur gempur kanggo maksimum iki 3 kaping. Terus karo Saben-tumindake. **Wigati!** Ora olahraga tandha saka total disregard kanggo awak, kurang ajining dhiri, kesed, ...

dodo Ngleksanani 1: Ngadeg dhuwur, tangan horisontal mbengkongaken menyang lantai (Wangun T-) jempol ndemek dodo. Saiki obahake tangan bali minangka adoh minangka possib- le. Banjur pindhah tangan menyang posisi mbengkongaken asli. **BALENI (21 max) !**

Windmill Ngleksanani 2: Ngadeg dhuwur, penyelundupan outstretched miring horisontal menyang lantai (T-wangun) . Fokus sesanti ing pointhorizontal siji menyang lantai (T-wangun) . Fokus sesanti ing pointstraight siji ahead. Mulai ngowahi jam-wicaksana (Kiwa menyang tengen) . Ngarahke ing titik sesanti nganti pasukan awak ngowahi sampeyan ilang. Tansah

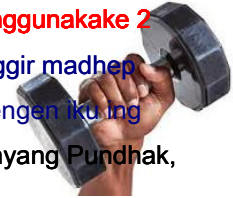
ngowahi refocusing sanalika bisa. Tansah ngowahi kanggo titik dizziness utawa 21 dadi whichever rawuh 1st. Ambegan rumiyin lumampah sawetara langkah steadying dhewe. **Wigati!** Pamula utawa mari saking penyakitipun didhisiki 1 siji nambah kanggo 21 dadi max.

warning, tansah mungkasi nalika miwiti kanggo aran ngelu.

Door-pigura Ngleksanani 3: Ngadeg erect ing mbukak lawang-pigura karo kaki hip-jembaré loro elbows bend munggah ing amba hak (90 °, wangun Trident) . Pencet elbows marang pinggir lawang-pigura nganti ketaman kategangan glathi Pundhak, terus (Count 3) , Nerbitaké tension.

BALENI ! Sakwisé ngrilis tension saka baleni inhale pungkasan liwat irung roto-roto Isi paru kanggo max, terus (Count 3) , Banjur alon gempur liwat tutuk kanggo max.

Dumbbell Ngleksanani 4: 1 Dumbbell digunakake HE (4kg) , SHE (2kg) . **Aja nggunakake 2 dumbbells.** Ngadeg erect karo kaki hip-jembaré loro elbows kanggo Palms pinggir madhep nerusake. Pick munggah Dumbbell karo tangan kiwa mlengkung sikut nganti lengen kiwa ing amba hak (90 °) . Alon-alon remet bicep, ngangkat bisu-lonceng munggah menyang Pundhak, terus



(Count 3) , Dumbbell banjur alon ngisor kanggo miwiti tion posi baleni (1-7) . Ganti kanggo lengen tengen baleni (1-7) . Apa 3 kiwa & 3 tengen.

Sujud Ngleksanani 5: Kneel ing pandonga-mat (Nglindhungi dhengkul) erect awak, tangan kuwat diselehake marang pantat. Lemes sirah nerusake nganti chin demok dodo. Saiki alon tip sirah maneh minangka adoh bakal pindhah, ing wektu sing padha mimpin bali minangka adoh sabisa tetep tangan tenan ing buttocks. **BALENI (21 max) !**

pancing Ngleksanani 6: Ing pandonga-mat (Nglindhungi saka kadhemen) ngapusi warata ing bali, lengkap tangan Palms mudhun marang awak. Saiki alon lemes sirah maju tangan lengkap Palms mudhun marang awak. Saiki alon lemes sirah nerusake nganti chin demok dodo ing wektu sing padha angkat sikil, dhengkul terus, vertikal (90 °) terus (Count 3) , Banjur alon bali (Sirah & sikil) kanggo awal. **BALENI (21 max) !**

putar Ngleksanani 7: Ing pandonga-mat (Nglindhungi saka kadhemen) ngapusi warata ing bali, lengkap Palms tangan mudhun. Saiki dhengkul mbengkongaken tumit nutup pantat. Tetep Palms tenan ing dhengkul Mat putar sisih tengen nganti padha tutul Mat. Banjur putar dhengkul kanggo kiwa ndemek Mat. Baleni tengen & putar kiwa ngetang saben putar kiwa. **Apa 21!**

pakaryan TIME - NIGHT

Iku normal kanggo duwe 2 turu karo break ing antarane. Apa kowe njaluk munggah (Eg kanggo pindhah menyang jamban) , Ing bali sit ing pinggiran amben kang, ngombe sawetara banyu & nindakake 1 saka pakaryan iki nduwé (Kabeh pakaryan sing rampung nalika lungguh ing dhengkul pinggiran amben kang Pundhak-sudhut) . Every- wektu kowe njaluk munggah apa ngleksanani beda.

1st ngleksanani: Selehake Palms * saka tangan marang njaba dhengkul. Pencet tangan mlebu & dhengkul metu, terus 7 detik

(Sampeyan aran tension ing tangan, sikil & Pundhak) . Kas, njupuk ambegan, ora mbaleni, sip banyu, ngapusi mudhun, turu uga. * Ngunakake jenis jotosan.

2 ngleksanani: Priksa jotosan * panggonan mau marang nang saka dhengkul. Pencet jotosan metu & dhengkul mlebu, terus 7 detik (Sampeyan aran tension ing tangan, sikil & weteng) . Kas, njupuk ambegan, ora mbaleni, sip banyu, ngapusi mudhun, turu uga. * Ngunakake jenis Palms warata.

3rd ngleksanani: penyelundupan Bend (90%) ing tingkat dodo nguripake tangan kiwa munggah mlengkung driji, nguripake tangan tengen mudhun mlengkung driji.

driji Interlock nyenyet. Saiki narik tangan ing arah ngelawan, terus 7 detik (Sampeyan aran tension ing driji, tangan, & dodo) . Kas, njupuk ambegan, ora mbaleni, sip banyu, ngapusi mudhun, turu uga.

4 ngleksanani: penyelundupan Bend (90%) ing tingkat dodo nguripake tangan distrik up- kiwa, nguripake tangan tengen menyang ajiné. Selehake ajiné menyang tangan pencet mudhun ing wektu sing padha pencet tangan munggah lan mbukak, terus 7 detik. sequen Reverse

-ce, terus 7 detik (Sampeyan aran tension ing tangan, tangan, gulu, dada) . Kas, njupuk ambegan & sip saka ngapusi banyu mudhun, turu uga. Ora mbaleni.

Wong-wong kanthi tegang bali nambah ngleksanani kanggo saben ngleksanani: Nyelehake tangan ing dhengkul. sirah ngiringake bali bend bali banjur rock maju tanpa kalah kontak karo dhengkul (Sampeyan aran tension ing tangan, bali & weteng) .

Kas, njupuk ambegan, 7 mbaleni, sip banyu, ngapusi mudhun, turu uga.

Wigati! Wong-wong sing njagong akèh sak dina-wektu. Apa apa 1 saka pakaryan wektu night-ing rotasi saben 2 jam.

Ora mengkono pakaryan: ndadekake kowe ora pantes, puguh, nglarakake, blubbery, gawemu dhewe kulawarga kanca & masyarakat, umpamane ala kanggo anak, nandhang sungkoyo, sampeyan luwih lara, kikuk kawin, mati junger.

Aku t 'syourbody! K eepit F iku!



Turu perlu kanggo kaslametané manungsa-awak.

7 jam (CG Klock) kudu nindakake.

Lack saka turu ndadékaké pati nanging mung sawise transit banget nglarani liwat depresi & spasm gendheng.

Wigati! Iku normal kanggo duwe 2 turu karo break ing antarane. 1st turu kira 3,5 jam karo break 1.5 jam ngiring dening turu 3,5 jam.

Sajrone break turu 1.5 jam. Wong njaluk munggah, pindhah jamban .. Sadurunge lying bali mudhun apa pakaryan wengi-wektu & duwe kaca banyu. Wong-wong sing ora njaluk munggah, ndedonga, maca, nulis, pasangan chatting, mate (Turu sak break wong luwih anteng luwih ing ngandhut) , ..

T kene wis requisites sadurunge lying mudhun kanggo turu. 1 jam kudu wis liwati wiwit feed pungkasan. Sikat untu & wisuh kabèh awak sadurunge arep amben. Worship 'Turu-Prayer'.

Duwe 1 Gold-muni kaca Bowl (1 mung kanggo ganda) ngemot Ramuan Jampi ing sisih jendhela bedside-meja. Duwe Drinking-kaca (Ora plastik) kapenuhan 0.2l banyu saring

(Apa-apa ditambahaké) ing saben bedside-meja. Saben wengi sadurunge arep amben sijine kaca ing bedside-meja. **Wigati!** Ngombe sak wengi saben wektu sawise sampeyan dibukak jamban & nalika gadhah tenggorokan garing, ngombe liyane nalika njupuk munggah ing esuk.



Kanggo katentremen re-vitalizing turu amben-kamar (BS-1) kudu dadi peteng sabisa & lan anané gangguan internal & external iku kudu. Government Local- (*shire*) kudu ngleksanakake Night-curfew

NIGHT - curfew

Awak manungsa iki ora dirancang kanggo dadi nocturnal. Manungsa misused sing otak-daya kanggo nggawe gaya urip nocturnal. gaya urip iki ora ono gunane kanggo (Umum, pribadi, komersial, ...) becik kesehatan. Kanggo katentremen Revitalizing turu kamar bed- kudu dadi peteng sabisa. Lan anané gangguan internal & external iku kudu. ' Mulane sing Shire '

kudu ngleksanakake wengi-curfew kang perlu kanggo kasarasan.

A 7 jam wengi-curfew saka 14-21 jam (22- 6 jam, 24 jam jam Pagan-) prentah. Apik kanggo kesehatan, abang ing energi tion consump-, abang ing polusi & pangayoman saka satwa. Abang ing angkara, ngurangi biaya kanggo pamaréntah & pingan nyemangati.

Sak wengi-curfew 'Ora' dalan transportasi wis diijini kanggo nerusake dalan kajaba kendaraan darurat! Ora lampu warna, lampu lalu lintas, iklan ...ing. Ora bisnis sing mbukak. Ora online transportasi wis operasi bandar banyu-air sing ditutup! online transportasi kudu nampa ing lapangan landing cedhak kasedhiya! Ana gerakan alur! Cathetan suku & terminal sing ditutup! Sepur tetep nulis ing stasiun sak curfew. **Sentinel ing patroli dilakokaké Night-curfew . karya Ora (Kabeh iku ditutup) kajaba pribadi darurat minimal. Ora energi kanggo digunakake kajaba kanggo darurat utawa panas! 1 stasiun radio news umum wis diijini kabeh hiburan liyane dipateni! Ora Manufaktur, kantor, utawa toko kanggo operate utawa nggunakake energi! Homes bisa nggunakake panas ing kadhememenemen. Wong sing nggunakake sandhangan anget saka nggunakake panas.**

Night-curfew prentah. Kanggo uga kang saka manungsa-awak & Habitat lokal. kanggo **SAVEPLANETEARTH !!**

**A Shire enforces Night-curfew liwat Shire-Rehabilitation MS / R1
Baleni-ngelanggar sing kedadéyan ing Provinsi-Rehabilitation MS / R3**

1GOD digawe wektu kanggo ngukur Diwiwiti & Akhir kabeh. Ing CG Planner diarani saben esuk minangka bagéan saka saben tumindake. Gunakake Planner minangka guide aja kontrol wektu Sampeyan! Wektu ngirim ora digunakake kanggo cepet-cepet wong. Awak manungsa ora dirancang kanggo ing hurry-. **Mulai dening matur ing Planner-Prayer:**

PLA NN ER - Prayer

Dear **1GOD** , In kang Universe paling ayu Bantuan kula rencana sandi Saben-tumindake aku bakal njelasno & maneh rencana aku bakal ngajak wong liya nggunakake Planner a Matur nuwun, kanggo Planner sandi



Aku mbudidaya kanggo nggunakake kanggo planning short & long-term

Kanggo Kamulyan saka **1GOD & apik manungsa**

Watjanen dungo iki, ing sisih esuk saka Daily-tumindake!



Apa Panjenengan Tak Apa njupuk Kanggo dadi A Custodian Guardian?

AS it is WRITTEN It Shall BE

1 GOD 1 FAITH 1 Church



Universe
Custodian
Guardians

Law-Giver Manifest



Akhir