



*Turētājbanka - Guardian*

## Ikdienas rutīna

**A** ' Ikdienas rutīna ', ir būtiska, lai sasniegtu" pienākums 2 (Aizsargāt cilvēka ķermeni) "& Ir gatava stāties pretī gaidāmajiem izaicinājumiem. Piecieties, glāzi viegli atdesēti filtrētu ūdeni, iet tualetē, do "Daily-Fit (vingrinājumi) ', wor- kuģa "Daily Lūgšana", mazgāt seju un rokas, brokastis un apģērbties. Pārbaudiet savu 'plānotāju ". Tagad jūsu gatavs izaicinājumiem. "Ir Good- diena, var **1GOD** Uzveselību' .

### DIENAS - Lūgšana

dārgs **1GOD** , Radītājs skaistākajām Universe Palīdzi man būtu tīrs, līdzjūtīgs un pazemīgs izmantošana **7** Scrolls kā guide:

Es pasargās jūsu darbi un sodīšanu Evil.

Piecieties, lai negodīgi uzbruka, problemātiskos vāja un trūkumcietējiem Feed izsalcis, patversme bezpajumtniekiem un komforts slims sludināt:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe turētājbankas sargi Paldies par šodienu

Jūsu visvairāk pazemīgs uzticīgs glabātājs-aizbildnis (1<sup>st</sup> nosaukums)  
Par Glory **1GOD & Good** Cilvēces



Šī lūgšana ir lietots ikdienā, atsevišķi vai grupā jebkurā-vietā jums patīk, saskaras ar Rising Sun acis aizvērtas. Skaitīja pie Gathering!



**CG Klock** dienas sākums: **0 stundas Sunrise ~ Early Day ir no 0-7 stundām ~ 7 stundas ir Mid-Day ~ vēlu diena ir no 7-14 stundas Sunset ~ nakts ir no 14-21 stundām !**

**A** ' Ikdienas rutīna "ietver tīrību un barošanas ne tikai I, bet visiem citiem cilvēkiem un radījumi atkarībā no jums. pēc katra tualetes apmeklējuma un pirms katra barība nomazgājiet rokas. Mazgāt seju pirms katras barības. Tīrīt zobus un nomazgāt visu ķermeni pirms gulētiešanas. Feed 5 reizes dienā.

## katru dienu barība

Ikdienas ir jābūt, ir dzerams ūdens. Ūdens ir vēss filtrēts, dzert glāzi (0.2l) 7 reizes (Rīts, Brokastis, Early Day-uzkodas, Pusdienas, vēlu Dienas uzkodas, vakariņas, nakts) kopā 1.4l. 7 glāzes ūdens var papildināt ar citu ar ūdeni saturošu dzērienu: Zemes Kafija, kakao pulveris, augu izcelsmes, Tējas, melnā tēja, zaļā -Tea. Tie var būt pasniedz karstu vai aukstu. Dārzenu-sulas ir labi. Nav Augļu sulas! Nē lem- onade! Diētas 'lielākais Nē! Nē! ir fruktoze.

Katru nedēļu dienu, ir jābūt pārtikas tēmu: piemēram, Diena 1: dārzeni ; Day2: mājputni ; Day3: zīdītājs ; Mid-nedēļā: reptilis ; Day5: jūras veltes ; Nedēļa-end: Nuts & Sēklas ; Jautra diena : Kukaiņi .

Brokastis ir jāiekļauj augļu un / vai riekstiem un / vai ogas, olu ... Pusdienas ir jāiekļauj salāti. Vakariņas ietver dārzeni. Ne vairāk kā 100g gaļas dienā.

7 Pārtikas produkti, kas ēd katru dienu: Sēnes (Sēņu) , graudi (Mieži, lēcas, kukurūza, auzas, prosa, quinoa, rīsi, rudzi, sorgo, kvieši) , Hot čilli, sīpoli (Brūns, zaļš, sarkans, pavasaris, maurloki, ķiploki, puravi) , Pētersīļi, Sweet-Capsicum dārzeni (Sparģeļi, pupas, brokoļi, ziedkāposti, burkāni, kāposti, ...) . Diēta-No-Nr s: Rūpniecības, pārtikas, un ģenētiskas modificētu pārtiku.

**Piezīme!** Pirms katras barības Jūs pielūdzat: **Paldies Prayer** \_

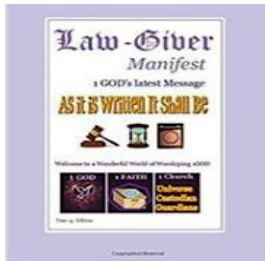
## PALDIES - Lūgšana

dārgs 1GOD , Radītājs skaistākajām Universe Paldies apgādei ar mani Daily dzērienu un pārtikas Living ar savu jaunāko ziņu

Es cenšas būt pelnījis barības katru dienu drīkstu tikt aiztaupīts mokošas Slāpes & numbing bada sāpes jūsu visvairāk pazemīgs uzticīgs turētājbankas-aizbildni (1<sup>st</sup> nosaukums) Par Glory 1GOD & Good Cilvēces



Izmantojiet šo lūgšanu pirms katras barības!



**A** ' Ikdienas rutīna "ietver to labi un sodīt Evil. Ir labs ietver dara "**Random laipnību**". Esiet laipni I, cilvēkiem ap jums, sabiedrību, citiem radījumiem, biotopu ... **1GOD**

mīl Random laipnību. Sodīt Evil every- laiku izmantot "**Likums-Devējs Manifests**" kā guide.

**E** ndeavor uz "meklēt, iegūt un pielietot zināšanas", "**Uzzināt & Teach** '& iet uz "dzīves pieredzi".

Learning, Teaching iet uz dzīves pieredzi, ir svarīgi noderīgs **1GOD** patīkami dzīvi.



Šīs darbības palīdzība "saskaņošanā" ar dzīvotnes un sugas izdzīvošanu. Meklēju iegūstot un izmantojot zināšanas palīdz ar automātisko atbildētāju **1GOD** " s jautājumi par soģa diena.



**R** est ir nepieciešama izdzīvošanai un labu veselību. Galvenais Pārējais ir "**Gulēt**".

## GULĒT - Lūgšana

dārgs **1GOD**, Radītājs skaistākajām Universe aizsargāt mani, kad es esmu visneaizsargātākā aizsargā mani no problemātiskās un ļaunas domas Ļaujiet man būt mierīgs, ārstnieciskās un atkārtoti vitalizing miegs Neļaujiet jāuztraucas pārtraukt mani sapņi un miegs Ļaujiet man tikai atcerēties saldus sapņus Par godība no **1GOD & Good Cilvēces**



Šī lūgšana tiek izmantota pirms došanās gulēt!

Miega beidzas Daily-rutīnas. 1 stunda būtu pagājuši kopš barība un tīrīšanu. Worship "**Miega-Lūgšana**". Lai iegūtu mierīgu atkārtoti dzīvinošs gulēt gulta istabu jābūt pēc iespējas tumšākai un prombūtnes iekšējā un ārējā trokšņa ir obligāta. Nakts **Vakara** zvans padara iespējamu. '**Shire**'

ievieš 'nakts komandanta stundu'.

## H ints

Dodoties ārā, vienmēr valkājiet piemērotu "Protective- apģērbu." Aizsargāt (Acu, matu, ādas un pēdu) cilvēka ķermeņa no klimata, slimību un piesārņojums.





Veicot ikdienas Fit (vingrinājumi) izmantot commonsense par to, kā ātri, lai sasniegtu maksimālu atkārtojas. Izmantojot 1 dienu un ne nākamais nav izdevīga.

Kad barošanas izvairītos no neveselīgas Barība piem (GM)

Ģenētiskā modificēta pārtika: alkohols , Mākslīgais saldinātājs , fruktoze (Glikoze, cukurs) , Izgatavots ēdināšanas (Šķiņķis, salami, desas, ...) .



Lietojot savu plānotāju darbā vai studiju neļauj laiks kontrolēt jums! Laiks nav jāizmanto, lai steigā cilvēki. Cilvēka ķermenis nav paredzēta steidzoties.

### Ikdienas-vingrinājumi cilvēka vajadzība.

Daily-vingrinājumi ir labas veselības jautājumiem, ir daļa no ikdienas rutīnas. Tie ir pabeigti katru rītu. Daily-vingrinājumi palielināt: all round labklājība, asins cirkulāciju, smadzeņu darbība, gremošanas traucējumi, pārošanās, mudināt, muskuļu tonusu, pašcieņa, stimulējot imūnsistēmu. 7 vingrinājumi ir: Chest, vējdzirnavas, Door-frame, Hanteles, Kneeling, Hook, Swivel . Visi 7 vingrinājumi ir par HE & SHE un atkāro.

Sākt ar 1 atkārtotu & pieaugumu līdz ne vairāk kā 21. izmantošana commonsense Sākt ar 1 atkārtotu & pieaugumu līdz ne vairāk kā 21. Izmanto commonsense par to, kā ātri, lai sasniegtu maksimālu atkārtojas. Pastāvīga ar ikdienas atkārtojas ir izdevīga. Izmantojot 21 atkāro 1 dienu un neveic nākamais nav izdevīga. Beidzis vingrinājumus iztaisnoties un elpu dziļi, tad izelpot uz maksimālo izdarīt, 3 reizes. Turpiniet ar savu ikdienas rutīnas. **Piezīme ! Neizmatošanu ir pazīme pilnībā ignorējot ķermeņa, zemu pašnovērtējumu, slinkums, ...**

**lāde Uzdevums 1:** Stand garš, rokas saliektas horizontāli uz grīdas (T- forma) thumbs pieskaroties krūtīs. Tagad pāriet rokas atpakaļ, cik possib- le. Tad pārvietot rokas sākotnējā saliektā stāvoklī. **REPEAT (21 max) !**

**vējdzirnavas Esiet 2:** Stand garš, rokas izstieptu sāniski horizontālās uz grīdas (T-forma) . Koncentrējieties savu redzējumu uz vienu pointhorizontal uz grīdas (T-forma) . Koncentrējieties savu redzējumu par vienu pointstraight priekšu. Sākt pagriežot pulksteņa gudrs (no kreisās uz labo) . Koncentrējoties uz redzes punkta līdz pārvēršot ķermeņa spēku, lai jūs zaudēt to. glabāt

pagrieziena pārorientēšanu, cik drīz vien iespējams. Uzglabāt pagrieziena punktu reibonis vai 21 pagriezieniem kurš nāk 1st. Elpa dziļi ejot dažus soļus steadying pats. **Piezīme! Iesācējs** vai atgūstas no slimības sākas ar 1, savukārt, palielinot līdz 21 apgriezenu maks.

**Brīdinājums**, vienmēr apstāties, kad sāk just reiboni.

**Durvju rāmis Exercise 3:** Iztaisnoties atvērtā durvju rāmis ar kājām hip-platums intervālu elkoņiem saliekt uz augšu taisnā leņķī (90 °, Trident forma) . Nospiediet līkumi pret pusēm durvju rāmja, līdz jūtat spriedzi starp lāpstiņām, aizturēšana (Skaitis 3) , Atbrīvojot spriedzi.

**REPEAT!** Pēc atbrīvošanas spriedzi no pēdējā atkārtotu ieelpot caur degunu vienmērīgi aizpildot plaušas uz max, aizturēts (Skaitis 3) , Tad lēnām izelpo caur muti, lai max.

**hantele Exercise 4:** 1 hantele lieto HE (4 kg) , SHE (2kg) . **Neizmantojiet 2 hanteles.** Iztaisnoties ar kājām hip-platums intervālu elkoņiem jūsu puses plaukstām vērstām uz priekšu. Pick up hantele ar kreiso roku saliekšanas elkoni līdz apakšdelma ir pareizā leņķī (90 °) . Lēni saspiest bicep, paceļot mēms-zvans uz augšu pie pleca, aizturēts



(Skaitis 3) Tad lēnām nolaidiet hanteles sākuma pozi cijas **atkārtot** ( 1-7) . **Mainīt uz labās rokas atkārtot** ( 1-7) . **Vai 3 kreiso un 3 labi.**

**Kneeling Esiet 5:** mesties ceļos uz lūgšanu-mat (PROTECT ceļi) ķermeņa uzcelt, rokas cieši novietoti pret gurnā. Slīpne galvu uz priekšu, līdz zods pieskartos krūtīm. Tagad lēnām gals galvu atpakaļ, cik tas iet, tajā pašā laikā liesās atpakaļ, cik vien iespējams, turot rokas firma uz sēžamvietas. **REPEAT** (21 max) !

**āķis Exercise 6:** Uz lūgšanu-mat (Pasargātu no aukstuma) meli dzīvoklis uz muguras, pagarināt ieroču plaukstu uz leju pret ķermeni. Tagad lēnām liekties galvu uz priekšu paplašināti ieroču plaukstām uz leju pret ķermeni. Tagad lēnām slīpums galvu uz priekšu, līdz zods pieskaras krūšu tajā pašā laikā paceliet kājas, ceļiem taisni, vertikālās (90 °) aizturēšana (Skaitis 3) Tad lēnām atgriezties (Head & kājas) uzsākšanas. **REPEAT** (21 max) !

**šarnīrsavienojums Exercise 7:** Uz lūgšanu-mat (Pasargātu no aukstuma) meli dzīvoklis uz muguras, pagarināt ieroču plaukstām uz leju. Tagad saliekti ceļgaliem papēži pieskaroties sēžamvietas. Turot Palms firma par mat grozāmie ceļos pa labi līdz brīdim, kad tie pieskarties mat. Tad grozāmie ceļi pa kreisi, pieskaroties mat. Atkārtojiet labais un kreisais grozāmais skaitot katru kreiso šarnīra. **Vai 21!**

## NAKTS - TIME vingrinājumi

Tas ir normāli, ja 2 pārģuļot ar pārtraukumu, starp. Ja jūs piecelties (Piemēram, lai dotos uz tualeti) , Atgriezoties sēdēt uz gultas malas, dzert ūdeni un darīt 1 no šādiem vingrinājumiem (Visi vingrinājumi tiek veikta sēžot uz gultas malas ceļiem plecu mēroga intervālu) . Every- reizi, kad jūs piecelties darīt citu uzdevumu.

**1. Uzdevums:** Vieta plaukstas \* no rokām pret ārpus ceļiem. Preses rokas ievadošo un ceļgaliem uz āru, turiet 7 sekundes (Jūs jūtaties spriedzi rokas, kājas un plecu) . Relax, veikt elpu, ne atkārto, iemalkot ūdeni, apgulties, gulēt labi. \* Variācijas lietošanas dūres.

**2. Izmantot:** Veiciet dūres \* novietot tos pret iekšpusē jūsu ceļgaliem. Preses dūrēm uz āru un ceļgaliem iekšu turēt 7 sekundes (Jūs jūtaties spriedzi rokas, kājas un vēderu) . Relax, veikt elpu, ne atkārto, iemalkot ūdeni, apgulties, gulēt labi. \* Variācija izmantošana dzīvoklis plaukstām.

**3. Uzdevums:** saliekt rokas (90%) krūšu līmenī ieslēgtu kreiso roku uz augšu locīšana pirkstus, pagrieziet labo roku uz leju locīšana pirkstiem. Interlock pirksti saspringts. Tagad velciet rokas pretējā virzienā, turiet 7 sekundes (Jūs jūtaties spriedzi pirkstiem, rokām, un krūtis) . Relax, veikt elpu, ne atkārto, iemalkot ūdeni, apgulties, gulēt labi.

**4. Izmantot:** saliekt rokas (90%) krūšu līmenī pagrieztiens pa kreisi roku paaugstinājuma nodaļās, nogriezieties pa labi roku dūrē. Vieta dūri uz rokas preses leju, tajā pašā laikā presē devīga roka uz augšu, turiet 7 sekundes. Reverse sequen -ce, turēt 7 sekundes (Jūs jūtaties spriedzi rokās, rokas, kakls, krūtis) . Relax, veikt elpu un iemalkot ūdens apgulties, gulēt labi. Nav atkārtojas.

Cilvēkiem ar saspringtu muguru pievienotu šo vingrinājumu ar katru uzdevumu: Novietojiet rokas klēpī. Atlieciet atpakaļ galvu līkums toreiz rock priekšu, nezaudējot kontaktu ar ceļgaliem (Jūs jūtaties spriedzi ieroču, muguras un vēdera) .

Relax, veikt elpu, 7 atkārtojas, iemalkot ūdeni, apgulties, gulēt labi.

**Piezīme!** Cilvēki, kuri sēž daudz laikā dienu laikā. Vai darīt 1 no visīpašākā laika mācībās, rotācijas kārtībā ik pēc 2 stundām.

**Nav veicot vingrinājumus:** liek jums nederīgs, slinks, neveselīgs, blubbery, nastu sev jūsu ģimenes draugiem un sabiedrībai, slikts piemērs bērniem, nomākts, Jums ir vairāk slims, neērts pārošanās, die Junger.



jāievieš nakts komandanta stundu, kas ir nepieciešams, lai labu veselību.

A 7 stundas Nakts komandantstunda no 14-21 stundām (22- 6 stundas, 24 stundu Pagan- clock) ir obligāta. Par labu veselību, samazinot enerģijas pakalpojumu apjoma, samazinot piesārņojumu un savvaļas aizsardzību. Samazināšanās noziedzību, samazinot izmaksas, valdībai un veicinātu vairošanos.

Night-komandantstundu laikā "nē", autotransports, ir atļauts pārvietoties pa ceļiem, izņemot ārkārtas transportlīdzekļus! Nē ielu apgaismojums, luksofori, reklāma ...ir uz. Nav uzņēmumi ir atvērti. Nav gaisa transports darbojas gaisu ostas ir slēgtas! Gaisa transports ir zeme pie tuvākā pieejamā piezemēšanās laukā! Nē dzelzceļa kustība! Dzelzceļa stacijas un termināli ir slēgti! Vilcieni palikt stacionārs stacijā Vakara zvans laikā. **Sentinel patrolē īstenot nakts vakara zvans** . neviens darbi (Viss ir slēgts) atskaitāmās minimālo avārijas personiski. Nav enerģija ir jāizmanto, izņemot ārkārtas vai apkurei! 1 sabiedriskā ziņu radiostacija ir atļauts viss, citas izklaides ir izslēgti! Nē ražošana, biroja vai mazumtirgotājs ir darboties vai izmantot enerģiju! Mājas var izmantot apkuri aukstumam. Cilvēki ir izmantot siltāku apģērbu nekā izmantošanas apkuri.

---

Nakts komandantstunda ir obligāta. Lai arī ir cilvēka-ķermeni un vietējo Habitat. **Idz SAVEPLANET !!**

---

Shire īsteno nakts vakara zvans caur Shire-rehabilitācijas **JAUNKUNDZE/ R1**  
Atkārtot-likumpārkāpēji tiek nodota provinces rehabilitācijas **JAUNKUNDZE/ R3**

**1GOD** izveidots laiks, lai novērtētu sākums un beigas visam. CG Plānotājs sauc katru rītu kā daļu no ikdienas rutīnas. Izmantojiet Planner kā ceļvedis neļaujiet laiks kontrolēt jums! Laika nedrīkst izmantot steigties cilvēkus. Cilvēka ķermenis nav paredzēta hurry-ing. Sākt pasakot plānotāju-lūgšanu:

## PLANNING - Lūgšana

dārgs **1GOD** , Radītājs skaistākajām Universe Help me plānot savu ikdienas rutīnas Es analizē un pārskatīt savu plānu es iedrošinās citus izmantot plānotāju Paldies, par manu Planner





Es cenšas izmantot to īstermiņa un ilgtermiņa plānošanas  
godam **1GOD & labs cilvēces**

Izmantojiet šo lūgšanu no rīta daļā Daily-rutīnas!



Vai jums ir Kas nepieciešams, lai kļūtu  
Turētājbankas Guardian?

AS it is WRITTEN It Shall BE



beigas