



Depå - Guardian

Daglig rutin

A ' Daily-rutin 'är avgörande för att möta' Skyldighet 2 (Skydda den mänskliga kroppen) '& Vara redo att möta kommande utmaningar. Få upp, ta ett glas lätt kylt filtrerat vatten, gå toalett, gör 'Daily-Fit (övningar) ', sina betänkligheter fartygets Daily-bön ", tvätta ansikte och händer, äta frukost och klä. Kontrollera din 'Planner'. Nu är din redo för utmaningar. 'Ha en Good- Day, kan **1GOD** Välsigna dig' .

DAGLIGEN - bön

Kära **1GOD** , Skaparen av de vackraste universum Hjälp mig vara ren, medkännande och ödmjuka Använda **7** Rullar som guide:

Jag kommer att skydda dina skapelser och straffa det onda.

Stå upp för orättvist attackerade, missgynnade, svaga och behövande mätta de hungriga, husrum hemlös och komfort sjuk Förkunna:

1GOD, 1FAITH, 1Church, universum Depå Guardians Tack för idag

Din mest ödmjuka trogna vårdnadshavare-förmyndare (1st namn) för härligheten av **1GOD** & den bra av mänskligheten



Denna bön används varje dag, ensam eller i en grupp på någon plats du vill, vänd mot soluppgången slutna ögon. Reciterade på Gathering!



CG Klock dag start: **0 timmar Sunrise** ~ **Tidig dag** är från **0-7 timmar** ~ **7 timmar** är **Mid-Day** ~ **sen Day** är från **7-14 timmar** **Sunset** ~ **Natt** är från **14-21 timmar** !

A ' Daily-rutin' omfattar städning och mata inte bara jag utan alla andra människor och djur beroende på dig. Tvätta händerna efter varje toalettbesök och före varje foder. Tvätta ansiktet innan varje foder. Borsta tänderna och tvätta hela kroppen innan du går till sängs. **Feed 5** gånger om dagen.

Dagligen NÄRING

Daily måste ha, är drickbart vatten. Vattnet är kallt filteras, dricka ett glas (0.2l) 7 gånger (Morgon, frukost, Early Day-snack, lunch, sen dag-mellanmål, middag, Night) totalt 1.4L. De 7 glas vatten kan kompletteras med andra vattenbaserade drycker: **Mark kaffe, kakao-pulver, Herbal-te, svart-te, grönt -Tea.** Dessa kan serveras varm eller kall. **Vegetabiliska-Juicer är bra.** Ingen frukt-juice! Ingen lem- onade! Dieter största Nej! Nej! är fruktos.

Varje veckodag är att ha en livsmedels tema: t.ex Dag 1: **Grönsaker** ;
Dag 2: **Fjäderfän** ; dag3: **Däggdjur** ; Mitt i veckan: **Reptil** ; Day5: **Skaldjur** ;
Helgen: **Nuts & Seeds** ; **Rolig dag** : **insekter** .

Frukost bör innehålla frukt & / eller Nuts & / eller bär, ägg ... Lunch är att inkludera sallad. Middag inkluderar grönsaker. Högst 100 g kött per dag.

7 Livsmedel som äts dagligen: **svampar (svamp)** , **korn** (Korn, linser, majs, havre, hirs, quinoa, ris, råg, durra, vete) , **Hot Chillies, lök** (Brun, grön, röd, fjäder, gräslök, vitlök, purjolök) , **Persilja, Sweet-Capsicum, grönsaker** (Sparris, bönor, broccoli, blomkål, morötter, groddar ...) . **Diet-No-nummer: Tillverkas-mat & Genetisk modifierade livsmedel.**

Notera! Före varje matar du tillber: **Tack Prayer** - -

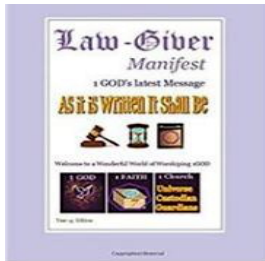
TACK - bön

Kära **1GOD** , Skaparen av de vackraste universum Tack för att förse mig med Daily drink & mat Living av din senaste meddelandet

Jag strävar efter att vara förtjänta näring varje dag får jag slippa plågsamma Törst & bedövande Hunger smärtor dina mest ödmjuka trogna **vårdnadshavare-förmyndare (1st namn) för härligheten av 1GOD & den bra av mänskligheten**



Använd denna bön före varje flöde!



A ' Daily-rutin' ingår att vara bra och straffa Evil. Att vara bra innebär att göra " **Slumpmässiga handlingar av vänlighet**. Var snäll mot I till människor runt omkring dig, samhället, andra varelser, livsmiljö ... **1GOD** älskar Random vänliga handlingar. **Straffa det onda allt tid använda " Laggivare Manifest' som guide.**

E ndeavor att 'Seek, vinna och tillämpa kunskap', " **Lär & Lär' & vidarebefordra 'Life-upplevelser'**.

Inläring, undervisning förmedla Livs erfarenheter avgörande för en användbar **1GOD** glädjande liv.



Dessa aktiviteter hjälpa till 'harmonisering' med habitat och överlevnad av arter. **Söker vinner och tillämpa kunskap hjälper till med telefon 1GOD' s frågor om domens dag.**



R est behövs för överlevnad och god hälsa. Huvud Resten är " **Sova'**.

SOVA - bön

Kära **1GOD**, Skaparen av de vackraste universum Skydda mig när jag är mest utsatta skydda mig från oroliga och onda tankar Låt mig få vilsam, healing & återvitaliserande sömn Låt inte oroa störa mina drömmar och sömn Låt mig bara komma ihåg de söta drömmar för härlighet **1GOD & den bra av mänskligheten**



Denna bön används innan du somnar!

Sleep avslutar Daily-rutin. 1 timme borde ha gått sedan foder och rensning. Worship " **Sleep-bön'**. För att få vilsam återvitaliserande sömn säng rum måste vara så mörk som möjligt och en avsaknad av intern och externt buller är ett måste. **Natt Utegångsförbud gör detta möjligt. ' Grevskap'**

genomföra 'Night-utgångsförbud'.

H ints

När du går utanför alltid bära lämpliga 'Protective- kläder'. För att skydda (Ögon, hår, hud och fot) den mänskliga kroppen från klimat, sjukdom och föroreningar.





När du gör Daily-Fit (övningar) Använd sunt förnuft om hur snabbt att nå maximal upprepas. Utövar en dag och inte nästa är inte bra.

Vid matning undvika ohälsosam näring t.ex. (GM)

Genetisk modifierade livsmedel: **Alkohol** , **Artificiellt sötningsmedel** , **Fruktos** (Glukos, socker) , **Tillverkad livsmedel** (Skinka, salami, korb, ...) .



När du använder din Planner på arbete eller studier inte låta tiden kontroll dig! Tiden för att inte användas för att skynda människor. **Människokroppen är inte avsedd för hasta.**

Daily-övningar ett mänskligt behov.

Daily-övningar en god hälsa måste är en del av den dagliga-rutin. De avslutade varje morgon. Daily-övningar ökar: allsidig välbefinnande, blodcirkulationen, hjärnaktivitet, matsmältning, parning-lust, muskeltoning, självkänsla, stimulering av immunsystemet. **De 7 övningar är: Bröst, Väderkvarn, dörrkarmen, hantel, Stå på knäna, Hook, Swivel** . **Alla 7 övningar är för HE & She & upprepas.**

Börja med en upprepa och öka till maximalt 21. Använd sunt förnuft Börja med en upprepa och öka till maximalt 21. Använd sunt förnuft om hur snabbt att nå maximal upprepas. Lagra med dagliga upprepningar är fördelaktigt. **Utöva 21 upprepningar en dag och inte utövar nästa är inte bra.** Efter avslutad övningarna står upprätt och andas in djupt andas sedan ut den maximala göra detta 3 gånger. Fortsätt med din dagliga-rutin. **Notera ! Inte utövar är ett tecken på totalt förakt för kroppen, låg självkänsla, lättja, ...**

Bröst Övning 1: Stå rak, armar böjda horisontellt på golvet (T-form) tummen vidrör bröstet. **Nu** flyttar armar så långt tillbaka som possible. Flytta sedan vapen till den ursprungliga böjd position. **UPPREPA (21 max) !**

Väderkvarn Övning 2: Stand Tall, armarna utsträckta i sidled horisontellt på golvet (T-form) . Fokusera din vision på ett enda pointhorizontal till golvet (T-form) . Fokusera din vision på ett enda pointstraight framåt. Börja vända medurs (vänster till höger) . Med fokus på visionen punkten tills vänd kroppen tvingar dig att förlora den. Ha kvar

vrida omfokusering så snart som möjligt. Håll vänder sig till den grad att yrsel eller 21 varv inträffar 1st. Andas djupt gå några steg stabiliserande själv. **Notera!** Nybörjare eller återhämtar sig från sjukdom börjar med en tur ökar till 21 visar max.

Varning, alltid sluta när du börjar känna dig yr.

Dörrkarm Övning 3: Stå upprätt i öppen dörr-ram med fötterna höftbredd armbågar böja uppåt i rät vinkel (90 °, treudd form) . Press armbågarna mot sidorna av dörrkarmen tills du känner spänning mellan skulderbladen, hålla (Räkna 3) , släppa på trycket.

Upprepa! Efter att ha släppt spänning från den sista upprepning andas genom näsan jämnt fylla lungorna till max, håll (Räkna 3) , Sedan långsamt andas ut genom munnen till max.

Hantel Motion 4: 1 hantel används HE (4kg) , hON (2 kg) . **Använd inte 2 hantlar.** Stå upprätt med fötterna höftbredd armbågarna till sidorna handflatorna vända framåt. Plocka upp hantel med vänster hand böja armbågen tills underarmen är vinkelrätt (90 °) . Sakta pressa biceps, lyft hantel upp mot axeln, håller



(Räkna 3) , Sedan långsamt lägre hantel till start position **upprepa** (1-7) . **Byt till höger arm upprepa** (1-7) . **Gör 3 vänster och 3 höger.**

knästående Övning 5: Ställ dig på en bön-matta (Skydda knäna) kroppen upprätt, händer stadigt placerad mot skinkan. Luta huvudet framåt tills hakan vidrör bröstet. Nu långsamt spets huvudet bakåt så långt det går, samtidigt luta sig tillbaka så långt som möjligt hålla händerna fast på skinkorna. **UPPREPA (21 max) !**

Krok Övning 6: På en bön-matta (Skydda från kyla) ligga platt på rygg, förlängda armar handflatorna nedåt mot kroppen. Nu sakta luta huvudet framåt förlängda armar palmer nedåt mot kroppen. Nu sakta luta huvudet framåt tills hakan vidrör bröstet samtidigt lyfta benen, knäna raka, vertikala (90 °) håll (Räkna 3) , Sedan sakta tillbaka (Huvud & ben) till början. **UPPREPA (21 max) !**

Snurra Övning 7: På en bön-matta (Skydda från kyla) ligga platt på rygg, förlängda armar flatorna nedåt. Nu böjda knän klackar röra skinkan. Att hålla palmer fast vid mattan länk knän åt höger tills de rör matta. Sedan svänger knän till vänster vidrör mattan. Upprepa höger & vänster vrid räknar varje vänster vridbar. **Gör 21!**

NATT - TIME övningar

Det är normalt att ha 2 pers med en paus emellan. Skulle du få upp (T.ex. för att gå på toaletten) , Återvänd sitta på sängens kant, dricka lite vatten och göra en av följande övningar (Alla övningar görs när man sitter på sängen är kant knä axel brett isär) . Allt gång du går upp gör en annan övning.

1 Övning: Placera handflatorna * dina händer mot utsidan av knäna. Press händer inåt och knän utåt håller 7 sekunder

(Du känner spänning i armar, ben och axlar) . Slappna av, ta ett andetag, inga repetitioner, SIP vatten, ligga ner, sova gott. * Variationsanvändnings nävar.

2. Övning: gör nävar * placera dem mot insidan av knäna. Press nävar utåt och knän inåt, håll 7 sekunder (Du känner spänning i armar, ben och mage) . Slappna av, ta ett andetag, inga repetitioner, SIP vatten, ligga ner, sova gott. * Variations använda plana palmer.

3. Motion: Bend armar (90%) på bröstet nivå sväng vänster uppåt böjning fingrar, sväng höger hand nedböjning fingrar.

Spärr fingrar snäva. Dra nu händer i motsatt riktning, håll 7 sekunder (Du känner spänning i fingrar, armar, och bröstet) . Slappna av, ta ett andetag, inga repetitioner, SIP vatten, ligga ner, sova gott.

4. Övning: Bend armar (90%) på bröstet vända vänstra upp- avdelningar, sväng höger hand till näve. Placera näven i handpress nedåt samtidigt press öppen hand uppåt Håll 7 sekunder. omvänd sequen

-ce, håll 7 sekunder (Du känner spänning i händer, armar, nacke, bröst) .

Koppla av, ta ett andetag och klunk vatten ligga ner, sova gott. Inga upprepas.

Personer med en spänd tillbaka lägga denna övning varje övning: Placera händerna på knäna. Luta huvudet bakåt böja då vagga framåt utan att tappa kontakten med knäna (Du känner spänning i armar, rygg och mage) .

Slappna av, ta ett andetag, 7 upprepas, SIP vatten, ligga ner, sova gott.

Notera! Personer som sitter mycket under dagtid. Ska göra en av de nattetid övningar i rotation var 2 timmar.

Inte gör övningar: gör dig olämpliga, lat, sjuklig, blubbery, en börda för dig din familj vänner och gemenskap, ett dåligt exempel för barn, deprimerad, du vara mer sjuk, obekväma parning, die Junger.

I t 'syourbody! K eepit F det!



Sömn behövs för överlevnad av den mänskliga kroppen.

7 timmar (CG Klock) borde göra.

Sömnbrist leder till döden, men först efter en mycket smärtsam transit genom depression och kramp i vansinne.

Notera! Det är normalt att ha 2 pers med en paus emellan. 1:e sömn är ca 3,5 timmar med en 1,5 timmes rast följt av en 3,5 timmars sömn.

Under en 1,5 timmars sömn paus. Människor få upp, gå toalett .. Innan ligga ner gör nattetid övningar och ha ett glas vatten. De som inte får upp, be, läsa, skriva, Par chatta, kompis (Under sömnen bryta människor är mer avslappnad bättre på att utforma) , ..

T Här är förutsättningar innan liggande att sova. 1 timme borde ha gått sedan den sista matningen. Borsta tänderna och tvätta hela kroppen innan du går till sängs. Worship 'Sleep-bön'.

Har en Guld-tone glasskål (1 endast för dubbel) innehållande herbal soppa på fönstersidan Unter tabell. Ha en dryckesglas (Ingen plast) fylld med 0.2l av filtrerat vatten

(Inget tillsatt) på varje Unter tabell. Varje kväll innan du går till sängs sätta glas på Unter bord. **Notera!** Dricka under natten varje gång efter att du besökte en toalett & när man har en torr hals, dricka vila när man reser sig upp på morgonen.



För att få vilsam återvitaliserande sömn bäddsrum (BS-1) måste vara så mörkt som möjligt och en avsaknad av intern och externt buller är ett måste. Kommunerna (*Grevskap*) måste genomföra Natt utegångsförbud

NATT - utegångsförbud

Den mänskliga kroppen har inte utformats för att vara nattliga. Människan missbrukade sin hjärn makt att skapa en nattlig livsstil. Denna livsstil är inte fördelaktigt för (Offentliga, privata, kommersiella, ...) god hälsa. För att få vilsam vitaliserande sömn säng rum måste vara så mörkt som möjligt.

En avsaknad av intern och externt buller är ett måste.' Därför är en Shire'

måste genomföra natt utgångsförbud som behövs för god hälsa.

En 7 timmars Night-utgångsförbud från 14-21 timmar (22- 6 timmar, 24 timmar Pagan- klocka) är obligatorisk. För god hälsa, minskad energiförbrukning, minskade föroreningar och skydd av vilda djur. Minskning av brott, vilket minskar kostnaderna för regeringen och uppmuntrande multiplikation.

Under natt utgångsförbud 'Nej' vägtransporter tillåts röra sig på vägar utom utryckningsfordon! Ingen gatubelysning, trafikljus, reklam ...är på. Inga företag är öppna. No air transport löpande Luft- portar är stängda! Flygtrafiken måste landa på närmaste tillgängliga landningsfält! Ingen järnväg rörelse! Järnvägsstationer och terminaler är stängda! Tågen stannar stilla på stationen under utgångsförbud. Sentinel är på patrull för att genomdriva Natt utgångsförbud . ingen arbetar (Allt är stängd) utom minimal akut personligt. Ingen energi ska användas utom för akut eller uppvärmning! En allmän nyhets radiostation tillåts all annan underhållning är avstängd! Ingen tillverkning, kontor, eller återförsäljare är att driva eller använda energi! Homes kan använda värme i extrem kyla. Människor är att använda varmare kläder än användning uppvärmning.

Natt utgångsförbud är obligatoriskt. För välbefinnande av den mänskliga kroppen och lokala Habitat. Till **SAVEPLANETEARTH !!**

A Shire upprättNatt utgångsförbud genom Shire-Rehabilitation **FRÖKEN/ R1**
Upprepa brottslingar förs vidare till Provincial-Rehabilitation **FRÖKEN/ R3**

1GOD skapat tid för att mäta början och slutet av allt. CG Planner kallas varje morgon som en del av en daglig rutin. Använd Planner som guide låt inte tidsstyrning dig! Tiden bör inte användas för att skynda människor. Människokroppen är inte avsedd för hurry-ing. Börja med att säga Planner-Prayer:

PLANN ER - bön

Kära **1GOD** , Skaparen av de vackraste universum Hjälp mig planera min Daily-rutin jag ska analysera och granska min plan jag kommer att uppmuntra andra att använda en planerare Tack för min Planner



Jag strävar efter att använda den för kort och långsiktig planering för härligheten av **1GOD & det goda** i mänskligheten

Använd denna bön på morgonen en del av den dagliga-rutin!



Har du vad som krävs för att bli en vårdnadshavare Guardian?



Slutet