



Tausia - Vaaia

masani i aso taitasi

A 'I aso taitasi-masani 'e taua e feiloai' Noataga 2 (Puipui le tino o le tagata) '& Saunia e feagai ma luitau o loo loma. Tu i luga, ua i ai se ipu manatu māmā maalilili vai filtered, alu faleuila, faia 'i aso taitasi-e talafeagai (Sauniga) ', vaa ifo 'i aso taitasi-tatalo', fufulu mata & lima, maua le taeao & ona laei. Siaki lau 'Lisi o Fuafuaga. O lenei outou saunia mo luitau. 'Fai se Aso o faauoga lelei, e mafai e 1GOD Manuia oe' .

ASO TAITASI - Tatalo

pele 1GOD , Foafoga o le Vateatea sili ona matagofie Fesoasoani mai ia te au ona mama, alofa & lotomauualalo le faaaogaina o le 7Tusi taai e pei ona taiala:

O le a ou puipuia au foafoaga & Faasala Leaga.
Tu atu mo le osofaia le tonu, mafatia, Fafaga vaivai & tagolima le fia aai, fale leai ni aiga & faamafanafanaga Talai le ma'i:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Vateatea tausia Leoleo Faafetai mo le taimi nei

Lou faamaoni e sili ona lotomauualalo tausia-vaaia (1st igoa) Mo le Mamalu o le 1GOD & le lelei o tagata



O lenei tatalo o loo faaaogaina i aso uma, na o ia po o se vaega i so o se-nofoaga e te fiafia i ai, o loo feagai ma moeini mata o le la oso. Taulotoina i le Faapotopotoina!



CG Klock aso amataga: 0 itula oso ~ Aso vave e mai le 0-7 itula ~ 7 itula o Mid-Aso ~ Aso tuai e mai 7-14 itula lagoto ~ Po e mai le 14-21 itula !

A 'I aso taitasi-masani 'e aofia ai le mama & fagagaina e le gata i ou ae uma isi tagata & tagata e faalagolago ia te oe. Fufulu lima ina ua maea asiasiga faleuila uma & luma feed uma. Fufulu fofoga i luma o meaai uma. Fufulu nifo & fufulu tino atoa i luma o le alu i le moega. Fafaga 5 taimi i le aso.

i aso ta'itasi meaai

I aso taitasi e tatau ona i ai, o le vai drinkable. Vai e malu filtered, inu se ipu (0.2l) 7 taimi (Taeao, taeao, le amataga Day-meaa mama, meaai, tuai Day-meaa mama, Aiga o le Afiafi, Po) a atoa o 1.4l. O le 7 matatioata o le vai e mafai ona faaopoopoina ma isi vai inu faale-vai: Eleele-kofe, koko-efuefu, Herbal-Teas, Black-Tea, Green -Tea. Nei e mafai ona faaoo vevela po o le malulu. Fualaau faisua-sua e lelei. E leai se Fua-sua! E leai se lem- onade! Diets 'sili Leai! Leai! o FRUCTOSE.

I vaiaso taitasi-aso o le i ai se autu meaai: eg Aso 1: fualaau faisua ;

Day2: manulele fa'ale'aiga ; Day3: mamala ; Le ogatotonu o le vaiaso: pili ; Day5: loli ;

Vaiaso o le faaiuga: Nati & Fatu ; Day-Malie : iniseti .

Meaai o le taeao e tatau ona aofia Fua & / po o nati & / po o vine, fuamoa ... Aiga o le aoauli o le aofia ai salati.

Aiga o le Afiafi e aofia ai Fualaau faisua. E le sili atu 100g o aano o manu i le aso.

7 Foods o loo 'aina i aso taitasi: Fungi (Taliga'imoa) , fatu (Karite, lentil, maize, sana, Millet, quinoa, araisa, rai, sorghum, saito) , Vevela Chillies, aniani (Enaena, lanu meamata, mumu, tautotogo, chives, kaliki, leek) , Pasili, Sweet-Capsicum, Fualaau faisua (Laulili'i, pi, broccoli, kaulifilau, carrots, tātupu ...) . Diet-leai-E leai se a: gaosia-meaa, & tuufaasolo fesui ai meaai.

Manatua! I luma o fafaga e tapuai uma: Faafetai le Tatalo _

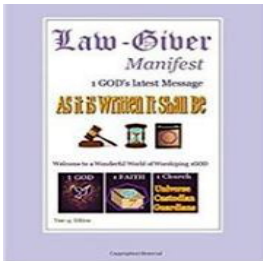
FAAFETAI - Tatalo

pele 1GOD , Fofoa o le Vateatea sili ona matagofie Faafetai mo le tuuina atu o au ma le inu i aso taitasi & Soifua meaai e lau savali aupito lata mai

Ou te taumafai e avea tatau tausiga mafai ona ou faasaoina i aso uma tiga fia inu & numbing tiga Fiaai lou faamaoni e sili ona lotomauualalo tausia-vaaia (1st igoa) Mo le Mamalu o le 1GOD & le lelei o tagata



Faaaoga lenei tatalo i luma o meaai uma!



A 'I aso taitasi-masani 'e aofia ai le lelei & faasalaina Leaga. O le lelei e aofia ai le faia o ' **Soo gaoioiga o le Agalelei**. Ia agalelei i ou, i tagata o loo siomia ai oe, o le nuu, o isi tagata, o le nofoaga ... **1GOD**

alofa soo gaoioiga o le Agalelei. **Faasala taimi every- Leaga faaaogaina le ' Tulafono-foai maia Faaalia ' e pei ona taiala.**

E ndeavor e 'saili, maua ma faaaoga le malamalama', ' **Aoao & Aoao ' & oo** i le 'Ola-aafiaga.

Aoaoina, Aoao uia luga o le Ola-aafiaga ua taua i se aoga **1GOD** le ola fiafia.



O nei gaoioiga e fesoasoani i 'harmonizing' faatasi ai ma le nofoaga & ola o ituaiga. **Sailia o le mauaina** ma le faaaogaina o le malamalama e fesoasoani i le taliina o **1GOD ' s** fesili i luga o le Faamasinoga o Aso.



R e manaomia sili mo le ola & le soifua maloloina lelei. O le isi vaega autu o le ' **Moe**.

moe - Tatalo

pele **1GOD**, Foafua o le Puipui a'u Vateatea sili ona matagofie pe a ou sili ona mafatia Puipui a'u mai mafaufauga atuatuvaale & Leaga Sei ou maua to'afimālie, faamalologa & toe vitalizing moe Aua le popole faalavelave i la'u miti & moe Sei ou na manatua le miti suamalie Mo le Mamalu o le **1GOD & le lelei** o tagata



o loo faaaogaina leni tatalo i luma o le alu e moe!

Moe faaiuina le masani-i Aso Taitasi. tatau ua mavae 1hour talu feed & faamamaina. Tapua'iga ' **Moe-Tatalo**. Ina ia maua to'afimālie moe toe vitalizing e tatau ona avea e pei o le pogisa o le moega le potu e mafai ai & se leai o se pisa i totonu & fafo o se tatau. **faia po-o Vavao leni e mafai ai. ' Shire ' faatino 'Po-vavao'.**

H GATA

Pe a faaaogaina e alu i fafo i taimi uma talafeagai 'lavalava Protective-'. Ina ia puipuia (Mata, lauulu, pa'u & vae) le tino-tagata mai le tau, o faama'i & aafiaga filogia.





Pe a faia i aso taitasi-e talafeagai (**Sauniga**) faaaoga commonsense i le auala anapogi e aapa toe aupito mauualuga. **Faatino**ina 1 aso & le o le isi e le aoga.

A fafagaina aloese eg le lelei Meaai (GM)

Tuufaasolo meaai fesuiai: **ava** , **sweetener faato** ,

Fructose (Kulukose, suka) , **Gaosia-o le meaai** (Faaasu, salami, sosisi, ...) .



A faaaoga lau Lisi o Fuafuaga i le galuega po o le suesueina e le ia pulea Taimi

Oe! e le tatau ona faaaogaina le taimi e faanatinati ai tagata. e lei fuafuaina le tino o le tagata mo le faanatinati.

I aso taitasi-sauniga se manaoga o le tagata.

I aso taitasi-sauniga a le soifua maloloina-lelei e tatau, o se vaega o le masani-i aso taitasi. ua maea latou taeao uma. faateleina sauniga-i aso taitasi: all- faataamilo manuia, o le toto-faasalalauina, faiai-gaoioiga, meaai fa'amalūga, feusuaiga faaulu- galii-uunaiga, maso-toning, le loto faagaeetia, faaosofia o le faiga sao. **O le 7 sauniga o le: Fatafata, fale e gaosi matagi ai mea, Faitotoa-tino, Dumbbell, tootuli, mātau, Swivel** . **sauniga uma 7 e mo HE & IA & ua toe.**

Amata i le 1 toe fai & faateleina i se tapulaa mauualuga o le 21. Faaoga Amata commonsense ma le 1 toe fai & faateleina i se tapulaa mauualuga o le 21. Faaoga commonsense i le auala anapogi e aapa toe aupito mauualuga. o Persisting ma toe aso taitasi aoga. **Faaogaina 21 toe 1 aso & lē o faatinoina le isi e le aoga.** Ina ua maea le sauniga tutu ea & manava i le manava loa i fafo ona loloto i le mauualuga faia lenei 3 taimi. Faaauau i lou Aso Ta'itasi-masani. **Manatua! Le faatinoina o se faailoga o le lē amanaiaina atoa mo le tino, mauualalo le loto faagaeetia, paie, ...**

fatafata Faatinoina 1: Tu mauualuga, lima faalava pi'o i le fola (**Foliga t-**) lima matua pa'i fatafata. O lenei agai lima i tua i le mamao e possib- Le. Ona agai lima i le uluai tulaga pi'o. **toe fai (21 Max) !**

fale e gaosi matagi ai mea Faatinoina 2: Tutu umi, aao o loo faaloaloa autafa faalava i le fola (**T-foliga**) . la taulai atu lau vaai i se tasi pointhorizontal i le fola (**T-foliga**) . la taulai atu lau vaai i se pointstraight tasi i luma. Amata liliu uati-poto (**Agavale i le taumatau**) . Taulai atu i le tulaga faaaliga seia oo i le liliu malosiaga tino oe e leiloa. la

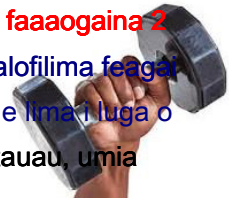
liliu toe faataulai ai i se taimi vave e mafai ai. Ia liliu atu i le tulaga o le dizziness po o le 21 feauauai po o fea lava e oo mai le aso 1. Manava loloto savali ni nai laasaga tumau oe lava. **Manatua!** Tagata lē limalelei po o le malosi mai ma'i amata i le 1 avanoa faateleina i le 21 liliu Max.

lapataiga, taofi pea pe a amata ona lagona niniva.

Faitotoa faavaa Faatinoina 3: Tu faasasao i luga i tatala faitotoa-tino ma le tulilima ese vae suilapalapa-lautele punou agai i luga i le tulimanu tauagavale (90 °, foliga trident) . Press tulilima faasaga i itu o faitotoa-tino seia oo ina e lagona feteenai i le va o blades tauau, umia (Faitau 3) , Faamalolo feteenai.

Toe fai! Ina ua uma ona faamaloloina o popole mai le māpuea toe fai e gata ai e ala i le faatumuina o tutusa le isu le māmā e Max, umia (Faitau 3) , Manava loa i fafo lea lemu e ala i gutu e Max.

Dumbbell Faatinoina 4: 1 dumbbell e faaoga HE (4kg) , IA (2kg) . **Aua le faaogaina 2 Dumbbells.** Tu e ea i luga ma vae suilapalapa-lautele ese tulilima i lou itu alofilima feagai i luma. Sii i luga dumbbell ma tauagavale lima punou lou tulilima seia oo i le lima i luga o i tulimanu tauagavale (90 °) . Lemu oomi bicep, ma sii i le gūgū-logo atu i tauau, umia



(Faitau 3) , Dumbbell lea maualalo lemu e NA TUSIA posi amata **toe fai** (1-7) . **Suiga i le lima taumatau toe fai** (1-7) . **Pe 3 tuua & 3 sa'o.**

tootutuli Faatinoina 5: Tootuli i se tatalo-fala (Puipua tulivae) tino sa'o, o lima tuuina mausali e faasaga i buttock. Uai ulu i luma seia oo auvae pa'i fatafata. O lenei lemu tumutumu ulu i tua i le mamao e pei ona o le a alu i ai, i le toe faalagolago taimi lava lea e tasi i le mamao e mafai tausia mausali lou lima i luga o le ufa. **toe fai (21 Max) !**

mātau Faatinoina 6: I se tatalo-fala (Puipua mai malulu) pepelo mafolafola i luga o lou tua, faalautele lima alofilima i lalo e faasaga tino. O lenei lemu lilifa ulu i luma lautele lima alofilima i lalo e faasaga tino. O lenei lemu lilifa ulu i luma seia oo auvae pa'i pusa i le taimi lava lea e tasi sii lou vae, tulivae sa'o, tūsa'o (90 °) umia (Faitau 3) , Ona toe foi lemu (Ulu & vae) i le amataga. **toe fai (21 Max) !**

Swivel Faatinoina 7: I se tatalo-fala (Puipua mai malulu) pepelo mafolafola i luga o lou tua, faalautele lima alofilima i lalo. O lenei mulivae tulivae pi'o buttock faamomoloto. Tausia alofilima mausali i tulivae swivel fala i le itu taumatau, seia latou pai fala. Ona swivel tulivae i le itu tauagavale faatatau i le fala. Toe fai taumatau & swivel tauagavale faitauina swivel tuua taitasi. **Pe 21!**

Po - sauniga TAIMI

E masani le i ai o 2 moe ma se malologa i-va. E tatau ona e tu i luga (Eg e alu i le faleuila) , I le toe foi nofo i luga o le pito o le moega, inu nisi vai & faia 1 o le sauniga mulimuli (Ua faia ao nofo tauau-lautele ese i luga o tulivae o le pito o le moega uma sauniga) . Every- taimi e te tu i luga faia se faatinoga eseese.

Faaaoga le 1: Tuu le alofilima * o lou lima e faasaga i le i fafo atu o ou tulivae. Press lima i totonu & tulivae fafo, umia 7 sekone (E lagona feteenai i lima, vae & tauau) . Malolo, ma ave a manava, e leai se toe, miti vai, taoto i lalo, moe lelei. * Fesuaiga moto faaogaina.

Faamalositino 2: Ia moto * tuu i latou e faasaga i le totonu o ou tulivae. Press moto fafo & tulivae i totonu, umia 7 sekone (E lagona feteenai i lima, vae & manava) . Malolo, ma ave a manava, e leai se toe, miti vai, taoto i lalo, moe lelei. * Fesuaiga faaogaina alofilima mafolafola.

Faamalositino 3: lima Bend (90%) i le fatafata tulaga liliu lima tauagavale agai i luga punou tamatamailima, liliu lima taumatau i lalo punou tamatamailima. tamatamailima Interlock fufusi. O leni toso lima i itu faafeagai, umia 7 sekone (E lagona feteenai i tamatamailima, lima, & fatafata) . Malolo, ma ave a manava, e leai se toe, miti vai, taoto i lalo, moe lelei.

Faamalositino 4: lima Bend (90%) i le fatafata tulaga liliu tauagavale lima uarota up-, liliu lima taumatau i moto. Tuu moto i lima fetaomi atu i lalo i le lima o loo fetaomi atu i lea lava taimi agai i luga, umia 7 sekone. sequen faafeagai -TA, umia 7 sekone (E lagona feteenai i lima, lima, ua, fatafata) . Malolo, ma ave a manava & miti o pepelo vai i lalo, moe lelei. E leai se toe.

Tagata ma se vevesi toe faaopoopo leni gaoioiga e faatinoina taitasi: Tuu lima i luga o tulivae. Faasipa ulu toe punou i tua lea luelue luma e aunoa ma le aveesea o fesootaiga ma tulivae (E lagona feteenai i le lima, i tua & manava) . Malolo, ma ave a manava, 7 toe, miti vai, taoto i lalo, moe lelei.

Manatua! Tagata o loo nonofo tele i le taimi o le aso i le taimi. E faia 1 o le sauniga po- taimi feauaua'ii itula 2 uma.

Le faia o sauniga: e te le agavaa, paie, le lelei, blubbery, o se avega mamafa ia te oe lava au uo & nuu aiga, o se faataitaiga leaga i fanau, e mafatia, e sili atu ona ma'i, feusuaiga faaulu- galii faaletonu, oti junger.

Ou t 'syourbody! K eepit F ai!



e manaomia le moe mo le ola o le tino-tagata.

7 itula (CG Klock) e tatau ona faia.

Le lava o le moe e tau atu i le oti ae pe a uia tiga lava e ala i le atuatuva'e & spasm o valea.

Manatua! E masani le i ai o 2 moe ma se malologa i-va. o moe 1 e uiga i le 3.5 itula ma a 1.5 itula malologa mulimuli e se 3.5 itula moe.

I se 1.5 itula malologa moe. maua lea o le nuu, alu faleuila .. le'i taoto ifo i lalo e faia le sauniga po o le taimi & i ai se ipu vai. O i latou e te le tu i luga, tatalo, faitau, tusitusi, ulugalii tālatata, feusua'i (I le taimi o le moe soli ai e tagata e sili atu e malolo lelei i conceiving) , ..

T iinei e muai tulaga manaomia i luma o taoto i lalo e moe. 1 itula tatau ua mavae talu mai le feed mulimuli. Fufulu nifo & fufulu tino atoa i luma o le alu i le moega. Tapua'iga 'Moe-Tatalo.

Ia 1 ipu tioata Gold-agaga (1 mo na doubles) o loo i ai concoction herbal i le faamalama o le itu moega-laulau. Tuu atu i se e inu e le tioata (Leai se palasitika) faatumulia i 0.2l o vai filtered (E leai se mea faaopopo) le tasi i tafatafa o le moega-laulau. Po uma ao lei alu i le moega tuu tioata i tafatafa o le moega-laulau. **Manatua!** Inu i le taimi po o taimi uma lava ina ua e asiasi atu i se faleuila & ina ua i ai o se faai matutu, inu le malologa pe a maua i le taeao.



Ina ia maua le toe vitalizing to'afimālie moe o le moega le potu (BS-1) e tatau ona avea e pei o le pogisa e mafai ai & se leai o se pisa i totonu & fafo o se tatau. Malo Local- (Shire) e tatau ona faatino Po-vavao

Po - vavao

le'i fuafuaina le tino o le tagata e avea nocturnal. Tagata e faaaoga sese ai o latou mafau-fau-mana e foafoa ai se olaga nocturnal. O lenei olaga e le o aoga i (Tagata lautele, tumaoti, pisinisi, ...) ola maloloina. Ina ia maua moe revitalizing to'afimālie e tatau ona avea e pei o pogisa le potu e mafai ai. O se leai o se pisa i totonu & fafo o se tatau. ' O lea a Shire '

e tatau ona faatino le po-vavao lea e manaomia mo le soifua maloloina lelei.

A 7 itula Po-vavao mai 14-21 itula (22- 6 itula, 24 itula uati Pagan-) e faamalosia. Mo le soifua maloloina lelei, faaitiitiga i le malosi NA TUSIA consump-, faaitiitiga i aafiaga filogia o le & le puipuiga o meaola. Faaitiitiga i solitulafono, le faaitiitia o tau i le malo & fanafanau faamalosia.

I Po-vavao 'E leai se' auala o felauaiga i le faatagaina o ia e agai i luga o auala vagana taavale faalavelave faafuasei! E leai se moli o le auala, moli taavale, faasalalauga

...o loo i luga. E leai se o loo matala pisinisi. E leai se ea o felauaiga ua e tapunia faagaoioia taulaga Air! e tatau ona fanua felauaiga Air i le fanua tulaeleele maua latalata! E leai se gaoioiga nofoaafi! nofoaga o nofoaafi & tuta ua tapunia! Nofoaafi tumau minoi i le nofoaga i le taimi o Vavao. Sentinel i ai i paterola e faamalosia Po-vavao . leai se galuega (O le tapunia mea uma) sei vagana ai le tagata aupito i mauaalo o faalavelave tutupu faafuasei. E leai se malosi e tatau ona faaoga vagana ai mo faalavelave tutupu faafuasei po o le fa'avevela! 1 leitiu news le Malo ua faatagaina e pe ai le isi faafiafiaga! E leai se fale gaosi oloa, tofi, po o le faatauoloo e faafoe pe faaoga le malosi! mafai ona e faaogaina aiga fa'avevela malulu mata'utia. o le tagata e faaogaina ofu mafanafana nai lo le faaogaina fa'avevela.

o le po-vavao faamalosia. Mo le manuia o le tagata-tino & nofoaga i le lotoifale. i **SAVEPLANETEA** !!

A Shire faamalosia Po-Vavao ala Shire-Toefuataina **MS / R1**
ua mavae Toe-Solitulafono atu i itumalo-Toefuataina **MS / R3**

1GOD foafoaina taimi e fua Amataga & luga o mea uma. loo ta'ua ai le Lisi o Fuafuaga a CG i taeao uma o se vaega o se masani i aso taitasi. Faaoga le Lisi o Fuafuaga o taiala aua le taimi pulea Oe! le tatau ona faaogaina le taimi e faanatinati ai tagata. e lei fuafuaina le tino o le tagata mo hurry- . Amata i le faapea mai le Lisi o Fuafuaga a-Tatalo:

PLA nn Eru - Tatalo

pele **1GOD** , Foafoa o le Fesoasoani mai Vateatea sili ona matagofie fuafua lo'u Aso Ta'itasi-masani ou te iloiloina & toe iloiloi ai la'u fuafuaga ou te le a uunaia ai isi e faaoga se Lisi o Fuafuaga a faafetai, mo lo'u Lisi o Fuafuaga



Ou taumafai e faaaoga mo le fuafuaina puupuu & umi Mo le
Mamalu o le **1GOD** & le lelei o tagata

Faaaoga leni tatalo i le taeao o se vaega o le Aso Ta'itasi-masani!



Ua E Maua le a E Manaomia Ina ia avea ma se
tagata o lo Vaaia?

AS it is WRITTEN It Shall BE



iuga