



Halduri - Guardian

Igapäevane rutiin

A ' Daily rutiinsed "on oluline, et rahuldada kohustus 2 (Kaitse inimkeha) ' & Valmis tekkivatele probleemidele. Tõuse püsti, on klaasi kergelt jahutatud filtreeritud vesi, minna WC, teha "Daily-Fit (Harjutused) " wor- laeva Daily Prayer ", pesta nägu ja käed, hommiku- ja riietuda. Kontrolli oma "Planner". Nüüd valmis väljakutsetele. "Kas kaoks päev, võib **1GOD Terviseks' .**

DAILY - Palve

kallis **1GOD** , Looja ilusamaid Universe Aidake mul olema puhas,
kaastundlik ja tagasihoidlik kasutamine **7** Scrolls giid:

Ma kaitsen oma loomingut ja selle eest karistamist Evil.

Seisma ebaõiglaselt rünnatud, ebasoodsas olukorras, nõrk ja vaeseid Feed näljane,
peavarju kodutute ja mugavus haige kuulutame:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe Halduri Guardians Täname täna

Teie kõige alandlik ustav hooldaja-eestkostja (1st nimi) austuseks **1GOD &**
Hea inimkonna



See palve kasutatakse iga päev, üksi või rühma mis tahes koha soovite, ees tõusva päikese silmad suletud. Loetletud koosviibimisel!



CG Klock päeval algus: **0 tundi** Sunrise ~ **Early Day** on **0-7 tundi** ~ **7 tundi** on Keskmine Day ~ **Hiline päev** on **7-14 tundi** Sunset ~ **öö** on **14-21 tundi** !

A ' Daily rutiinsed "hõlmab puhtust ja söötmise mitte ainult I, kuid kõik teised inimesed ja olendid sõltuvalt teile. Pesta käsi pärast iga WC külastus ja enne iga feed. Pesta nägu enne iga feed. Hambaid pesema ja pesta kogu keha enne magamaminekut. Sööt 5 korda päevas.

iga päev toit

Daily peab olema, on joogivee. Vesi on jahe filtreeritakse, juua klaas (0.2l) 7 korda (Hommik, hommikusöök, Early Day-suupiste, lõunasöök, Hiline Day-suupiste, õhtusöök, öö) kokku 1.4l. 7 klaasi vett võib täiendada teiste vesialusel jookide: Ground-kohv, kakao pulber, taimseid-Teed, Black-Tea, Green -Tea. Need võib kätte kuuma või külma. Taimne-mahlad on head. Nr puuviljamahla! Nr lemmik- onade! Toidusedel "suurim Ei! Ei! on fruktoosist.

Igal nädalal päeva on, et toidu teema: nt 1. päev: köögiviljad ;

Day2: linnuliha ; Day3: imetaja ; Keskmise nädal: roomaja ; Day5: mereannid ;

Nädala lõpus: Pähklid ja seemned ; Fun-Day : putukad .

Homikusöök peaks sisaldama Fruit & / või pähklid ja / või marju, muna ... Lõunasöök on lisada salat. Õhtusöök sisaldab köögiviljad. Mitte rohkem kui 100g liha päevas.

7 Foods, et süüakse päevas: Fungi (Seene) teri (Oder, lääts, mais, kaer, hirss, quinoa, riis, rukis, sorgo, nisu) Hot tšillipipar, Sibul (Pruun, roheline, punane, kevad, murulauk, küüslauk, porrulauk) , Petersell, Magusa Capsicum aedviljad (Spargel, oad, brokkoli, lillkapsas, porgand, kapsas ...) . Dieet-ei-ei oma: Valmistatud toit, ja geenmuundatud toidu.

Märge! Enne iga toitu Sa kummardama: Aitäh Palve _ _

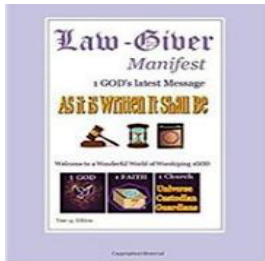
AITÄH - Palve

kallis 1GOD , Looja ilusamaid Universe Täname varustavad mind
Daily juua ja toidu Living oma viimast sõnumit

Ma püüab väärib toitu iga päev tohin pääsenud piinav janu ja tuimestus
nälga valud Teie kõige alandlik ustav hooldaja-eestkostja (1st nimi)
austuseks 1GOD & Hea inimkonna



Kasutage seda palve enne iga feed!



A ' Daily rutiinsed "hõlmab oleks hea ja karistades Evil. Olles hea hõlmab teed " **Juhuslikud heategudele**. Ole lahke I inimesi enda ümber, kogukonna, muud olendid, elupaiga ... **1GOD**

armastab Juhuslik heategude. Eest karistamist Evil iga- ajal kasutada " **Law-Andja Manifest** " giid.

E ndeavor "otsida, saada ja rakendada teadmisi", " **Õpi ja õpeta** "& edasi "elukogemused.

Õppimine, õpetamine veeretada elukogemused on oluline kasulik **1GOD** meeldiv elu.



Need tegevused aitavad ühtlustavate elupaik ja ellujäämise liigid. Keda üha & teadmiste rakendamine aitab automaatvastaja **1GOD** " s küsimustele otsuse-Day.



R est on vaja ellujäämise ja hea tervise.

Peamised ülejäänud on " **Sleep** ".

SLEEP - Palve

kallis **1GOD**, Looja ilusamaid Universe Kaitse mind, kui ma olen kõige haavatavamad Kaitse mind segadusse ja kurjad mõtted Anna mulle kosutava, tervendav ja re-vitalizing une Ära lase muretseda häirida minu unistused ja magada Lubage mul meelde ainult magus unistused aUKS **1GOD** & Hea inimkonna



See palve kasutatakse enne magamaminekut!

Sleep lõpeb Daily rutiinsed. 1 tund oleks pidanud möödunud sööda ja puhastust. Jumalateenistus " **Sleep-Palve** ". Et saada kosutava uuesti vitalizing magada voodi toas peab olema võimalikult tume ja puudumine sise ja välise müra ei tohi. Öö-Lõpukella teeb selle võimalikuks. " **Shire** " rakendada "öö-liikumiskeelu.

H ints

Kui läheb väljaspool kandke alati sobivaid "Protective- riided". Kaitsma (Silmad, juuksed, naha ja jalgade) inimese keha kliima, haiguste ja reostust.





Kui teed Daily-Fit (**Harjutused**) kasutada commonsense kui kiiresti saavutada maksimaalne kordust. Treenimine 1 päev ja mitte järgmisel ei ole kasulik.

Söötmisel vältida ebatervislikku Nourishment nt (GM)

Geneetiline muundatud toidu: **alkohol** , **kunstlikud magusained** , **fruktoos** (Glükoos, suhkur) , **Valmistatud toit** (Sink, salaami vorst, ...) .



Kui kasutate oma Planner töötl või uuringu ei lase Ajakontroll You! Aeg on mitte kasutada kiirusta inimest. Inimese keha ei ole mõeldud kiirustamisega.

Daily-harjutused inimese vajadust.

Daily-harjutused hea tervise peab kuuluvad Daily rutiinist. Nad on läbinud igal hommikul. Daily-harjutused tõus: igakülgele heaolu, vereringes, aju aktiivsus, seedimise, paaritumise-tung, lihaste toonimine, enesehinnang, immuunsüsteemi stimuleerimiseks. **7 harjutused on: Rindkere, tuuleveski, Ukse-raami, Hantel, Põlvitav, Hook, Pöörlev** . Kõik 7 harjutused on HE & She & korratakse.

Alusta 1 kordus ja suurendada kuni 21. Kasuta commonsense Alusta 1 kordus ja suurendada kuni 21. Kasuta commonsense kui kiiresti saavutada maksimaalne kordust. Jätkuv päevas kordust on kasulik. Treenimine 21 kordust 1 päev ja ei kasuta järgmisel ei ole kasulik. Pärast viimistlus harjutusi seista püstised ja hinge sügavalt siis hingata maksimaalse seda 3 korda. Jätka oma Daily rutiinist. **Märge ! Ei kasuta on märk ignoreerivad keha, madal enesehinnang, laiskus, ...**

Rind Harjutus 1: Stand pikk, käed painutatud horisontaalne pörandale (T- kujuga) pöidlal puudutamata rinnus. Nüüd liiguvad käed tagasi nii palju kui possib- le. Seejärel liiguta käsi algse painutatud asendis. **Korratakse (21 max) !**

tuuleveski Harjutus 2: Stand pikk, väljasirutatud käte külili horisontaalne pörandale (T-kujuliseks) . Suuna oma visiooni ühe pointhorizontal pörandale (T-kujuliseks) . Suuna oma visiooni ühe pointstraight ees. Alustage keerates päripäeva (vasakult paremale) . Visioonile punkti kuni keerates keha sunnib teid kaotada. hoidma

keerates suunamuutust niipea kui võimalik. Hoidke keerates, kuni punktini, pearinglus või 21 pööret kumb saabub 1st. Breath sügavalt kõndides mõne sammu steadying ise. **Märge!** Algaja või toibumas haigus algab 1 suurendades omakorda 21 lülitab max.

Hoiatus, alati lõpetada, kui algab pearinglust.

Ukse-frame Harjutus 3: Stand püstitada avatud uksest raami jalad hip-laius peale põlved painutada ülespoole täisnurga (90 °, kolmikhark kujuga) . Press põlved vastu külge ukse raami, kuni tunnete vaheline pinge abaluude, hoidke (Loendada 3) Vabastada pingeid.

KORDA! Pärast vabastamist pingeid viimasel kordusel hingata läbi nina ühtlaselt täites kopsudest max, hoidke (Loendada 3) , Seejärel aeglaselt hingama läbi suu max.

puupea Harjutus 4: 1 hantli kasutatakse HE (4kg) ta (2 kg) . **Ärge kasutage 2 Dumbbells.** Stand püstised jalad hip-laius peale põlved oma poolele peopesad ettepoole. Pick up tõstekang vasakpoolse painutamise küünarnuki kuni küünarvarre on täisnurga (90 °) . Aeglaselt pigistada punnitamise, tõstes hantlid Bell kuni poole öla, hoidke



(Loendada 3) , Siis aeglaselt madalam hantel alustamist suuta **kordus** (1-7) . **Vaheta parem käsi kordus** (1-7) . Kas 3 vasakule ja 3 paremale.

põlvitus Harjutus 5: põlvitavad palve-matt (**Kaitsta põlvi**) keha püsti, käed kindlalt paigutatud vastu tuhara. Pööra pea ettepoole, kuni lõug puudutab rinnus. Nüüd aeglaselt otsa pea tagasi nii palju kui see läheb, samal ajal taine tagasi nii palju kui võimalik hoida oma käed firma tuharad. **Korratakse (21 max) !**

konks Harjutus 6: On palve-matt (**Kaitstult külm**) lamada selili, laiendada relvade peopesad allapoole vastu keha. Nüüd aeglaselt kallak pea edasi väljasirutatud kätega peopesad allapoole vastu keha. Nüüd aeglaselt kallak pea ettepoole, kuni lõug puudutab rindkere samal ajal tõstke jalad, põlved sirged, vertikaalsed (90 °) hoidma (Loendada 3) , Siis aeglaselt tagasi (**Head & jalad**) algusesse. **Korratakse (21 max) !**

pöörrel Harjutus 7: On palve-matt (**Kaitstult külm**) lamada selili, laiendada relvade peopesad allapoole. Nüüd painutatud põlved kontsad liigutav tuhara. Hoides peopesad kindlalt matt pöörlev põlved paremale, kuni nad puutusid matt. Seejärel keerata põlved vasakule puudutamata matt. Korrake õige ja vasakule pöörlev lugedes iga vasakule pöörlev. **Kas 21!**

NIGHT - TIME harjutused

See on normaalne, et on 2 magab paus vahele. Kui ärkad (Nt minna tualetti) Tagasipöördumisel sit voodi serval, juua natuke vett ja teha 1 järgmistest harjutustest (Kõik harjutused tehakse istudes voodi servale põlved õlgade laiali) . Igaühel ajal ärkad teha teistsuguse kasutamise.

1. Harjutus: Asetage palmid * käed vastu väljaspool oma põlvi. Press käed sissepoole ja põlved väljapoole, hoidke 7 sekundit (Sa tunned pinget käte, jalgade ja öla) . Leevendada, võtta hinge, no kordust, sip vesi, pikali, magada ka. * Variatsiooni kasutamise rusikad.

2. Harjutus: Tee rusikad * asetada need vastu sees oma põlvi. Press rusikad väljapoole ja põlved sissepoole, hoidke 7 sekundit (Sa tunned pinget käte, jalgade ja kõhuga) . Leevendada, võtta hinge, no kordust, sip vesi, pikali, magada ka. * Variatsiooni kasutamise kindla palmid.

3. Harjutus: Bend käed (90%) Rinna keerata vasaku käega ülespoole painutamine sõrmed, keera paremal allapoole painutades sõrmed. Blokeeringu sõrmed tihe. Nüüd tõmba käsi vastupidises suunas, hoidke 7 sekundit (Sa tunned pinget sõrmede, käte, ja rinnus) . Leevendada, võtta hinge, no kordust, sip vesi, pikali, magada ka.

4. Harjutus: Bend käed (90%) Rinna keerata vasaku käega üles- palatites, pöörake paremale käe rusikasse. Tee rusikatega küljest vajutage alla samal ajal vajutage lahtise käega ülespoole, hoidke 7 sekundit. Reverse sequen -CE, hoidke 7 sekundit (Sa tunned pinget käed, käsivarred, kael, rind) . Leevendada, võtta hinge & sip vee pikali, magada ka. Nr kordust.

Inimesed, kes on pinges selja lisada see harjutus iga harjutus: Tee käed põlvedel. Tilt pea tagasi painutada toona rokkima edasi kaotamata kontakti põlved (Sa tunned pinget käte, selja ja kõhuga) . Leevendada, võtta hinge, 7 kordust, sip vesi, pikali, magada ka.

Märge! Inimesed, kes istuvad palju tavalises päev. Kas teha 1 öised harjutused rotatsiooni iga 2 tunni jooksul.

Ei tee harjutusi: teeb sind kõlbmatuks, laisk, ebatervislik, blubbery, koormaks ise oma pere sõbrad ja kogukonna halba eeskujut lastele, masendunud, siis oleks rohkem haige, ebamugav paaritamist surra Jünger.

I t "syourbody! K eepit F seda!



Sleep on vaja ellujäämise inimese keha.

7 tundi (CG Klock) peaks tegema.

Vähene uni viib surma, kuid alles pärast väga valus läbisõiduks depressiooni ja spasm hullumeelsus.

Märge! See on normaalne, et on 2 magab paus vahele. 1. uni on umbes 3,5 tundi koos 1,5 tunnise pausi järgnes 3,5 tundi magada.

Ajal 1,5 tundi magada pausi. Inimesed ärkama, mine WC .. Enne lamades tagasi alla teha öösel harjutusi ja on klaasi veega. Need, kes ei saa üles, palveta, lugeda, kirjutada, paarid vestelda, mate (Ajel magada murda inimesed on rohkem lödvestunud paremini kavandades) , ..

T siin on eeltingimusi enne pikali magama. 1 tund oleks pidanud möödunud viimasest feed. Hambaid pesema ja pesta kogu keha enne magamaminekut. Jumalateenistus "Sleep-Palve".

On 1 kulla tooni klaasist kaussi (1 ainult kahekordistab) sisaldavad taimseid Jook akna pool Öökapp laua. Kas joomine klaasist (No plastik) täidetud 0.2l filtreeritud vett (Midagi lisada) iga Öökapp laua. Igal öhtul enne magamaminekut panna klaasi Öökapp laua. **Märge!** Joo öösel iga kord pärast külastatud tualettruum ja kui võttes kuiv kurk, juua ülejäänud tõusmisel hommikul.



Et saada kosutava uuesti vitalizing magada voodi toas (BS-1) peab olema võimalikult tume ja puudumine sise ja välise müra ei tohi. lokaliseeri- valitsus (Shire) peab rakendama öö-liikumiskeelu

NIGHT - liikumiskeeldu

Inimese keha ei olnud mõeldud olema öise. Inimesed kuritarvitada oma aju võimsus luua öise eluviisi. See elustiil ei ole kasulik (Avaliku, era-, äri-, ...) hea tervis. Et saada kosutava elustav magada magamistoas peab olema võimalikult tume. Puudumine sise ja välise müra ei tohi. " Seetõttu Shire "

peab rakendama öösel liikumiskeelu, mis on vajalik hea tervis.

A7 tunni öö-liikumiskeelu 14-21 tundi (22- 6 tundi, 24 tunni Pagan- kell) on kohustuslik. Hea tervise, vähendada energiakulu, saaste vähendamise ja looduskaitsealaseid. **Vähendamine** kuritegevuse, vähendades kulusid valitsuse ja julgustav korrutamist.

Öisel liikumiskeeld "Ei" maanteetranspordi lastakse liikuda teedel, välja arvatud alarmsõidukid! **Nr tänavavalgustus, foorid, reklaami** ...on sisse lülitatud. **Nr ettevõtted on avatud.** Ei Öhutranspordi töötab pensa sadamad on suletud! Öhutransport peab maanduma lähimasse maandumine valdkonnas! **Nr raudtee liikumine!** Raudteejaamad ja terminalid on suletud! Rongid jääda seisva jaama ajal **Lõpukella. Sentinel on patrull jõustada öö-liikumiskeelu . keegi tööd (Kõik on suletud) va** minimaalne erakorralise isiklik. **Nr energia kasutatakse va vältimatu või soojendus! 1** avalik uudis raadiojaama on lubatud kõik muu meelelahutus on välja lülitatud! **Nr** tootmine, büroo või jaemüüja on tegutseda või kasutada energia! **Homes saab kasutada** kütmiseks väga külm. Inimesed on kasutada soojem riietus kui soojendamiseks.

Öö-liikumiskeeld on kohustuslik. Sest heaolu inimese keha ja kohalike Habitat. **et SAVEPLANETEA** !!

Shire jõustab öö-Lõpukella kaudu Shire-Taastusravi **PRL/ R1**
Korda seaduserikkujad on edasi Provincial-Taastusravi **PRL/ R3**

1GOD loodud ajal mõõta algus ja lõpp kõik. **CG Planner** nimetatakse igal hommikul osana igapäevaelust. Kasutage plaanija juhend ei lase ajajuhtimine You! Aeg ei tohiks kasutada kiirustama inimest. Inimese keha ei ole mõeldud hurry- ING. **Alusta öeldes Planner-Palve:**

PLA NN ER - Palve

kallis **1GOD** , Looja ilusamaid Universe Aita mind planeerida mu Daily rutiinsed analüüsin ja vaadata minu plaan ma julgustada teisi kasutada Planner Aitäh, minu Planner



Ma püüab seda kasutada lühikese ja pikaajalise planeerimise
austuseks **1GOD & hea inimkonna**

Kasutage seda palvet hommikul osa Daily rutiinsed!



Kas sul, mida ta võtab, et saada Halduri
Guardian?

AS it is WRITTEN It Shall BE



Lõpp