

План ежедневных мероприятий
по нормализации жизненных процессов организма естественными методами

Вариант 0 (разгрузочный)

Время	Мероприятия	Продол-ность [минут]
06.00		
07.00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пробуждение, выполнение приемов и упражнений пробуждения а. (при необходимости посещение туалета). 2. Сосание масла 3. Масляный массаж носовой перегородки 4. Чистка полости рта 5. Прием 250 мл воды 6. Чиханье 7. Водные процедуры для носа, глаз, ушей 8. Упражнения для внутренних органов носа и ушей 9. Массажное причесывание 	60
09.00	<ol style="list-style-type: none"> 10. Духовные занятия 11. Прием 200 мл утреннего напитка 12. Спортивная прогулка 13. Прием 150 мл воды 14. Контрастный душ 15. Прием 200 мл белково-растительного коктейля 	15 10 50 05 30 10
10.00	<ol style="list-style-type: none"> 16. Отдых в постели (ароматерапия) 17. Пробуждение и окончание утреннего туалета 	40 20
11.00	<ol style="list-style-type: none"> 18. Фруктовая закуска 19. Чистка полости рта, омовение глаз 20. Легкая прогулка 	20 10 30
12.00	<ol style="list-style-type: none"> 21. Подготовка к выполнению мероприятий Плана 22. Музыкально динамическая релаксация 	15 45
13.00	<ol style="list-style-type: none"> 23. Прием 200 мл первой смеси фруктово-овощного коктейля 24. Личное время 25. Прием 150 мл воды 	10 45 05
14.00	<ol style="list-style-type: none"> 26. Умственные занятия 27. Прием 150 мл воды 28. Подготовка к выполнению физических упражнений 	45 05 10
15.00	<ol style="list-style-type: none"> 29. Выполнение физических упражнений дневного комплекса 30. Омовение 31. Прием 200 мл фруктово-овощного коктейля второй смеси 	40 10 10
16.00	<ol style="list-style-type: none"> 32. Личное время 	60
18.00	<ol style="list-style-type: none"> 33. Овощная закуска 34. Чистка полости рта, омовение глаз 35. Легкая прогулка 36. Личное время 37. Прием 150 мл воды 	30 10 30 45 05
19.00	<ol style="list-style-type: none"> 38. Вечерняя прогулка 	60
21.00	<ol style="list-style-type: none"> 39. Прием 200 мл фруктово-овощного коктейля третьей смеси 40. Замасливание, массаж головы и тела 41. Прием ванны с антиоксидантными маслами 42. Прохладный душ (с применением моющих средств из природных веществ) 43. Прием 200 мл белково-растительного коктейля 44. Чистка полости рта. Омовение глаз 45. Подготовка ко сну 	10 30 25 25 10 10 10
21.45	<ol style="list-style-type: none"> 46. Духовные занятия 47. Выполнение физических упражнений вечернего комплекса 48. Отход ко сну (ароматерапия) 	15 15 15

План ежедневных мероприятий
по нормализации жизненных процессов организма естественными методами

Вариант 1 (один основной прием пищи)

Время	Мероприятия	Продол-ность [минут]
06.00		
07.00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пробуждение, выполнение приемов и упражнений пробуждения а. (при необходимости посещение туалета). 2. Сосание масла 3. Масляный массаж носовой перегородки 4. Чистка полости рта 5. Прием 250 мл воды 6. Чиханье 7. Водные процедуры для носа, глаз, ушей 8. Упражнения для внутренних органов носа и ушей 9. Массажное причесывание 	60
09.00	<ol style="list-style-type: none"> 10. Духовные занятия 11. Прием 200 мл утреннего напитка 12. Спортивная прогулка 13. Прием 150 мл воды 14. Контрастный душ 15. Прием 200 мл белково-растительного коктейля 	15 10 50 05 30 10
10.00	<ol style="list-style-type: none"> 16. Отдых в постели (ароматерапия) 17. Пробуждение и окончание утреннего туалета 	40 20
11.00	<ol style="list-style-type: none"> 18. Фруктовая закуска 19. Чистка полости рта, омовение глаз 20. Легкая прогулка 	20 10 30
12.00	<ol style="list-style-type: none"> 21. Подготовка к выполнению мероприятий Плана 22. Музыкально динамическая релаксация 	15 45
13.00	<ol style="list-style-type: none"> 23. Прием 200 мл первой смеси фруктово-овощного коктейля 24. Личное время 25. Прием 150 мл воды 	10 45 05
14.00	<ol style="list-style-type: none"> 26. Умственные занятия 27. Прием 150 мл воды 28. Подготовка к выполнению физических упражнений 	45 05 10
15.00	<ol style="list-style-type: none"> 29. Выполнение физических упражнений дневного комплекса 30. Омовение 31. Прием 200 мл фруктово-овощного коктейля второй смеси 	40 10 10
16.00	<ol style="list-style-type: none"> 32. Личное время 	60
18.00	<ol style="list-style-type: none"> 33. Обед 34. Чистка полости рта, омовение глаз 35. Легкая прогулка 36. Личное время 	30 10 30 50
19.00	<ol style="list-style-type: none"> 37. Вечерняя прогулка 	60
21.00	<ol style="list-style-type: none"> 38. Прием 200 мл фруктово-овощного коктейля третьей смеси 39. Замасливание, массаж головы и тела 40. Прием ванны с антиоксидантными маслами 41. Прохладный душ (с применением моющих средств из природных веществ) 42. Прием 200 мл белково-растительного коктейля 43. Чистка полости рта. Омовение глаз 44. Подготовка ко сну 	10 30 25 25 10 10 10
21.45	<ol style="list-style-type: none"> 45. Духовные занятия 46. Выполнение физических упражнений вечернего комплекса 47. Отход ко сну (ароматерапия) 	15 15 15

План ежедневных мероприятий
по нормализации жизненных процессов организма естественными методами

Вариант 2 (два основных приема пищи)

Время	Мероприятия	Продол-ность [минут]
06.00		
07.00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пробуждение, выполнение приемов и упражнений пробуждения а. (при необходимости посещение туалета). 2. Сосание масла 3. Масляный массаж носовой перегородки 4. Чистка полости рта 5. Прием 250 мл воды 6. Чиханье 7. Водные процедуры для носа, глаз, ушей 8. Упражнения для внутренних органов носа и ушей 9. Массажное причесывание 	60
09.00	<ol style="list-style-type: none"> 10. Духовные занятия 11. Прием 200 мл утреннего напитка 12. Спортивная прогулка 13. Прием 150 мл воды 14. Контрастный душ 15. Прием 200 мл белково-растительного коктейля 	15 10 50 05 30 10
10.00	<ol style="list-style-type: none"> 16. Отдых в постели (ароматерапия) 17. Прием 150 мл воды и окончание утреннего туалета 	40 20
11.00	<ol style="list-style-type: none"> 18. Завтрак 19. Чистка полости рта, омовение глаз 20. Легкая прогулка 	20 10 30
12.00	<ol style="list-style-type: none"> 21. Подготовка к выполнению мероприятий Плана 22. Музыкально динамическая релаксация 	15 45
13.00	<ol style="list-style-type: none"> 23. Прием 200 мл фруктово-овощного коктейля первой смеси 24. Личное время 25. Прием 150 мл воды 	10 45 05
14.00	<ol style="list-style-type: none"> 26. Умственные занятия 27. Прием 200 мл фруктово-овощного коктейля второй смеси 28. Подготовка к физическим упражнениям 	40 10 10
15.00	<ol style="list-style-type: none"> 29. Выполнение физических упражнений дневного комплекса 30. Омовение 31. Овощная (фруктовая) закуска 	40 05 15
16.00	<ol style="list-style-type: none"> 32. Личное время 	60
18.00	<ol style="list-style-type: none"> 33. Обед 34. Чистка полости рта, омовение глаз 35. Легкая прогулка 36. Личное время 	30 10 30 50
19.00	<ol style="list-style-type: none"> 37. Вечерняя прогулка 	60
21.00	<ol style="list-style-type: none"> 38. Прием 200 мл фруктово-овощного коктейля третьей смеси 39. Замасливание, массаж головы и тела 40. Прием ванны с антиоксидантными маслами 41. Прохладный душ (с применением моющих средств из природных веществ) 42. Прием 200 мл белково-растительного коктейля 43. Чистка полости рта. Омовение глаз 44. Подготовка ко сну 	10 30 25 25 10 10 10
21.45	<ol style="list-style-type: none"> 45. Духовные занятия 46. Выполнение физических упражнений вечернего комплекса 47. Отход ко сну (ароматерапия) 	15 15 15

План ежедневных мероприятий
по нормализации жизненных процессов организма естественными методами

Вариант 3 (три основных приема пищи)

Время	Мероприятия	Продол-ность [минут]
06.00		
07.00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пробуждение, выполнение приемов и упражнений пробуждения а. (при необходимости посещение туалета). 2. Сосание масла 3. Масляный массаж носовой перегородки 4. Чистка полости рта 5. Прием 250 мл воды 6. Чиханье 7. Водные процедуры для носа, глаз, ушей 8. Упражнения для внутренних органов носа и ушей 9. Массажное причесывание 	60
08.00	<ol style="list-style-type: none"> 10. Духовные занятия 11. Прием 200 мл утреннего напитка 12. Спортивная прогулка 13. Прием 150 мл воды 14. Контрастный душ и окончание утреннего туалета 15. Прием 200 мл белково-растительного коктейля 	15 10 50 05 30 10
10.00	<ol style="list-style-type: none"> 16. Отдых в постели (ароматерапия) 17. Прием 150 мл воды 18. Подготовка к завтраку 	40 05 15
11.00	<ol style="list-style-type: none"> 19. Завтрак 20. Чистка полости рта, омовение глаз 21. Легкая прогулка 	20 10 30
12.00	<ol style="list-style-type: none"> 22. Подготовка к выполнению мероприятий Плана 23. Музыкально динамическая релаксация 	15 45
13.00	<ol style="list-style-type: none"> 24. Прием 200 мл фруктово-овощного коктейля первой смеси 25. Умственные занятия 26. Подготовка к обеду 	10 40 10
14.00	<ol style="list-style-type: none"> 27. Обед 28. Чистка полости рта, омовение глаз 29. Легкая прогулка 	20 10 30
15.00	<ol style="list-style-type: none"> 30. Личное время 	60
16.00	<ol style="list-style-type: none"> 31. Прием 150 мл воды 32. Выполнение физических упражнений дневного комплекса 33. Омовение 34. Прием 200 мл фруктово-овощного коктейля второй смеси 	05 35 10 10
17.00	<ol style="list-style-type: none"> 35. Отдых, подготовка к ужину 36. Ужин 	30 30
18.00	<ol style="list-style-type: none"> 37. Чистка полости рта, омовение глаз 38. Легкая прогулка 39. Отдых 	10 30 20
19.00	<ol style="list-style-type: none"> 40. Вечерняя прогулка 	60
21.00	<ol style="list-style-type: none"> 41. Прием 200 мл фруктово-овощного коктейля третьей смеси 42. Замасливание, массаж головы и тела 43. Прием ванны с антиоксидантными маслами 44. Прохладный душ (с применением моющих средств из природных веществ) 45. Прием 200 мл белково-растительного коктейля 46. Чистка полости рта. Омовение глаз 47. Подготовка ко сну 	10 30 25 25 10 10 10
21.45	<ol style="list-style-type: none"> 48. Духовные занятия 49. Выполнение физических упражнений вечернего комплекса 50. Отход ко сну (ароматерапия) 	15 15 15