

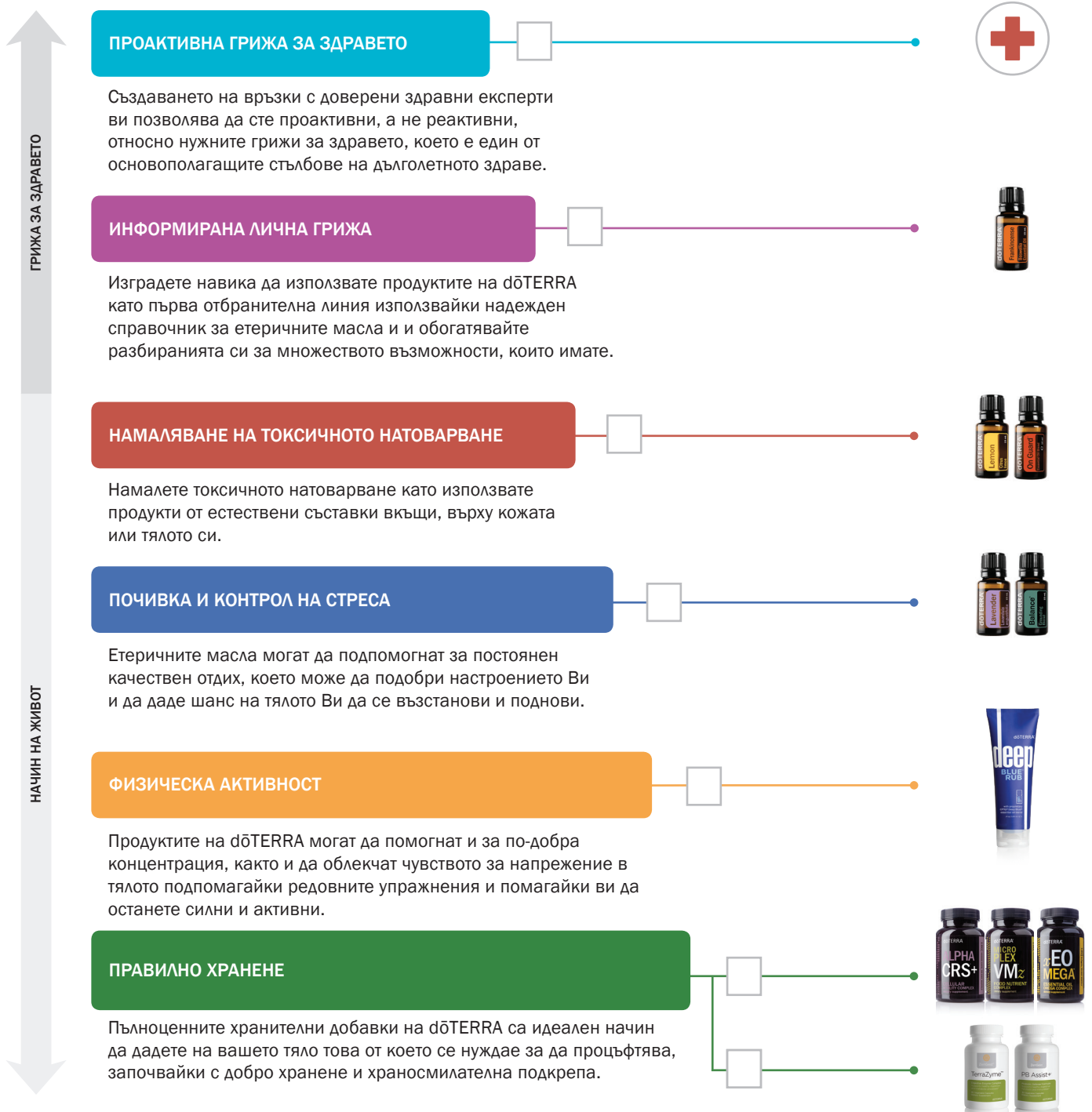


dōTERRA | 2019

# Здравословни навици за ЦЯЛ ЖИВОТ

Схемата за уелнес на dōTERRA илюстрира как понятието уелнес представлява комбинация от начин на живот и грижа за здравето. Когато стилът на живот е на фокус, здравето се постига и поддържа по естествен път. Ежедневните ви навици променят всичко. Когато живеете съгласно тези принципи и използвате мощните продукти на dōTERRA, Вие постигате нови нива на цялостно здраве.

Оценете себе си във всяка област (1 – 10)



Сега след като разбирате принципите на уелнес схемата е време да постройте своя собствен план за здравословни навици за цял живот, използвайки тези препоръки за ежедневна употреба на продукти и здравословни навици.

### Ежедневна употреба на продукти

СУТРИН	ПРЕЗ ДЕНЯ	ВЕЧЕР
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прилагайте 1 капка от етерично масло от тамян върху задната част на врата</li> <li>• Прилагайте 1-2 капки от dōTERRA Balance на ходилата</li> <li>• Вземете хранителни добавки Lifelong Vitality сутрин, като довършите желаната доза през останалата част на деня (ако е нужно)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Добавяйте етерично масло от лимон във водата през деня</li> <li>• Прилагайте Deep Blue Rub след тренировка</li> <li>• Вземете Terrazyme с храненията си през деня</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Преди да си легнете, дифузвайте етерично масло от лавандула</li> <li>• Сложете 1 капка On Guard под езика или в растителна капсула</li> </ul>

### Идеи за здравословни ежедневни навици

СУТРИН	ПРЕЗ ДЕНЯ	ВЕЧЕР
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пригответе си стабилна закуска с цели и пресни храни</li> <li>• Медитирайте или отделете минута за лични размисли</li> <li>• Сутрешно бягане</li> <li>• Изградете си навик за сутрешна йога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пригответе си балансиран и лек обяд</li> <li>• Направете си 5-10-минутна разходка</li> <li>• Пийте по 2-3 литра вода през деня</li> <li>• Отделете си време да попълните бележник за благодарности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пригответе си здравословна вечеря</li> <li>• Разтягайте се</li> <li>• Пригответе си вана или вземете душ за разпускане</li> <li>• Починете си от електронни устройства преди лягане... вместо това прочетете книга!</li> <li>• Спете по 7-9 часа</li> </ul>

### Персонализирайте своя план за здравословни навици

