

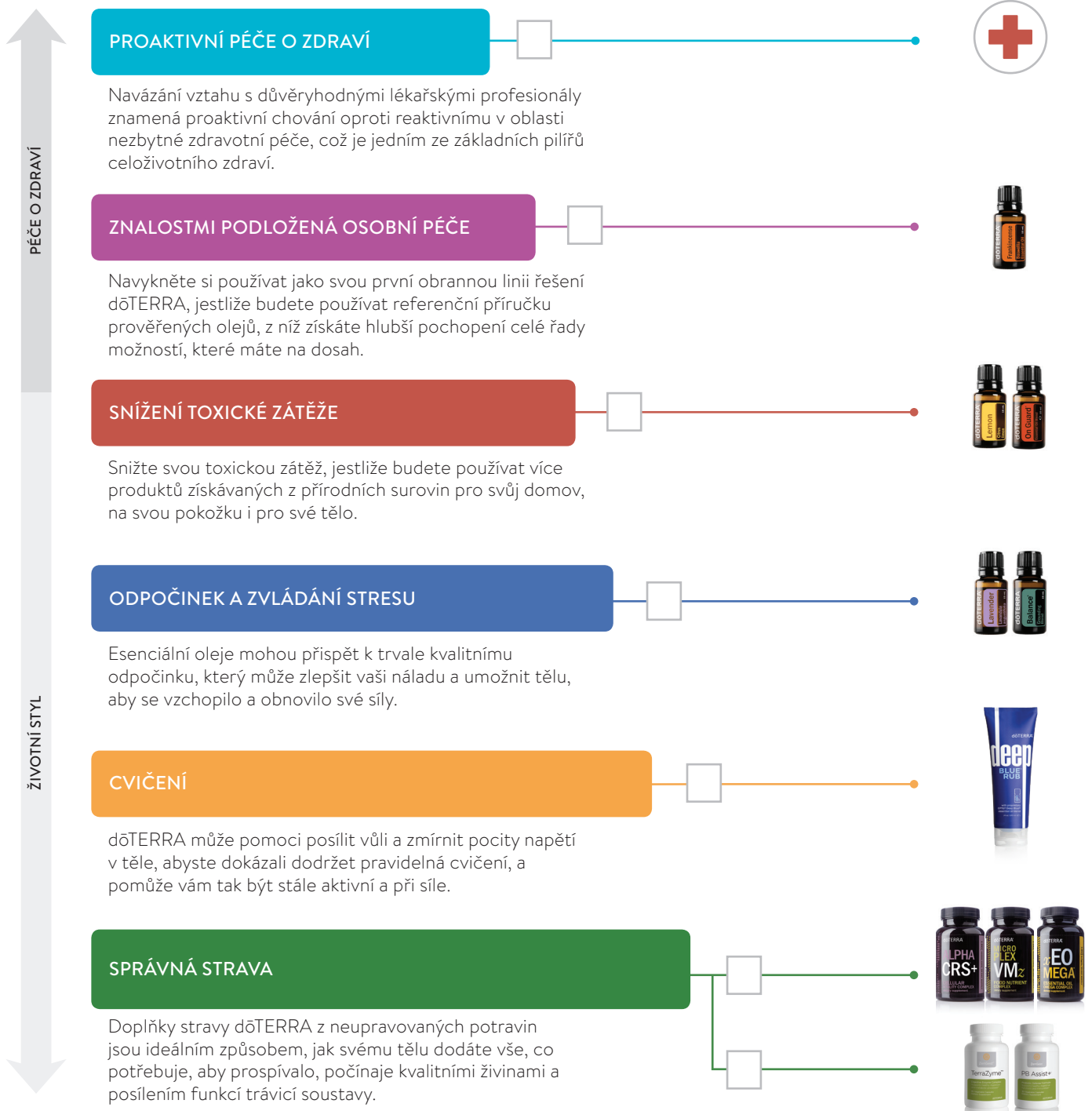


dōTERRA | 2019

Zdravé životní návyky

Diagram wellness společnosti dōTERRA znázorňuje wellness jako kombinaci životního stylu a péče o zdraví. Jestliže se zaměříte na životní styl, zcela přirozeně se dostaví i zachová zdraví. Vaše každodenní návyky jsou to, co umožní veškerou změnu. Když budete žít podle těchto zásad a používat účinné produkty společnosti dōTERRA, zažijete nové úrovně naplnění.

Ohodnoťte se v každé oblasti (1–10)



Nyní jste se seznámili se zásadami wellness diagramu a nastal čas, abyste si vytvořili svůj vlastní plán zdravých životních návyků při zvažení těchto doporučení pro každodenní používání produktů a pro zdravé návyky.

Každodenní použití produktů

RÁNO	PŘES DEN	VEČER
<ul style="list-style-type: none"> • Naneste 1 kapku oleje z kadidla na šíji • Naneste 1-2 kapky oleje Balance na chodidla • Užívejte doplňky stravy Lifelong Vitality, začněte ráno a požadovanou denní dávku pak užívejte během dne (dle potřeby) 	<ul style="list-style-type: none"> • V průběhu dne pijte vodu s olejem z citronu • Naneste si po cvičení na pokožku Deep Blue krém • V průběhu dne užívejte s jídly Terrazyme 	<ul style="list-style-type: none"> • Před spaním rozptylujte v difuzéru olej z levandule • Kápněte 1 kapku směsi On Guard pod jazyk nebo ji užívejte v rostlinné kapsli

Tipy pro každodenní zdravé návyky

RÁNO	PŘES DEN	VEČER
<ul style="list-style-type: none"> • Připravte si vydatnou snídani s nezpracovanými, čerstvými potravinami • Meditujte nebo si najděte chvíli na zamyšlení • Jděte si ráno zaběhat • Zaveďte každé ráno cvičení jógy 	<ul style="list-style-type: none"> • Jezte vyvážený, lehký oběd • Vyděte si na 5-10 minutovou procházku • Vypijte za celý den 2-3 litry vody • Vyhradte si čas, kdy vás nic neruší, na zápis do tzv.deníku vděčnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • Dejte si výživnou večeři • Protáhněte se • Dopřejte si příjemnou koupel nebo sprchu • Před spaním si udělejte přestávku od elektroniky ... místo toho si přečtěte knihu! • Spěte 7-9 hodin

Vypracujte svůj vlastní plán zdravých návyků

RÁNO	PŘES DEN	VEČER