

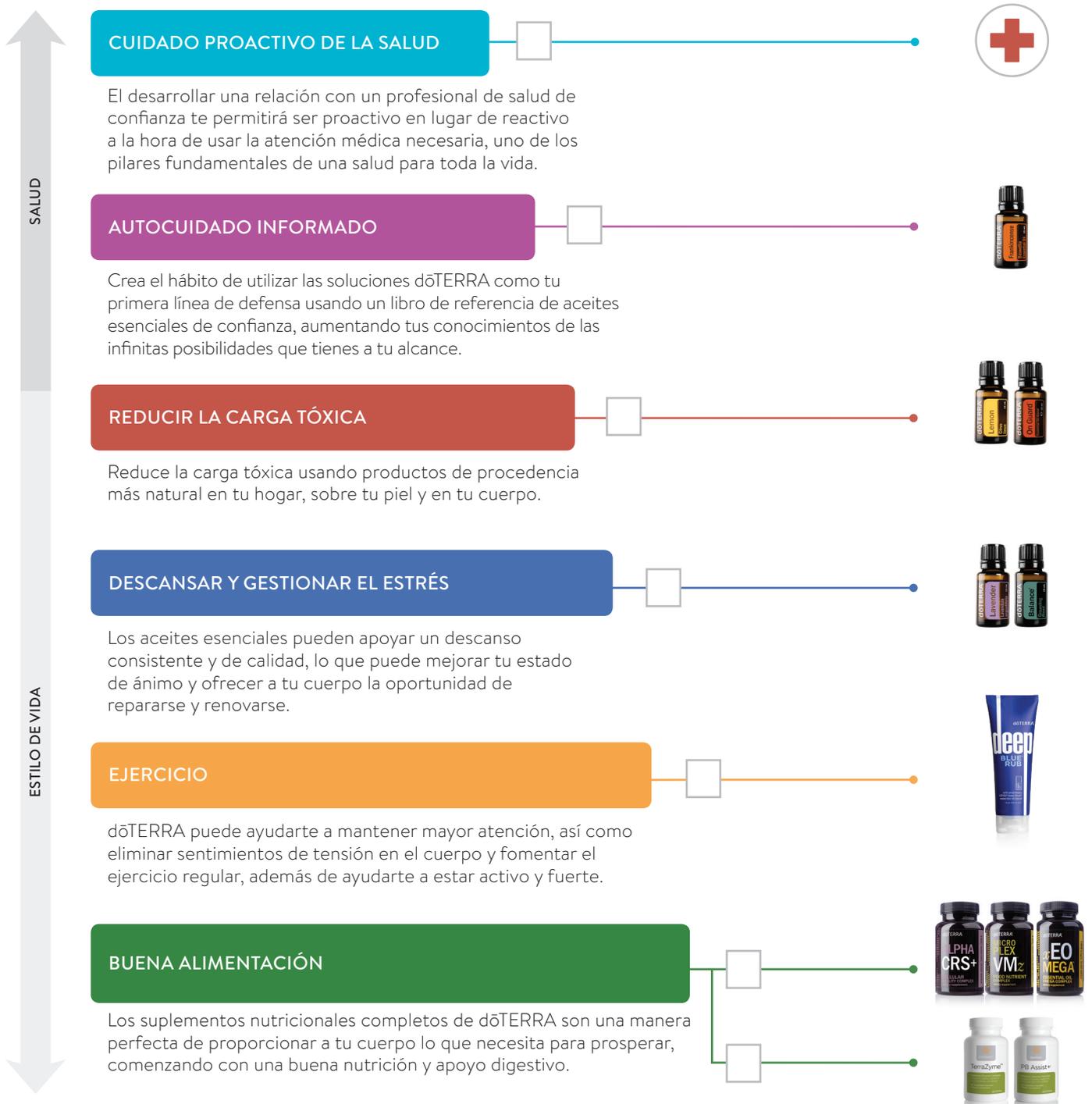


dōTERRA™ | 2019

Hábitos para una vida saludable

La Tabla de Bienestar de dōTERRA ilustra cómo el bienestar se compone de un buen estilo de vida y del cuidado de la salud. Si nos centramos en mantener un buen estilo de vida, podremos alcanzar la salud y mantenerla fácilmente. Tus hábitos diarios marcan la diferencia. Si vives según estos principios y utilizas los poderosos productos de dōTERRA, podrás experimentar nuevos niveles de integridad.

Ponte una nota en cada área (del 1 al 10)



Ahora que ya comprendes los principios de la Tabla de Bienestar, es el momento de crear tu propio plan de Hábitos para una Vida Saludable, usando estas sugerencias para el uso diario de productos y hábitos saludables.

Uso diario de productos

POR LA MAÑANA	DURANTE EL DÍA	POR LA TARDE
<ul style="list-style-type: none"> • Aplica 1 gota de Incienso en la nuca. • Aplica 1-2 gotas de Balance en las plantas de los pies. • Toma los suplementos Lifelong Vitality, comenzando por la mañana y terminando con la dosis deseada durante el día (si es necesario). 	<ul style="list-style-type: none"> • Añade Limón en el agua durante el día. • Aplica la crema Deep Blue después de hacer ejercicio. • Toma Terrazyme con las comidas durante el día. 	<ul style="list-style-type: none"> • Difunde Lavanda antes de ir a la cama. • Toma 1 gota de On Guard debajo de la lengua o tómalo en una cápsula vegetal.

Ideas de hábitos saludables diarios

POR LA MAÑANA	DURANTE EL DÍA	POR LA TARDE
<ul style="list-style-type: none"> • Toma un abundante desayuno de alimentos integrales y frescos. • Medita o tómate un momento para la reflexión. • Sal a correr por las mañanas. • Practica yoga por las mañanas de manera rutinaria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Toma una comida equilibrada y ligera. • Da un paseo de 5-10 minutos. • Bebe entre 2 y 3 litros de agua durante el día. • Tómate un momento de calma para escribir en tu diario de gratitud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Toma una cena nutritiva. • Haz estiramientos. • Tómate un baño o una ducha relajante. • Deja los aparatos electrónicos antes de ir a dormir... ¡Lee un libro en su lugar! • Duerme entre 7 y 9 horas.

Personaliza tu Plan de hábitos saludables

POR LA MAÑANA	DURANTE EL DÍA	POR LA TARDE
		