

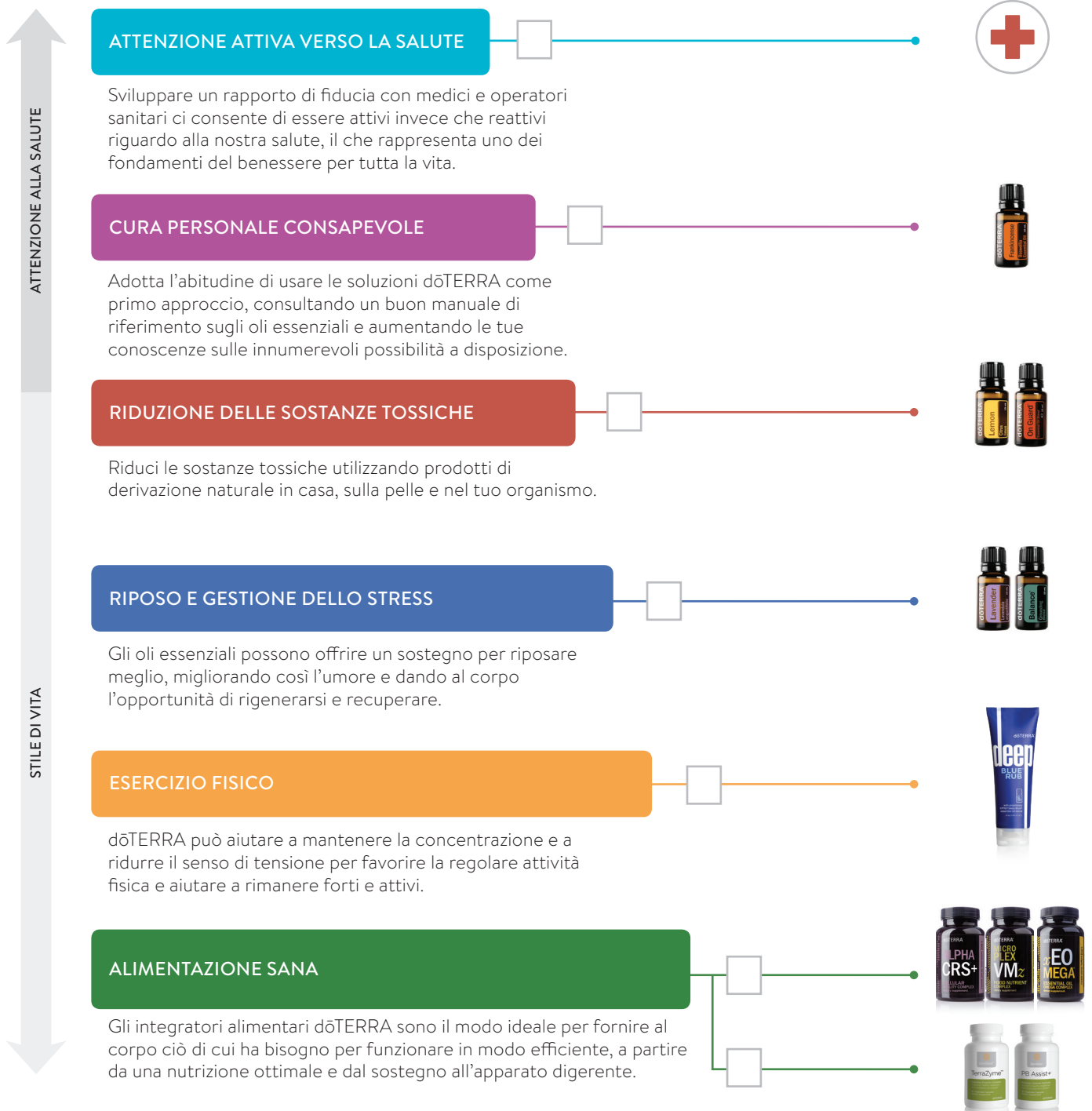


dōTERRA | 2019

# Salute Abitudini di Vita

Il Grafico del Benessere di dōTERRA illustra come il benessere sia una combinazione di stile di vita e attenzione verso la salute. Se ci si concentra su uno stile di vita sano, è naturale raggiungere e mantenere la propria salute. Le abitudini quotidiane fanno tutta la differenza. Restando fedele a questi principi e utilizzando gli efficaci prodotti della linea dōTERRA, potrai raggiungere nuovi livelli di salute complessiva.

## Datti un punteggio in ciascuna area (1-10)



Ora che abbiamo spiegato i principi del Grafico del Benessere, puoi iniziare a creare il tuo programma di “Sane Abitudini di vita” utilizzando questi suggerimenti, per un utilizzo quotidiano dei prodotti e una routine salutare.

### Utilizzi quotidiani dei prodotti

MATTINA	DURANTE IL GIORNO	SERA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Applica 1 goccia di Incenso sulla parte posteriore del collo</li> <li>• Applica 1-2 gocce di Balance sulla pianta dei piedi</li> <li>• Assumi gli integratori Lifelong Vitality, iniziando al mattino e suddividendo la dose desiderata nel corso della giornata (se necessario)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aggiungi Limone all’acqua nel corso della giornata</li> <li>• Applica la crema Deep Blue dopo l’esercizio fisico</li> <li>• Assumi Terrazyme con i pasti nel corso della giornata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diffondi Lavanda prima di andare a letto</li> <li>• Metti 1 goccia di On Guard sotto la lingua o assumilo con una capsula vegetale</li> </ul>

### Idee per Sane Abitudini Quotidiane

MATTINA	DURANTE IL GIORNO	SERA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fai una buona colazione con alimenti freschi e genuini</li> <li>• Fai meditazione o prenditi un momento per riflettere</li> <li>• Fai una corsetta mattutina</li> <li>• Fai un po’ di yoga ogni mattina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fai un pranzo leggero ed equilibrato</li> <li>• Fai una camminata di 5-10 minuti</li> <li>• Bevi 2-3 litri di acqua al giorno</li> <li>• Prenditi qualche momento tranquillo per scrivere in un diario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fai una cena nutriente</li> <li>• Fai stretching</li> <li>• Fai un bagno o una doccia rilassante</li> <li>• Fai una pausa dai dispositivi elettronici prima di andare a letto... leggi un libro piuttosto!</li> <li>• Dormi 7-9 ore</li> </ul>

### Personalizza il tuo Programma di Sane Abitudini

MATTINA	DURANTE IL GIORNO	SERA