

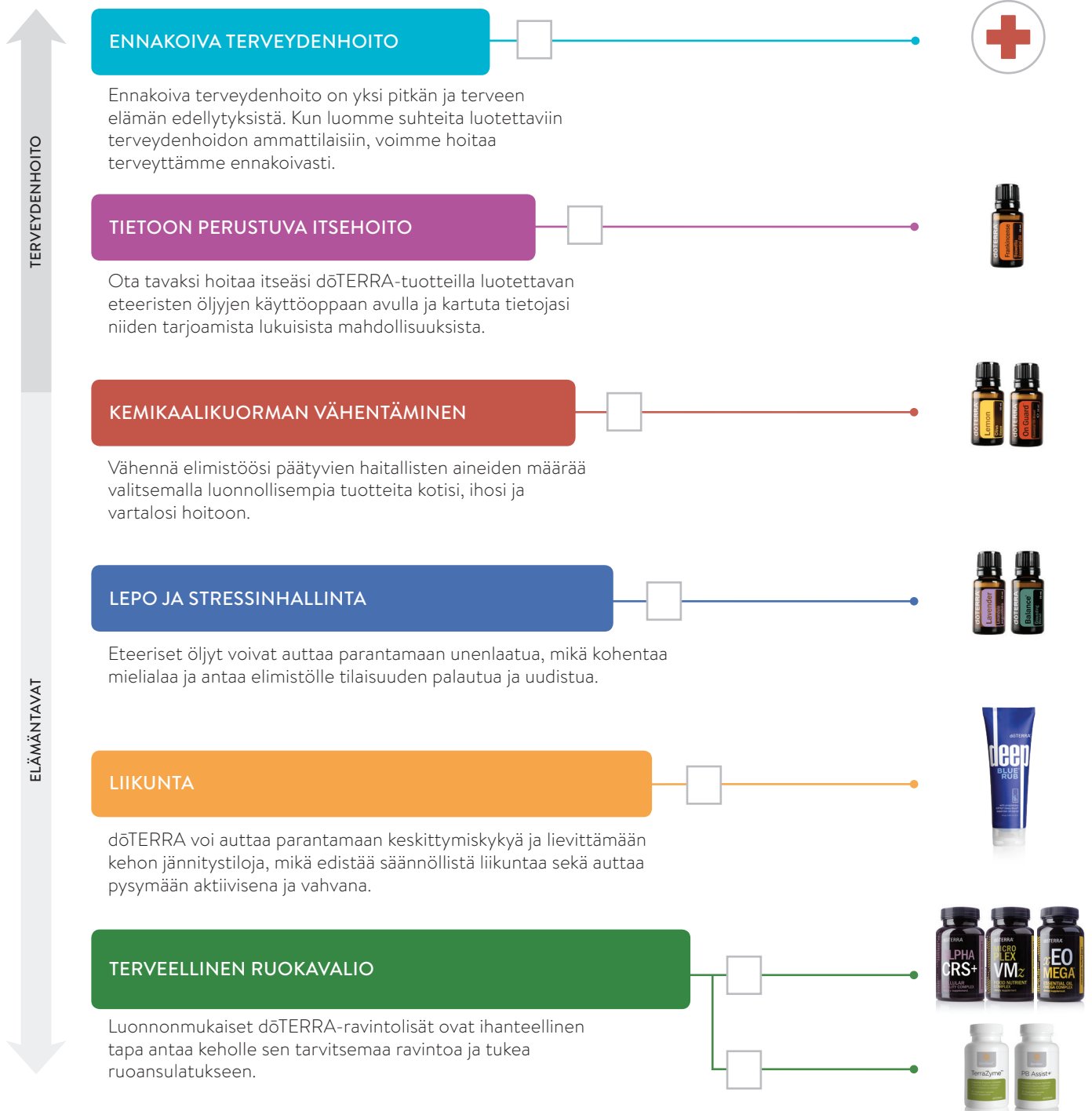


dōTERRA | 2019

# Terveelliset elämäntavat

dōTERRAn hyvinvointikaavio havainnollistaa, miten hyvinvointi koostuu elämäntavoista ja terveydenhoidosta. Kun elämäntavat ovat keskiössä, terveyden saavuttaminen ja ylläpito on luonnollista. Sinun päivittäiset tavat ovat tärkeimmässä roolissa. Kun noudatat näitä periaatteita ja käytät dōTERRAn tehokkaita tuotteita, voit saavuttaa aivan uuden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tason.

## Luokittele itsesi kullakin alueella (1–10)



Nyt kun ymmärrät hyvinvointikaavion periaatteet, on aika koostaa omat terveelliset elämäntavat. Käytä apuna seuraavia suosituksia, jotka koskevat tuotteiden päivittäistä käyttöä ja muita terveyttä edistäviä tottumuksia.

### Tuotteiden päivittäinen käyttö

AAMU	PÄIVÄ	ILTA
<ul style="list-style-type: none"><li>• Levitä 1 tippa Frankinsensi-öljyä niskaan</li><li>• Levitä 1–2 tippaa Balance-öljysekoitusta jalkapohjiin</li><li>• Ota Lifelong Vitality -ravintolisien ensimmäinen annos aamulla ja loput tarvittaessa päivän mittaan halutun annostuksen saavuttamiseksi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lisää Sitruuna-öljyä veteen päivän aikana</li><li>• Hiero Deep Blue Rub -voidetta iholle liikuntasuorituksen jälkeen</li><li>• Ota Terrazyme-valmistetta aterioiden yhteydessä koko päivän ajan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diffusoi Laventeli-öljyä ennen nukkumaanmenoa</li><li>• Laita 1 tippa On Guard -öljysekoitusta kielen alle tai nauti tyhjässä kasvikkapselissa kapselissa</li></ul>

### Suositteluvia terveellisiä elämäntapoja

AAMU	PÄIVÄ	ILTA
<ul style="list-style-type: none"><li>• Syö runsas aamiainen, joka sisältää paljon tuoreita, puhtaita ruoka-aineita</li><li>• Meditoi tai vietä rauhallinen hetki</li><li>• Käy aamulenkillä</li><li>• Tee joogaharjoitus aamuisin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Syö monipuolinen kevyt lounas</li><li>• Käy 5–10 minuutin kävelyllä</li><li>• Juo 2–3 litraa vettä päivän aikana</li><li>• Hiljenny hetkeksi kirjoittamaan kiitollisuuspäiväkirjaa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Syö ravitseva illallinen</li><li>• Venyttele</li><li>• Käy rentouttavassa kylvyssä tai suihkussa</li><li>• Älä käytä elektronisia laitteita ennen nukkumaanmenoa... Lue sen sijaan kirjaa!</li><li>• Nuku 7–9 tuntia</li></ul>

### Muokkaa omaa terveellisten elämäntapojen suunnitelmaa

AAMU	PÄIVÄ	ILTA
		