

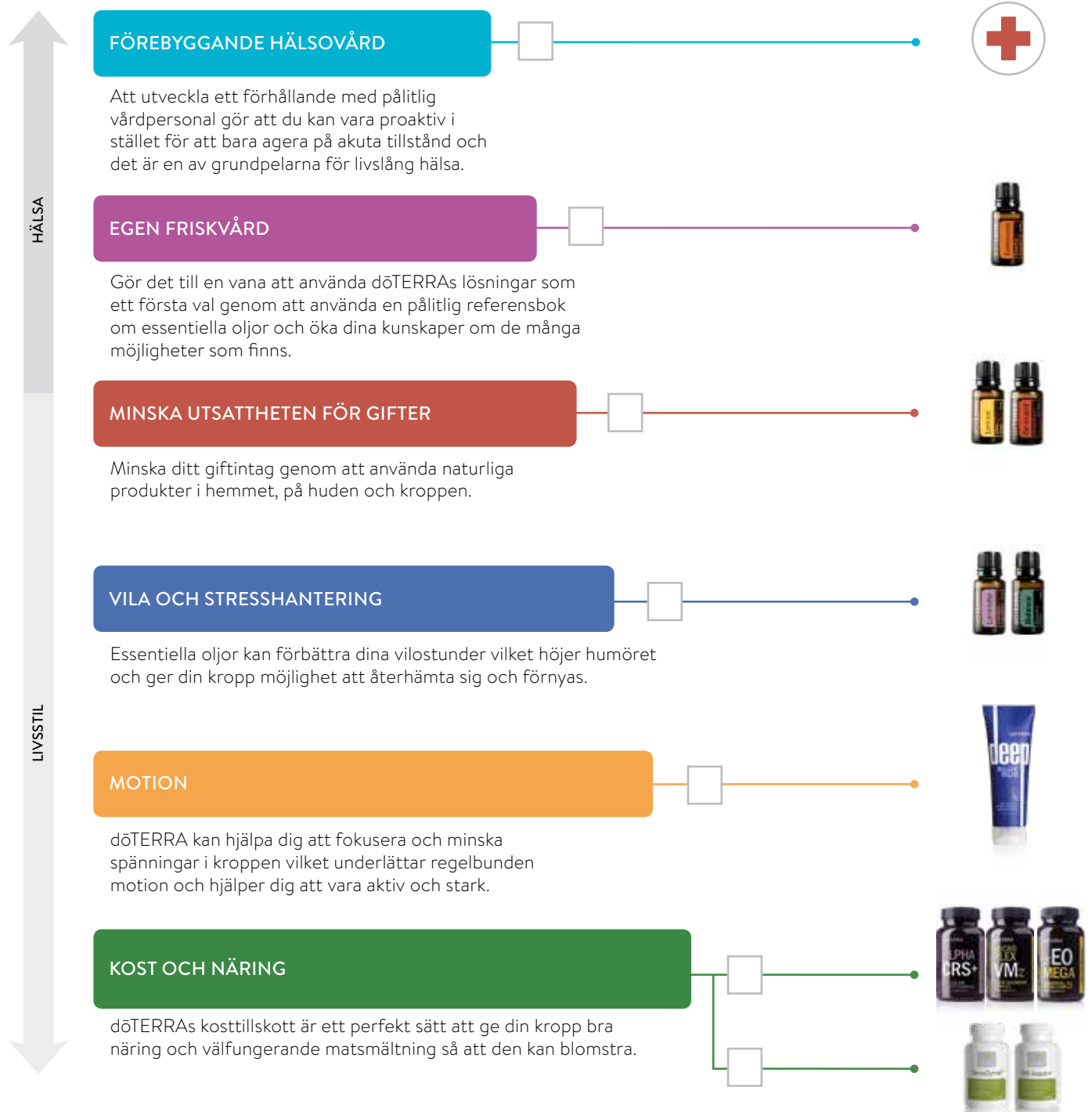


dōTERRA | 2019

# Hälsosamma vanor för livet

dōTERRAs Wellness Chart visar hur wellness är en kombination av livsstil och friskvård. När livsstilen är i fokus uppnås och upprätthålls hälsan på ett naturligt sätt. Dina dagliga vanor gör skillnaden. När du lever efter dessa principer och använder dōTERRAs kraftfulla produkter kan du uppnå nya hälsonivåer.

## Betygsätt dig själv inom varje område (1-10)



Nu när du förstår principerna i vår Wellness Chart kan du göra din egen Wellness-plan med hjälp av dessa förslag på produkter för daglig användning och hälsosamma vanor.

### Produkter för daglig användning

MORGON	DAGTID	KVÄLL
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ta 1 droppe Frankincense på baksidan av nacken</li><li>• Ta 1–2 droppar Balance under fötterna</li><li>• Börja ta Lifelong Vitality på morgonen och avsluta den önskade dosen under dagen (om det behövs)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tillsätt Lemon i ditt vatten under dagen</li><li>• Stryk på Deep Blue Rub efter träning</li><li>• Ta Terrazyme med måltider under dagen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diffusera Lavender innan du går till sängs</li><li>• Ta 1 droppe On Guard under tungan eller ta i en Veggie Cap</li></ul>

### Förslag på dagliga hälsosamma vanor

MORGON	DAGTID	KVÄLL
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ät en rejäl frukost med oprocessade färska livsmedel</li><li>• Meditera eller ta en stund för personlig reflektion</li><li>• Jogga på morgonen</li><li>• Utöva yoga på morgonen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ät en balanserad, lätt lunch</li><li>• Ta en 5–10 minuters promenad</li><li>• Drink 2–3 liter vatten under dagen</li><li>• Ta dig tid att skriva i en tacksamhetsdagbok</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ät en näringsrik middag</li><li>• Stretcha</li><li>• Ta ett avslappnande bad eller en dusch</li><li>• Ta en paus från elektronik innan du somnar – läs en bok istället!</li><li>• Få 7–9 timmars sömn</li></ul>

### Anpassa din plan över hälsosamma vanor

MORGON	DAGTID	KVÄLL
		