



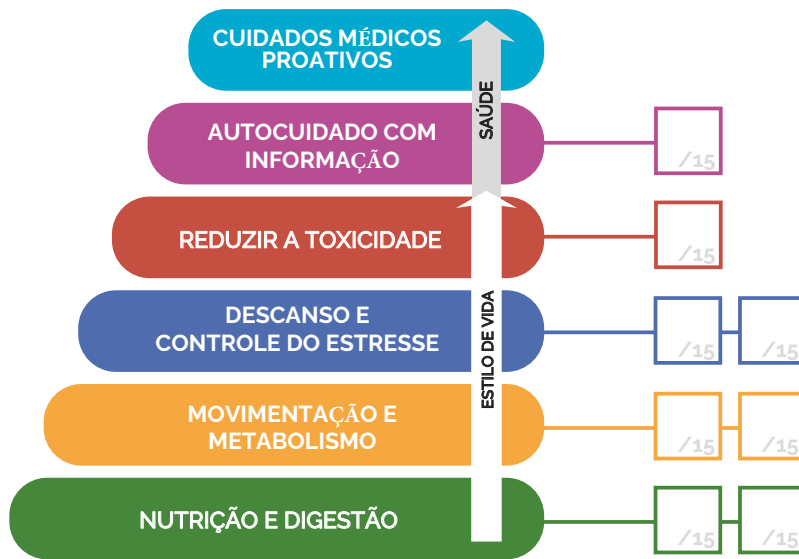
Avaliação de Estilo de Vida com Bem-estar

Bem-vindo(a) à Avaliação de Estilo de Vida com Bem-estar! Este formulário foi elaborado para ajudá-lo(a) a assumir o controle de sua saúde e bem-estar, avaliando aspectos de sua saúde por meio da estrutura da Pirâmide de Bem-Estar dōTERRA®. Não tenha pressa, responda às perguntas com sinceridade e use os resultados como ponto de partida para identificar quais produtos dōTERRA melhor ajudarão você em sua jornada rumo a um estilo de vida com bem-estar ideal.

Dê uma nota a si mesmo(a) em cada área, de 1–5: 1: Discordo fortemente 2: Discordo 3: Nem concordo nem discordo 4: Concordo 5: Concordo fortemente

NUTRIÇÃO	Tenho uma alimentação saudável e rica em nutrientes, com alto teor de alimentos integrais e baixo teor de alimentos ultraprocessados.	<input type="checkbox"/>	TOTAL
	Estou atento às minhas porções. Como quando estou com fome e paro quando estou saciado. Evito fazer lanches entre as refeições.	<input type="checkbox"/>	
	Uso suplementos de micronutrientes e macronutrientes para garantir que minhas necessidades nutricionais sejam atendidas.	<input type="checkbox"/>	
DIGESTÃO	Estou livre de desconfortos digestivos.	<input type="checkbox"/>	TOTAL
	Não tenho problemas com sensibilidades alimentares.	<input type="checkbox"/>	
	Certifico-me de incluir alimentos prebióticos e probióticos em minha alimentação pelo menos uma vez por semana.	<input type="checkbox"/>	
MOVIMENTO	Sou fisicamente ativo(a), fazendo pelo menos duas horas de atividade moderadamente intensa ou uma hora de atividade vigorosa por semana.	<input type="checkbox"/>	TOTAL
	Faço pelo menos dois dias de fortalecimento muscular por semana.	<input type="checkbox"/>	
	Dou a mim mesmo(a) tempo para descansar e me recuperar das atividades, incluindo alongamento suave e uso produtos dōTERRA para apoiar o processo de recuperação.	<input type="checkbox"/>	
METABOLISMO	Tenho boa energia durante o dia. Não tenho turvação de pensamentos nem desejo de comer açúcar, nem preciso de cafeína ou bebidas energéticas.	<input type="checkbox"/>	TOTAL
	Utilizo a suplementação inteligente para complementar os efeitos direcionados à saúde metabólica.	<input type="checkbox"/>	
	Fico saciado(a) por horas depois de comer.	<input type="checkbox"/>	
REPOUSO	Estou dormindo o suficiente para me sentir descansado(a) e alerta no dia seguinte.	<input type="checkbox"/>	TOTAL
	Adoto boas práticas de higiene do sono.	<input type="checkbox"/>	
	Conheço e uso a suplementação inteligente para ajudar nos dias em que o sono é difícil.	<input type="checkbox"/>	
CONTROLE DO ESTRESSE	Conheço minhas principais fontes de estresse e tenho recursos adequados para controlá-las.	<input type="checkbox"/>	TOTAL
	Tenho estratégias de autocuidado para ajudar a controlar o estresse.	<input type="checkbox"/>	
	Conheço e uso suplementos e produtos que me ajudam a relaxar e descontraír.	<input type="checkbox"/>	
REDUÇÃO DA TOXICIDADE	Estou familiarizado(a) com as toxinas ambientais mais comuns e com as maneiras de evitá-las.	<input type="checkbox"/>	TOTAL
	Uso produtos não tóxicos e ecologicamente corretos em casa e promovo sua utilização entre amigos e familiares.	<input type="checkbox"/>	
	Concentro-me em apoiar o processo de desintoxicação natural do corpo, por exemplo, limitando a ingestão de álcool.	<input type="checkbox"/>	
AUTOCUIDADO INFORMADO	Instruo-me sobre hábitos proativos de estilo de vida com bem-estar.	<input type="checkbox"/>	TOTAL
	Esforço-me bastante para apoiar continuamente o funcionamento do meu sistema imune.	<input type="checkbox"/>	
	Uso suplementos inteligentes para complementar os esforços de autocuidado.	<input type="checkbox"/>	

Com este formulário, você pode identificar as áreas de saúde em que está se saindo bem e aquelas em que talvez precise fazer mudanças no estilo de vida para melhorar sua saúde em geral. Quanto maior for a diferença entre o ideal e a sua pontuação, isso o(a) ajudará a identificar quais áreas da Pirâmide de Bem-estar devem ser priorizadas.



Muitas fontes alimentares fornecem vitaminas e minerais, mas os adultos americanos geralmente não estão conseguindo atender às suas necessidades diárias de nutrientes. Se determinados nutrientes estiverem faltando, seu corpo não estará recebendo os recursos necessários para funcionar adequadamente. Sua saúde em geral pode ser afetada negativamente. Considere concentrar-se nos fundamentos do bem-estar, Movimento e Metabolismo e Nutrição e Digestão, ao escolher suas três principais prioridades de saúde.

Identifique em quais metas de saúde você gostaria de se concentrar em cada categoria da Pirâmide de Bem-estar:

NUTRIÇÃO E DIGESTÃO	MOVIMENTAÇÃO E METABOLISMO	DESCANSO E CONTROLE DO ESTRESSE	REDUZIR A TOXICIDADE	AUTOCUIDADO COM INFORMAÇÃO
METAS DE SAÚDE <input type="checkbox"/> Comer alimentos integrais e frescos <input type="checkbox"/> Suplementação nutricional <input type="checkbox"/> Suporte à saúde digestiva Outras _____ _____ _____	METAS DE SAÚDE <input type="checkbox"/> Suporte à mobilidade <input type="checkbox"/> Suporte à resposta inflamatória saudável <input type="checkbox"/> Suporte à saúde metabólica Outras _____ _____ _____	METAS DE SAÚDE <input type="checkbox"/> Ter sono de qualidade <input type="checkbox"/> Melhorar o controle do estresse <input type="checkbox"/> Criar uma rotina de atenção plena Outras _____ _____ _____	METAS DE SAÚDE <input type="checkbox"/> Suporte à desintoxicação <input type="checkbox"/> Viver sem toxinas <input type="checkbox"/> Autocuidado natural Outras _____ _____ _____	METAS DE SAÚDE <input type="checkbox"/> Informar-se <input type="checkbox"/> Priorizar soluções naturais <input type="checkbox"/> Suporte à resposta imune saudável Outras _____ _____ _____

AS 3 PRINCIPAIS PRIORIDADES DE SAÚDE NAS QUAIS ESTOU ME CONCENTRANDO:

Vamos identificar quais produtos dōTERRA® apoiarão melhor seus objetivos de bem-estar.