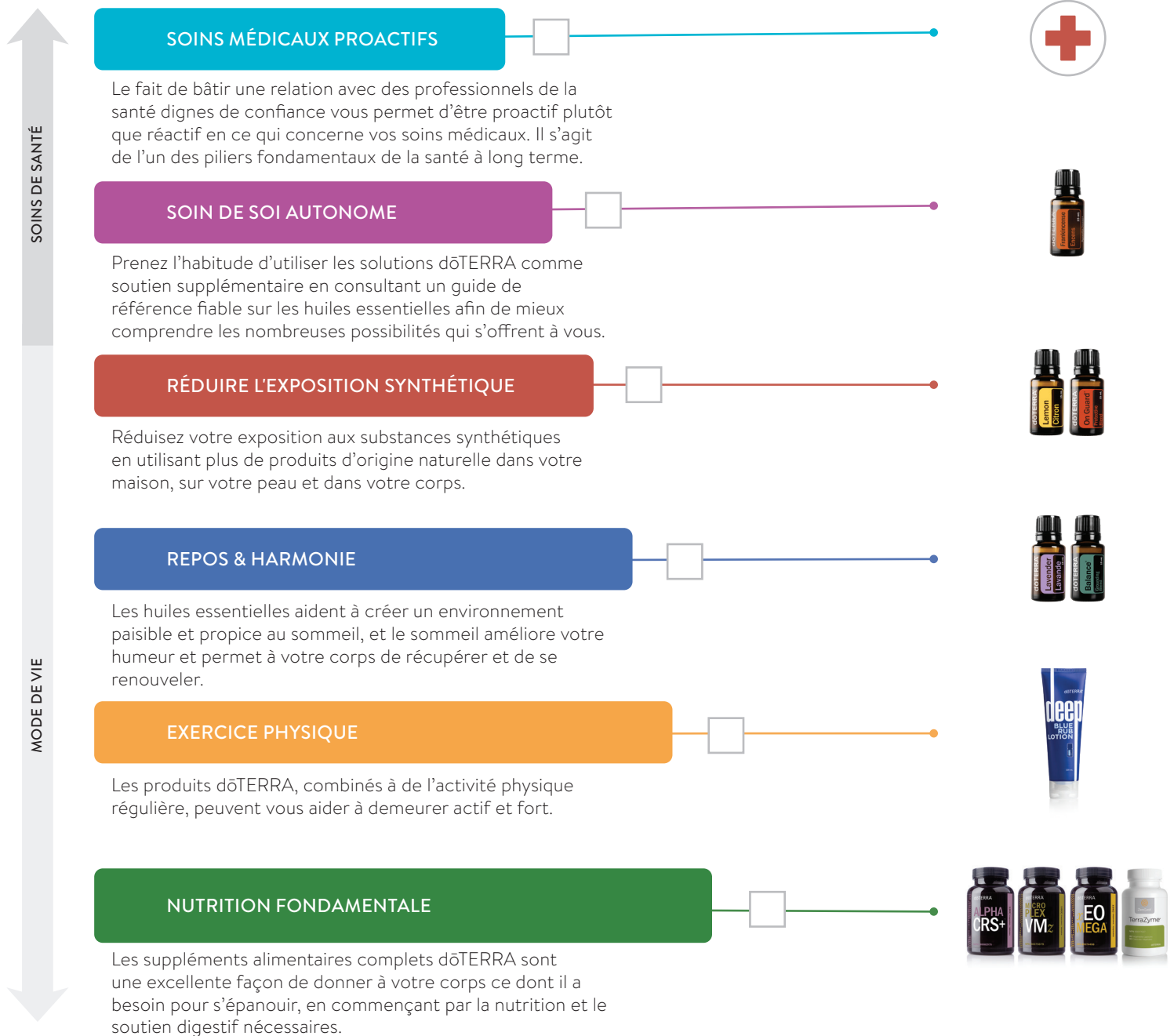


Des habitudes saines pour la vie

La pyramide de bien-être de dōTERRA illustre comment le bien-être est une combinaison de mode de vie et des soins de santé. Quand le mode de vie est le centre de votre attention, la santé est naturellement atteinte et entretenue. Vos habitudes quotidiennes font toute la différence. En appliquant ces principes et en utilisant les puissants produits de dōTERRA, vous ferez l'expérience de nouveaux niveaux de complétude.

Évaluez-vous dans chaque catégorie (1-10)



Maintenant que vous comprenez les principes de la pyramide du mieux-être, vous pouvez créer votre propre plan Des habitudes saines pour la vie en utilisant ces suggestions de produits et d'habitudes saines au quotidien.

Utilisations quotidiennes

MATIN	JOUR	SOIR
<ul style="list-style-type: none"> • Appliquez 1 goutte d'huile d'encens sur la nuque. • Frictionnez 1 ou 2 gouttes du mélange Balance® sur la plante des pieds. • Prenez les suppléments dōTERRA Lifelong Vitality® Convenience Pack*. Commencez le matin et prenez la dose désirée au cours de la journée (au besoin). 	<ul style="list-style-type: none"> • Versez de l'huile essentielle de citron dans votre eau tout au long de la journée. • Appliquez la lotion Deep Blue® après une séance d'entraînement. • Prenez le mélange Terrazyme®* avec vos repas de la journée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diffusez l'huile essentielle de lavande avant le coucher. • Mélangez le mélange On Guard® avec du miel et de l'eau chaude pour une tisane apaisante.

Idées d'habitudes saines quotidiennes

MATIN	JOUR	SOIR
<ul style="list-style-type: none"> • Mangez un déjeuner copieux composé d'aliments complets et frais. • Méditez ou accordez-vous un moment personnel de réflexion. • Faites une sortie de course à pied matinale. • Pratiquez le yoga le matin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mangez un dîner léger et équilibré. • Faites une marche de 5 à 10 minutes. • Buvez de 2 à 3 litres d'eau pendant la journée. • Prenez un moment pour écrire dans votre journal de gratitude. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mangez un souper nutritif. • Étirez votre corps • Prenez une douche ou un bain relaxant. • Éloignez-vous des appareils électroniques avant de vous coucher et lisez plutôt un livre! • Accordez-vous de 7 à 9 heures de sommeil.

Personnalisez votre plan des habitudes saines



*NPN 80075879 (Microplex VMz), *NPN 80074456 (xEO Mega), *NPN 80082975 (Alpha CRS+), NPN 80077027 (TerraZyme).