

Évaluation du mode de vie axé sur le bien-être



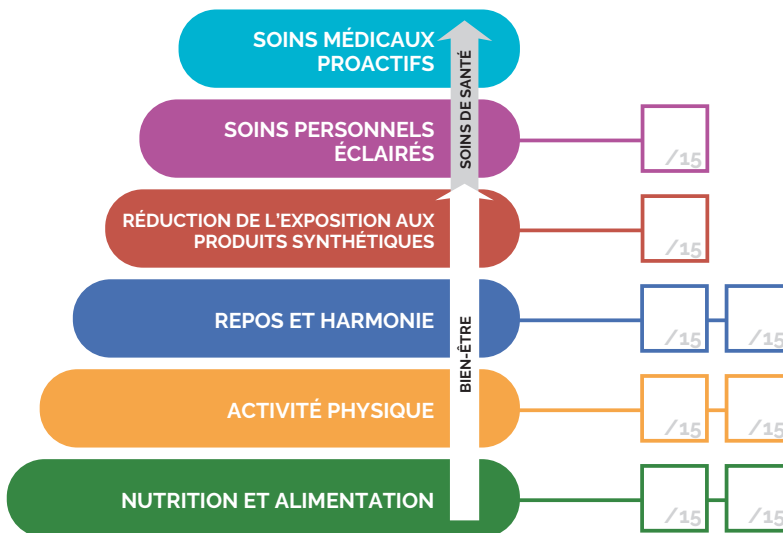
Bienvenue à l'évaluation du mode de vie axé sur le bien-être! Ce formulaire est conçu pour vous aider à prendre en main votre mode de vie en évaluant certains aspects de votre bien-être au moyen de la pyramide de bien-être de dōTERRA®. Prenez votre temps, répondez aux questions de façon honnête et utilisez les résultats comme point de départ pour déterminer quels produits dōTERRA vous aideront le mieux dans votre cheminement vers un mode de vie optimal axé sur .

Attribuez-vous une note pour chaque catégorie sur une échelle de 1 à 5 :

1 = Tout à fait en désaccord; **2** = En désaccord; **3** = Neutre; **4** = D'accord; **5** = Tout à fait d'accord

NUTRITION	J'ai une alimentation saine, riche en nutriments, qui contient beaucoup d'aliments complets et peu d'aliments ultratransformés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NOTE TOTAL
	Je porte attention aux portions que je consomme. Je mange quand j'ai faim et j'arrête quand je suis rassasié. J'évite de grignoter entre les repas.	<input type="checkbox"/>		
	J'utilise des suppléments de micronutriments et de macronutriments pour satisfaire mes besoins nutritionnels.	<input type="checkbox"/>		
SOUTIEN ALIMENTAIRE	Je ne souffre pas d'inconfort digestif.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NOTE TOTAL
	Je n'ai pas d'intolérance alimentaire.	<input type="checkbox"/>		
	Je m'assure d'inclure des aliments prébiotiques et probiotiques dans mon alimentation au moins une fois par semaine.semaine.semaine.	<input type="checkbox"/>		
ACTIVITÉ PHYSIQUE	Je suis physiquement actif et je fais au moins deux heures d'activité physique modérée ou une heure d'activité intense par semaine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NOTE TOTAL
	Je fais des exercices de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine.	<input type="checkbox"/>		
	Je me donne le temps de me reposer et de récupérer de mes activités, notamment par des étirements en douceur et l'utilisation de produits pour soutenir le processus de récupération.	<input type="checkbox"/>		
ACTIVITÉ	J'ai une bonne énergie pendant la journée. Je ne souffre ni de brouillard cérébral ni de léthargie, et n'ai pas besoin de caféine ou de boissons énergisantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NOTE TOTAL
	Je me sens motivé à sortir de la maison et à m'adonner à des activités enrichissantes chaque jour.	<input type="checkbox"/>		
	Je progresse quotidiennement vers l'atteinte de mes objectifs personnels, les petits comme les grands.	<input type="checkbox"/>		
REPOS	Je dors suffisamment pour me sentir reposé et alerte le lendemain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NOTE TOTAL
	J'ai une bonne hygiène de sommeil.	<input type="checkbox"/>		
	Je connais et j'utilise une supplémentation adéquate pour m'aider dans les périodes où je dors moins bien.	<input type="checkbox"/>		
HARMONIE	Je connais mes principales sources de stress et j'ai les ressources adéquates pour les gérer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NOTE TOTAL
	J'ai des stratégies d'autogestion pour bien gérer les facteurs de stress au quotidien.	<input type="checkbox"/>		
	Je connais et utilise des suppléments et des produits qui m'aident à me détendre et à retrouver l'équilibre.	<input type="checkbox"/>		
RÉDUCTION DE L'EXPOSITION AUX PRODUITS SYNTHÉTIQUES	Je connais les toxines environnementales les plus courantes et les façons de les éviter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NOTE TOTAL
	J'utilise des produits écologiques et propres à la maison et j'en fais la promotion auprès de mes amis et de ma famille.	<input type="checkbox"/>		
	Je me concentre sur le soutien du processus naturel de détoxification de mon corps, par exemple en limitant ma consommation d'alcool.	<input type="checkbox"/>		
SOINS PERSONNELS ÉCLAIRÉS	Je m'informe sur la façon d'adopter un mode de vie axé sur le bien-être.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NOTE TOTAL
	Je travaille fort pour assurer mon bien-être global de façon continue.	<input type="checkbox"/>		
	J'utilise une supplémentation adéquate pour prendre soin de moi.	<input type="checkbox"/>		

À l'aide de ce formulaire, vous pourrez déterminer les catégories où vous vous portez bien et celles où vous devrez apporter des changements à votre mode de vie pour améliorer votre bien-être global. Plus l'écart entre votre idéal et votre pointage actuel est important, plus vous serez en mesure de déterminer sur quels éléments de la pyramide du bien-être vous devez vous concentrer.



De nombreuses sources alimentaires fournissent des vitamines et des minéraux, et pourtant, la plupart des adultes ne parviennent généralement pas à répondre à leurs besoins quotidiens en nutriments. Si certains nutriments sont insuffisants, votre corps ne reçoit pas les ressources dont il a besoin pour fonctionner correctement. Votre santé globale peut en souffrir. Pensez à mettre l'accent sur les fondements du bien-être que sont l'activité physique et une saine alimentation lorsque vous choisissez vos trois principales priorités en matière de santé.

Déterminez les objectifs de santé sur lesquels vous aimeriez vous concentrer dans chaque catégorie de la pyramide du bien-être :

NUTRITION ET ALIMENTATION	ACTIVITÉ PHYSIQUE	REPOS ET HARMONIE	RÉDUCTION DE L'EXPOSITION AUX PRODUITS SYNTHÉTIQUES	SOINS PERSONNELS ÉCLAIRÉS
<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Manger des aliments complets et frais. <input type="checkbox"/> Intégrer une supplémentation nutritionnelle. <input type="checkbox"/> Favoriser la santé intestinale. <p>Autre :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Favoriser la mobilité. <input type="checkbox"/> Soutenir les niveaux d'activité quotidienne. <input type="checkbox"/> Faciliter la motivation et l'établissement d'objectifs. <p>Autre :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Favoriser un sommeil réparateur. <input type="checkbox"/> Mieux gérer le stress. <input type="checkbox"/> Créez une routine de pleine conscience. <p>Autre :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Favoriser la détoxification. <input type="checkbox"/> Éliminer l'usage de produits synthétiques. <input type="checkbox"/> Intégrer des produits de soins de la peau d'origine naturelle. <p>Autre :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> S'informer auprès de sources fiables. <input type="checkbox"/> Miser sur des solutions d'origine naturelle. <input type="checkbox"/> Favoriser le bien-être général. <p>Autre :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

LES TROIS PRINCIPALES PRIORITÉS DE MODE DE VIE SUR LESQUELLES JE ME CONCENTRE :

Voyons quels produits dōTERRA® vous aideront le mieux à atteindre vos objectifs de bien-être.

