

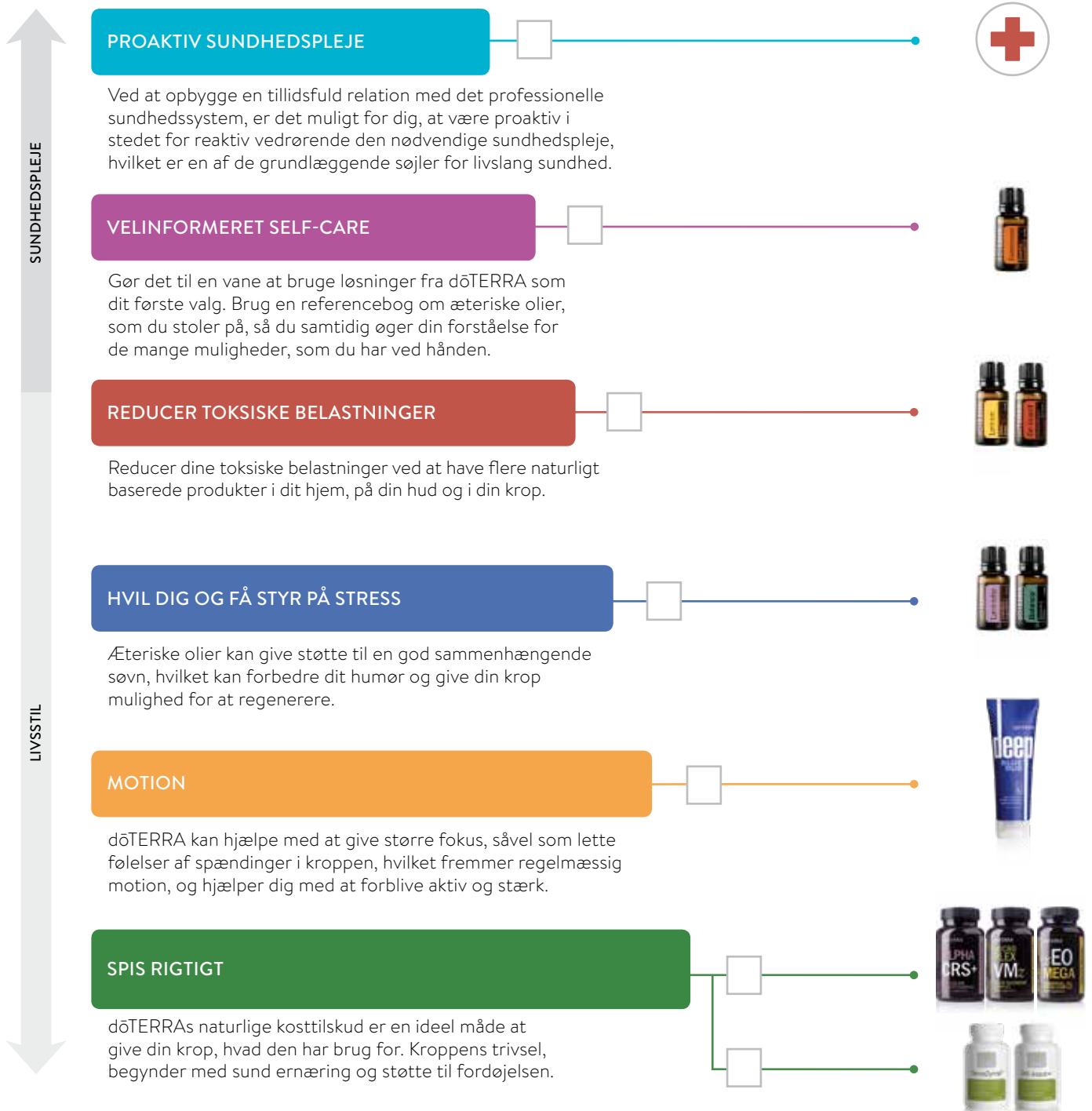


dōTERRA | 2019

# Sunde vaner for livet

dōTERRAs wellness-diagram viser, hvordan velvære er en kombination af livsstil og sundhedspleje. Når livsstil er i fokus, vil sundhed på naturlig vis opnås og vedligeholdes. Dine daglige vaner gør en stor forskel. Når du lever efter disse principper og bruger dōTERRAs kraftfulde produkter, oplever du nye niveauer af sundhed.

Giv dig selv point i hvert område (1-10)



Nu hvor du har forstået principperne i wellness-diagrammet, er det på tide at opbygge din egen livsplan for sunde vaner, ved at bruge disse forslag til daglig brug af produkter og sunde vaner.

### Brug af daglige produkter

MORGEN	OM DAGEN	AFTEN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Påfør 1 dråbe frankincense i nakken</li><li>• Påfør 1-2 dråber Balance under fødderne</li><li>• Tag kosttilskuddet Lifelong Vitality, begynd om morgenen og afslut den ønskede dosis i løbet af dagen (hvis nødvendigt)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tilføj citron til vand i løbet af dagen</li><li>• Påfør Deep Blue Rub efter motion</li><li>• Tag Terrazyme med måltider i løbet af dagen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Forstøv lavendel inden sengetid</li><li>• Kom 1 dråbe On Guard under tungen, eller tag den i en vegetabilsk kapsel</li></ul>

### Ideer til sunde daglige vaner

MORGEN	OM DAGEN	AFTEN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Spis en sund morgenmad med friske fødevarer</li><li>• Mediter eller brug et øjeblik på personlig refleksion</li><li>• Løb en tur om morgenen</li><li>• Få en fast morgenrutine med yoga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spis en afbalanceret, let frokost</li><li>• Gå en tur på 5-10 minutter</li><li>• Drik 2-3 liter vand i løbet af dagen</li><li>• Brug et stille øjeblik på at skrive i en taknemmelighedsdagbog</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spis et nærende måltid til aften</li><li>• Stræk ud</li><li>• Tag et afslappende bad</li><li>• Tag en pause fra elektronik inden sengetid... læs en bog i stedet!</li><li>• Få 7-9 timers søvn</li></ul>

### Personliggør din plan for sunde vaner

MORGEN	OM DAGEN	AFTEN
		