

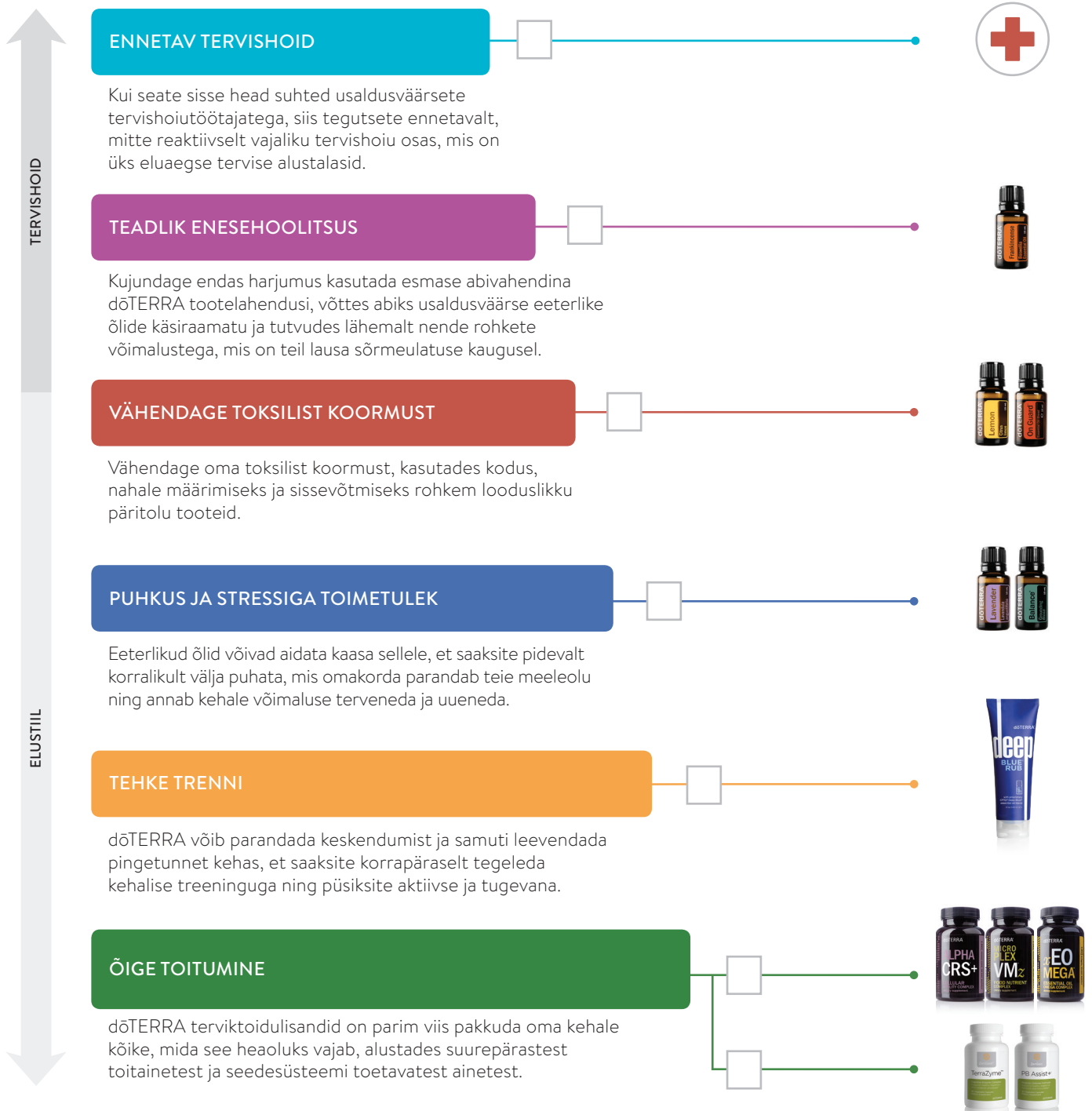


dōTERRA™ | 2019

Tervislikud harjumused kogu eluks

dōTERRA heaoludiagramm näitab kujundlikult, et heaolu ühendab endas nii elustiili kui ka tervishoidu. Kui keskendute elustiilile, siis saavutate hea tervise ja suudate seda hoida loomulikul moel. Igapäevased harjumused on kõige alus. Kui elate nende põhimõtete järgi ja kasutate dōTERRA väekaid tooteid, võite kogeda täiesti uuelaadset terviklikkuse tunnet.

Andke endale hinnang igas valdkonnas (1–10)



Nüüd, kui olete tutvunud heaoludiagrammi põhimõtetega, on käes aeg panna kokku oma ennetava tervishoiu kava nende soovitude abil, mis puudutavad igapäevaseks kasutamiseks sobivaid tooteid ja tervislikke harjumusi.

Igapäevaseks kasutamiseks sobivad tooted

HOMMIKUL	PÄEVAL	ÕHTUL
<ul style="list-style-type: none"> • Kandke kaela tagaosale 1 tilk Viirukit • Kandke 1-2 tilka Balance'it jalataldadele • Võtke Lifelong Vitality toidulisandeid, alustades hommikul ja võttes päeva jooksul sisse kogu soovitud annuse (kui vaja) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lisage Sidrunit joogivette kogu päeva jooksul • Pärast treeningut kandke kehale Deep Blue Rub leevendavat kreemi • Võtke Terrazyme'i toidukordade ajal kogu päeva jooksul 	<ul style="list-style-type: none"> • Enne magamaminekut pihustage Lavendlit • Tilgutage keele alla 1 tilk On Guardi või võtke sisse üks Veggie taimne kapsel

Soovitused igapäevaste tervislike harjumuste kujundamiseks

HOMMIKUL	PÄEVAL	ÕHTUL
<ul style="list-style-type: none"> • Sööge tubli hommikueine, mis koosneb värskest terviktoidust • Mediteerige või võtke endale hetk aega isiklikuks mõtiskeluks • Tehke hommikune tervisejooks • Seadke sisse hommikune joogapraktika 	<ul style="list-style-type: none"> • Sööge kerge, tasakaalustatud lõunaeine • Tehke 5–10-minutiline jalutuskäik • Jooge päeva jooksul 2–3 liitrit vett • Leidke mõni vaikne hetk, et teha sissekanne oma päevikusse 	<ul style="list-style-type: none"> • Sööge toitev õhtueine • Tehke venitusarjutusi • Lõõgastuge vannis või duši all • Enne voodisse minekut pange elektroonilised seadmed kõrvale ja lugege hoopis raamatut! • Magage 7–9 tundi

Koostage endale sobiv tervislike harjumuste kava

HOMMIKUL	PÄEVAL	ÕHTUL