

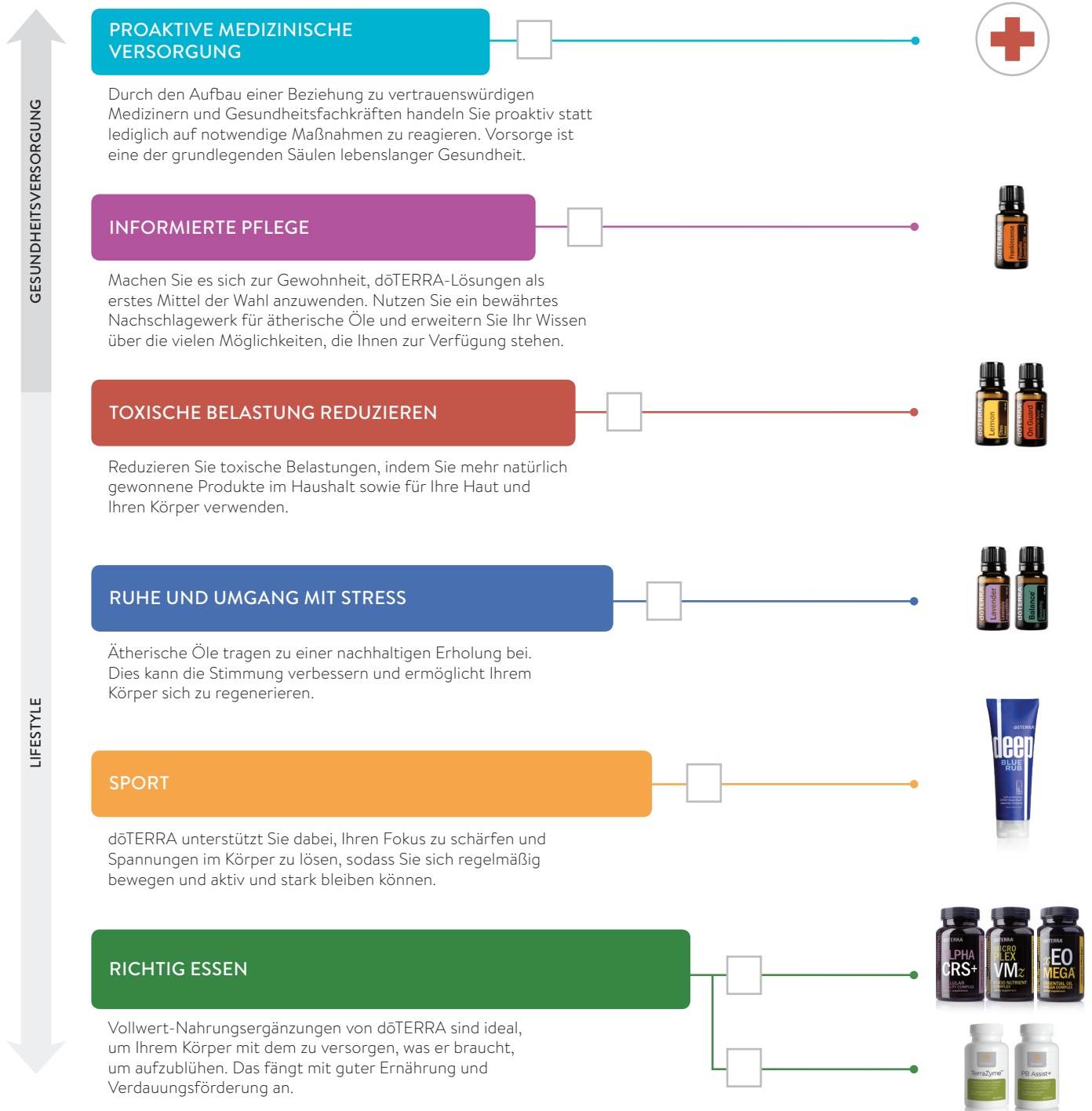


dōTERRA | 2019

Gesunde Lebensgewohnheiten

Diese dōTERRA-Wellness-Übersicht veranschaulicht, dass Wohlbefinden sich aus guten Gewohnheiten und Gesundheit zusammensetzt: Es ist die natürliche Folge eines gesunden Lebensstils und Ihre täglichen Gewohnheiten nehmen enormen Einfluss darauf. Integrieren Sie die folgenden Grundsätze in Ihren Alltag und nutzen Sie die wirkungsvollen Produkte von dōTERRA, um ganzheitliches Wohlbefinden auf einem völlig neuen Level zu erfahren.

Bewerten Sie sich in jedem Bereich (1–10)



Nun da Sie mit den Grundsätzen der Wellness-Übersicht vertraut sind, ist es an der Zeit, einen eigenen Plan für gesunde Lebensgewohnheiten zu erstellen. Binden Sie dabei die hier genannten Produktvorschläge und Anregungen für einen gesunden Lebensstil in Ihre tägliche Routine ein.

Tägliche Produktanwendung

MORGENS	TAGSÜBER	ABENDS
<ul style="list-style-type: none"> • Tragen Sie 1 Tropfen Frankincense (Weihrauch) auf den Nacken auf • Tragen Sie 1–2 Tropfen Balance auf die Fußsohlen auf • Beginnen Sie morgens mit der Einnahme der Lifelong Vitality-Nahrungsergänzungen und schließen Sie die gewünschte Dosierung im Laufe des Tages ab (bei Bedarf) 	<ul style="list-style-type: none"> • Geben Sie über den Tag Lemon (Zitrone) in Ihr Wasser • Tragen Sie nach dem Sport Deep Blue Rub auf • Nehmen Sie tagsüber Terrazyme zu den Mahlzeiten ein 	<ul style="list-style-type: none"> • Diffundieren Sie vor dem Schlafengehen Lavender (Lavendel) • Geben Sie einen Tropfen On Guard unter die Zunge oder in eine pflanzliche Kapsel (Veggie Cap)

Ideen für tägliche gesunde Lebensgewohnheiten

MORGENS	TAGSÜBER	ABENDS
<ul style="list-style-type: none"> • Genießen Sie ein herzhaftes Frühstück mit frischer Vollwertkost • Meditieren Sie oder nehmen Sie sich einen Moment Zeit zur inneren Einkehr • Gehen Sie morgens joggen • Machen Sie Yoga zu einem festen Ihrer morgendlichen Routine 	<ul style="list-style-type: none"> • Genießen Sie ein ausgewogenes, leichtes Mittagessen • Gehen Sie 5–10 Minuten spazieren • Trinken Sie 2–3 Liter Wasser über den Tag verteilt • Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um in ein Tagebuch zu schreiben, wofür Sie dankbar sind 	<ul style="list-style-type: none"> • Genießen Sie ein nahrhaftes Abendessen • Machen Sie Dehnübungen • Nehmen Sie ein entspannendes Bad oder eine entspannende Dusche • Legen Sie vor dem Schlafengehen Handy und Tablet beiseite... lesen Sie stattdessen ein Buch! • Schlafen Sie 7–9 Stunden

Ihr individueller Plan für gesunde Lebensgewohnheiten

MORGENS	TAGSÜBER	ABENDS