

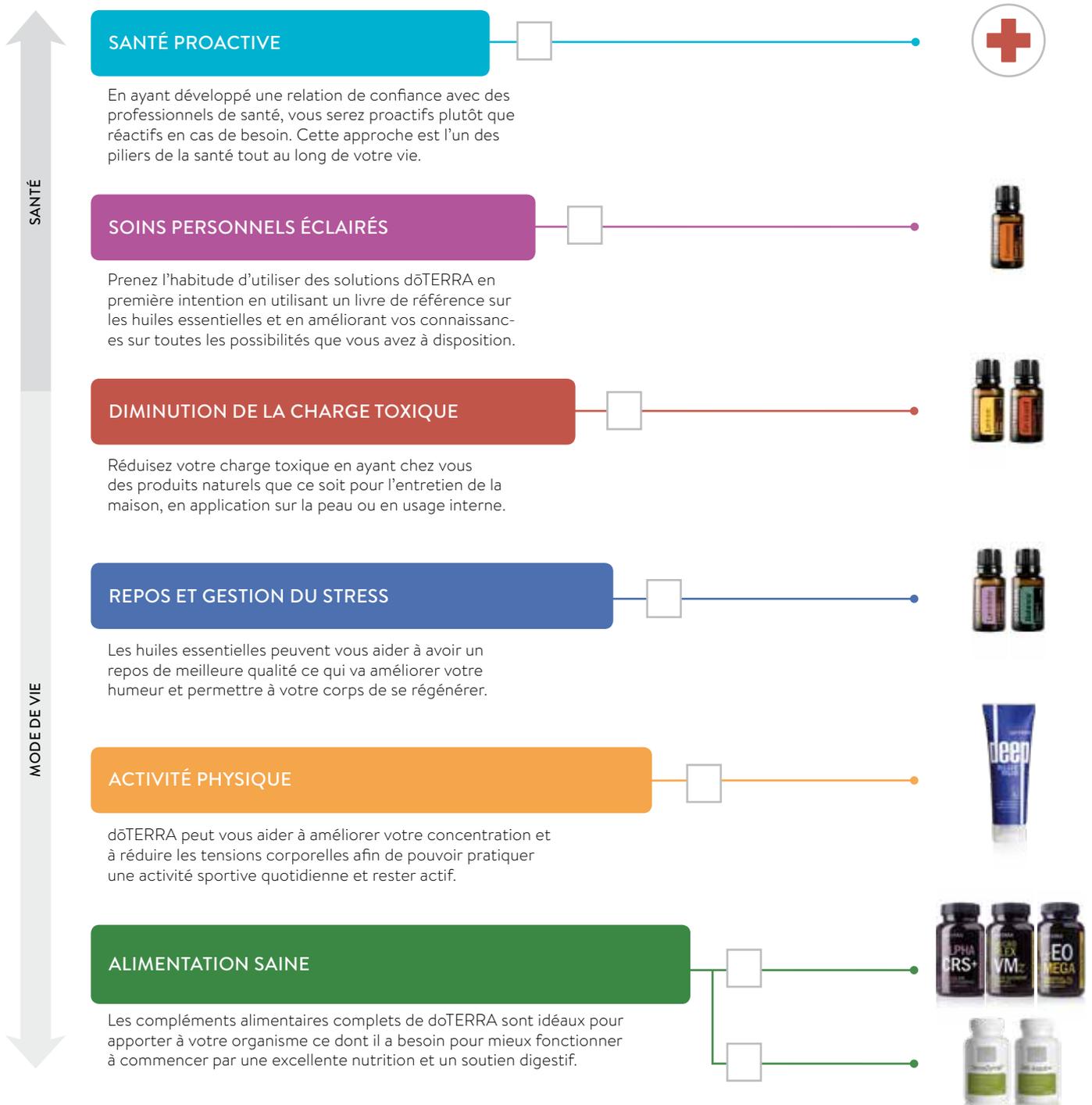


dōTERRA | 2019

Des habitudes saines pour la vie

Dans le schéma du bien-être ci-dessous doTERRA illustre combien mode de vie et santé sont étroitement liés. Une santé durable découle d'une attention particulière à l'hygiène de vie. Ce sont vos habitudes quotidiennes qui font toute la différence. En adoptant ces principes et en utilisant les produits doTERRA, vous atteindrez de nouveaux niveaux de plénitude.

Attribuez-vous une note dans chaque domaine (1-10)



Maintenant que vous avez compris les principes de ce schéma du Bien-être, il ne vous reste plus qu'à vous créer votre propre programme de bonnes habitudes en vous inspirant des suggestions d'utilisation quotidienne ci-dessous :

Utilisation quotidienne des produits

| MATIN | EN JOURNÉE | SOIR |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Appliquez une goutte d'Encens sur votre nuque • Appliquez 1 à 2 gouttes de Balance sous la plante de vos pieds • Prenez les compléments Lifelong Vitality, en commençant le matin, puis en continuant toute la journée jusqu'à atteindre la dose désirée (si besoin) | <ul style="list-style-type: none"> • Ajoutez de l'huile essentielle de Citron dans votre eau tout au long de la journée • Appliquez la pommade Deep Blue Rub après une séance de sport • Prenez Terrazyme à chaque repas | <ul style="list-style-type: none"> • Diffusez de l'huile essentielle de Lavande avant d'aller vous coucher • Mettez 1 goutte d'On Guard sous votre langue ou dans une gélule végétale |

Idées de bonnes habitudes quotidiennes

| MATIN | EN JOURNÉE | SOIR |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Mangez un petit-déjeuner copieux avec des aliments frais et complets • Méditez ou prenez un moment de réflexion personnelle • Faites un jogging matinal • Instaurez une routine de yoga | <ul style="list-style-type: none"> • Déjeunez léger et équilibré • Faites une promenade de 5 à 10 minutes • Buvez 2 à 3 litres d'eau par jour • Pour écrire un journal de gratitude | <ul style="list-style-type: none"> • Prenez un dîner ourrissant • Étirez-vous • Prenez une douche ou un bain relaxant • Éteignez vos appareils électroniques avant de vous coucher... Lisez un livre à la place ! • Dormez 7 à 9 heures |

Personnalisez votre programme

| MATIN | EN JOURNÉE | SOIR |
|---|------------|------|
|  | | |