

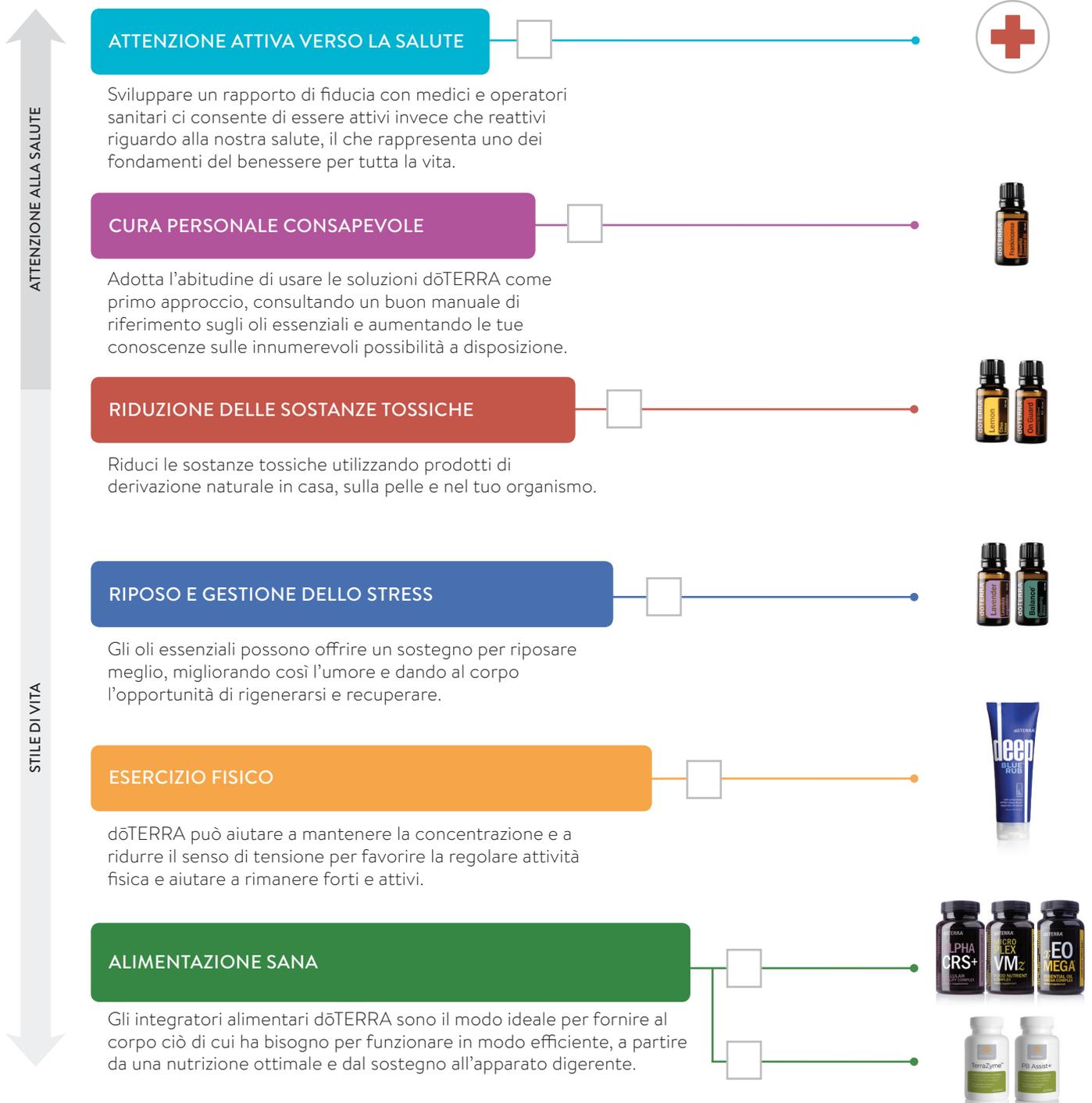


dōTERRA | 2019

Salute Abitudini di Vita

Il Grafico del Benessere di dōTERRA illustra come il benessere sia una combinazione di stile di vita e attenzione verso la salute. Se ci si concentra su uno stile di vita sano, è naturale raggiungere e mantenere la propria salute. Le abitudini quotidiane fanno tutta la differenza. Restando fedele a questi principi e utilizzando gli efficaci prodotti della linea dōTERRA, potrai raggiungere nuovi livelli di salute complessiva.

Datti un punteggio in ciascuna area (1-10)



Ora che abbiamo spiegato i principi del Grafico del Benessere, puoi iniziare a creare il tuo programma di “Sane Abitudini di vita” utilizzando questi suggerimenti, per un utilizzo quotidiano dei prodotti e una routine salutare.

Utilizzi quotidiani dei prodotti

MATTINA	DURANTE IL GIORNO	SERA
<ul style="list-style-type: none"> • Applica 1 goccia di Incenso sulla parte posteriore del collo • Applica 1-2 gocce di Balance sulla pianta dei piedi • Assumi gli integratori Lifelong Vitality, iniziando al mattino e suddividendo la dose desiderata nel corso della giornata (se necessario) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aggiungi Limone all’acqua nel corso della giornata • Applica la crema Deep Blue dopo l’esercizio fisico • Assumi Terrazyme con i pasti nel corso della giornata 	<ul style="list-style-type: none"> • Diffondi Lavanda prima di andare a letto • Metti 1 goccia di On Guard sotto la lingua o assumilo con una capsula vegetale

Idee per Sane Abitudini Quotidiane

MATTINA	DURANTE IL GIORNO	SERA
<ul style="list-style-type: none"> • Fai una buona colazione con alimenti freschi e genuini • Fai meditazione o prenditi un momento per riflettere • Fai una corsetta mattutina • Fai un po’ di yoga ogni mattina 	<ul style="list-style-type: none"> • Fai un pranzo leggero ed equilibrato • Fai una camminata di 5-10 minuti • Bevi 2-3 litri di acqua al giorno • Prenditi qualche momento tranquillo per scrivere in un diario 	<ul style="list-style-type: none"> • Fai una cena nutriente • Fai stretching • Fai un bagno o una doccia rilassante • Fai una pausa dai dispositivi elettronici prima di andare a letto... leggi un libro piuttosto! • Dormi 7-9 ore

Personalizza il tuo Programma di Sane Abitudini

MATTINA	DURANTE IL GIORNO	SERA