

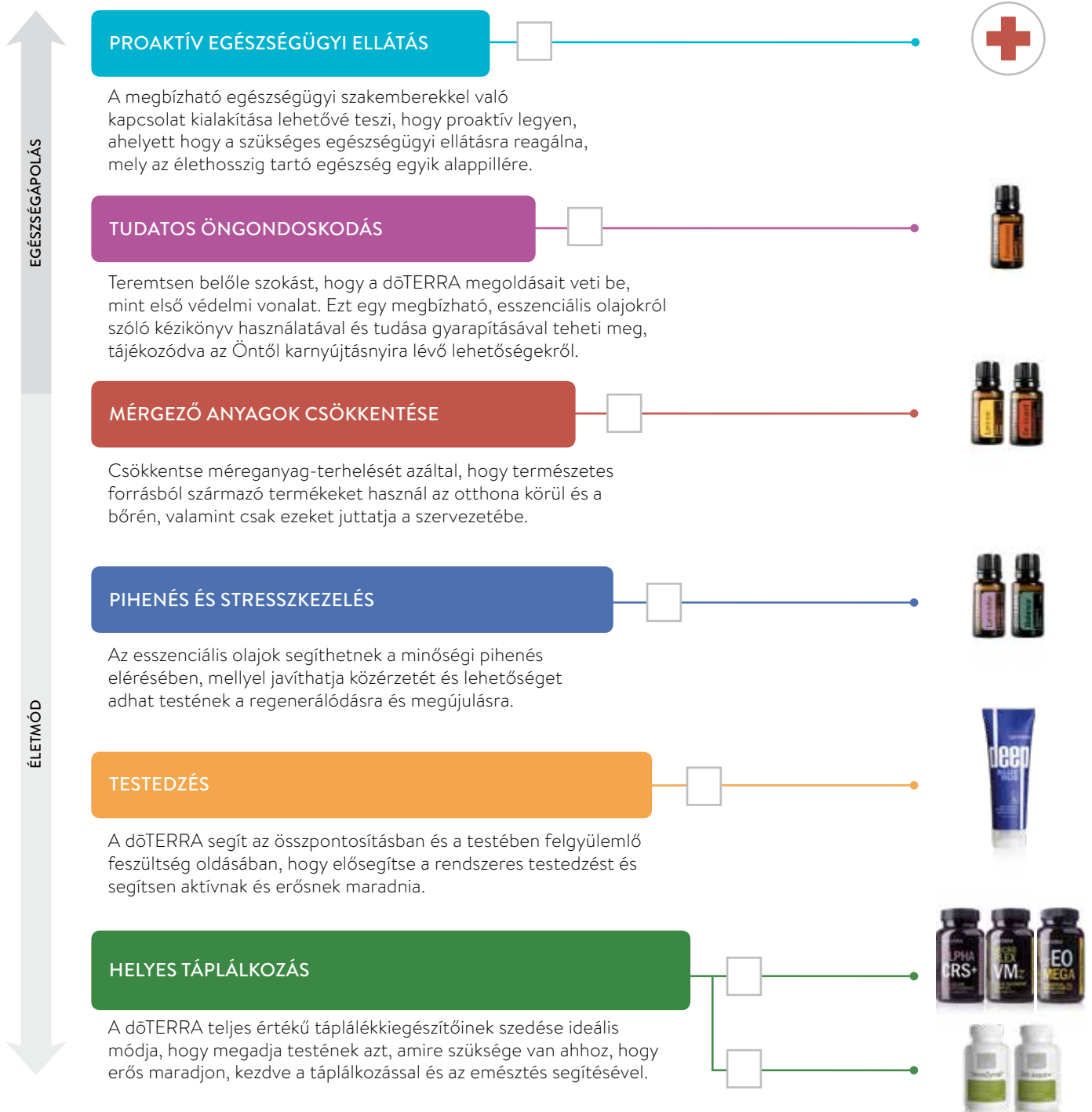


dōTERRA | 2019

Egészséges életmódbeli szokások

A dōTERRA Wellness ábrája jól szemlélteti, hogy a jólét az életmód és az egészségápolás kombinációja. Ha az életmód van a középpontban, az egészség elérése és fenntartása természetzerű. Változást a napi szokásaival érhet el. Ha a következő alapelvek szerint él és a dōTERRA hatásos termékeit használja, a teljesség új szintjét tapasztalhatja meg.

Értékelje magát (1-10-ig) az egyes szempontok alapján



Most, hogy érti a Wellness ábra alapelveit, megtervezheti saját Életmódbeli szokásait a javasolt Napi termékhasználat és a Mindennapi egészséges szokások alapján.

Napi termékhasználat

REGGEL	NAPPAL	ESTE
<ul style="list-style-type: none"> Alkalmazzon 1 csepp tömjént a tarkóján Alkalmazzon 1-2 csepp Balance-t a talpán Szedje a Lifelong Vitality táplálékkiegészítőket. Kezdje reggel és folytassa a kívánt adaggal a nap folyamán (ha szükséges) 	<ul style="list-style-type: none"> Igyon citromos vizet napközben Alkalmazzon Deep Blue enyhítő krémet edzés után Szedjen Terrazyme-t az étkezés közben napközben 	<ul style="list-style-type: none"> Lefekvés előtt illatosítson levendulával Cseppentsen egy csepp On Guardot a nyelve alá vagy vegye be azt zöldségkapszulába téve

Ötletek mindennapi egészséges szokásokra

REGGEL	NAPPAL	ESTE
<ul style="list-style-type: none"> Egyen tartalmas reggelit, teljes értékű, friss ételekből Meditáljon vagy szakítson egy kis időt a személyes elmélkedésre Menjen el reggel kocogni Iktasson be reggeli jógyagyakorlatot 	<ul style="list-style-type: none"> Egyen kiegyensúlyozott, könnyű ebédet Tegyen 5-10 perces sétát Igyon napi 2-3 liter vizet Szánjon egy csendes pillanatot a hálánaplóba írásra 	<ul style="list-style-type: none"> Egyen tápláló vacsorát Nyújtson Vegyen egy pihentető fürdőt vagy zuhanyt Szüneteltesse az elektronikus eszközök használatát lefekvés előtt... helyette olvasson egy könyvet! Aludjon 7-9 órát

Szabja személyre saját Egészséges Szokások Tervét

REGGEL	NAPPAL	ESTE
		