

dōTERRA[®] 21-Day Challenge

21일 챌린지

The 건강한 라이프스타일 체인지를 위한

**Guide and
Resource Book**

가이드 & 리소스 북

Welcome!

반갑습니다!

지금이야말로 여러분이 건강을 위한 새로운 습관을 형성할 수 있는 완벽한 타이밍입니다. The 건강한 라이프스타일을 위해 도테라와 함께 새로운 21day challenge를 실천해 보시기 바랍니다. 삼일만에 잊어버릴 다짐을 말하는 것이 아닙니다. 모두가 어렵지 않게 실행에 옮길 수 있고 실현 가능한 건강한 생활습관을 도테라가 안내해 드리겠습니다.

원하는 삶을 즐길 준비가 되었다면, '도테라 21일 챌린지'에 동참해 보시기 바랍니다. 여러분이 원하는 이상적인 데일리 루틴을 보다 쉽게 완성하실 수 있습니다. 21일 챌린지는 매일 간단하게 도전할 수 있는 1일 1실천 건강 가이드라인입니다. 매일 한 가지씩 실천하다 보면 여러분이 깨닫기도 전에, 바위처럼 굳건한 습관이 되어 있을 겁니다!

여러분이 생각하는 건강한 모습은 무엇인가요? 그것이 어떤 모습이든, 목표를 향해 노력하는 여러분과 도테라가 함께 하겠습니다.

지금 바로 시작해 보세요!

Love,
dōTERRA[®]

Habit Stacking

습관 쌓기

dōTERRA

왜 21일 챌린지에 참여해야 할까요?

건강한 삶, 그리고 행복은 본인 스스로에게 달려 있습니다. 이를 위해서는 일련의 변화가 필요합니다. 지속 가능한 변화를 만드는 가장 좋은 방법은 큰 변화를 이끌어 낼 작은 습관들을 쌓아 가는 것입니다. 우리 몸은 갑작스럽게 변화를 맞닥뜨릴 경우, 부담을 느낄 수 있습니다. 하지만 작은 변화에서부터 시작한다면, 놀랍게도 우리 몸과 정신은 조금씩 새로운 무언가를 받아들이려 할 것입니다.

생각해 보면, 우리는 제2의 천성처럼 되어 버린 수천 가지의 생활 습관을 이미 가지고 있습니다. 매일 샤워를 하고, 외출할 때 문을 잠그고, 잠들기 전에는 아이들에게 굿나잇 인사를 합니다. 이처럼 어떤 일을 반복할 때, 우리 뇌는 이를 깊이 생각하지 않고 실행할 수 있도록 강력한 연관성을 형성합니다.

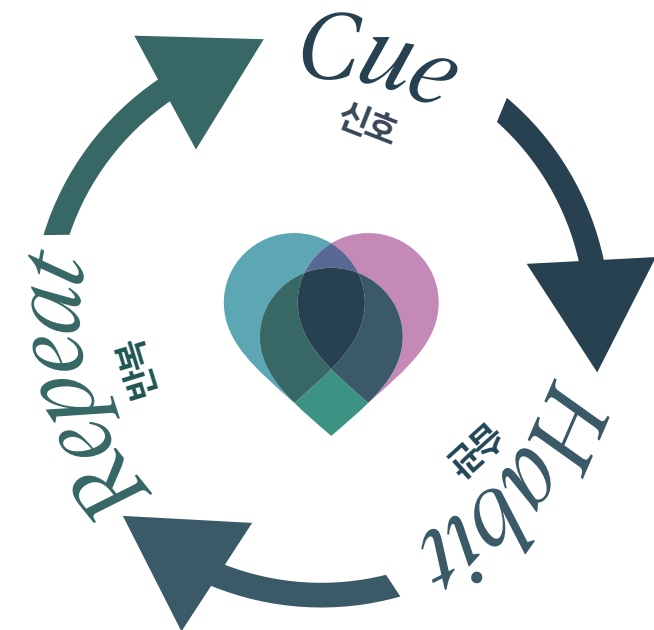
‘습관 쌓기’를 위한 이상적인 방법은 한 번에 큰 변화를 시도하기 보다 여러분이 이미 가지고 있는 습관을 긍정적으로 변화시켜 한 단계씩 더 쌓아 나아가는 것입니다.

예를 들어, 치실 사용을 더 잘하고 싶다면, 다른 습관과 같이 해 보세요. 매일 아침, 샤워기를 켜고 따뜻한 물이 나올 때까지 기다리는 30초 동안 치실질을 한다면, 얼마 지나지 않아 샤워를 위해 매일 따뜻한 물을 기다리는 동안 치실을 사용하는 일이 여러분에게 마치 제2의 천성처럼 자연스럽게 될 것입니다.



모든 습관은 순환됩니다. 먼저 신호를 경험하고 그로 인해 일종의 보상을 받게 되면서 자연스럽게 습관으로 굳혀집니다. 모든 습관은 이와 같은 방식으로 형성됩니다. 하지만 매일 이러한 순환에 익숙해진다면 종종 습관을 유도하는 신호를 알아채지 못할 때가 생깁니다. 이 좋은 소식이 의미하는 것은 여러분이 어떤 행동을 습관으로 만들고 싶을 때 이와 같은 구체적이고 신중한 신호를 활용할 수 있고 그로 인한 보상을 경험함으로써 습관이 형성될 수 있다는 것입니다.

여러분이 삶에서 진정한 변화를 이루어 내길 바래 왔다면, 작은 습관으로부터 크고 지속적인 변화가 만들어진다는 것을 먼저 알고 계셔야 합니다. 그러니 작은 것부터 시작해 보세요! 어느새, 여러분이 꿈꿔왔던 습관이 자연스럽게 형성되어, 그것에 대해 생각할 필요조차 없게 될 겁니다!



dōTERRA



How it works

실행 방안



Step 1:

1단계

시작하세요! 수분 섭취와 일일 운동,
그리고 편안한 수면에 중점을 둡니다.



Step 3:

3단계

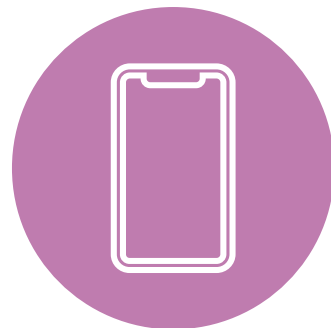
나만의 습관을 점검하고 도움이 될 수 있는
에센셜 오일을 데일리 루틴으로 사용합니다.
'지원 자료' 세션에 있는 '일일 점검표'를 활용하세요.



Step 2:

2단계

앞으로 21일 동안 이루어 낼
'나만의 습관'을 선정합니다.



Step 4:

4단계

매일 일일 과제를
실행하고 이를 휴대폰에 기록합니다.

dōTERRA

How It Works

실행 방안



1단계 | 함께 시작해 보세요!

건강한 변화를 맞이할 준비가 되셨나요? 스트레스를 줄이고 무기력함과 삶의 무게를 내려놓고 싶다면, 습관부터 바꿀 필요가 있습니다. 여러분께서 21일 동안 실천하실 세 가지 습관은 아래와 같습니다! 21일의 마지막 날, 이 세 가지 습관이 여러분께 한 번도 생각해 보지 못했던 더 건강하고 더 행복한 일상과 건강한 습관이 가득한 '새로운 일상'을 선사해 드릴 것입니다.

습관1 : 수분 섭취

수분은 우리 신체 기능을 돕는 데 많은 역할을 하지만, 우리 대부분이 매일 충분한 물을 보충하고 있지는 않습니다. 수분 섭취를 늘려야 한다는 것을 인지함으로써 피부, 소화, 집중력, 에너지 외 더 많은 건강 관련 부분도 개선될 수 있다는 것을 알게 되실 겁니다. 그러면 머지않아 노력하지 않아도 충분히 물을 마시는 것이 자연스럽게 습관이 될 것입니다.

습관2 : 일일 운동

대부분의 사람들이 매일 운동하는 것에 큰 의지를 갖고 있지만, 바쁜 일상과 가정에 책임을 다함으로써 자주 어려움을 겪곤합니다. 하지만 짧더라도 별도의 운동 시간을 미리 정해두면 도움이 됩니다. 강아지와 함께 산책을 하거나, 짧고 굵게 고강도 운동을 한다거나, 잠깐이라도 간단한 요가를 통해 매일 움직인다면 몸과 마음이 훨씬 나아진 것을 느끼실 수 있을 겁니다.

습관3 : 편안한 수면

숙면은 건강한 신체를 위한 가장 중요한 요소 중 하나입니다. 좋은 잠을 일상으로 만들고 싶다면 수면을 방해하는 요소나 장애물을 제거할 필요가 있습니다. 충분한 휴식을 취함으로써 낮 동안 훨씬 좋은 기분을 느낄 수 있고, 다른 건강한 습관에 집중할 수 있는 에너지와 동기부여를 받을 수도 있습니다.

dōTERRA

세 가지 일일 습관 쌓기

앞서 설명드린 세 가지 실행 항목들은 '습관 쌓기' 단계를 통해 더욱 견고한 습관으로 만들 수 있습니다.

기억하세요! 만약 여러분이 이 세 가지 습관과 기존에 가지고 있는 습관들을 연계한다면, 실제로 실행될 수 있는 가능성이 훨씬 높아질 것입니다.

다음은 이 세 가지 습관을 매일 실행하는 데 도움을 주는 몇 가지 습관 쌓기 예시입니다.

- 아침마다 커피를 마시나요? 모닝커피를 내리는 동안, 하루 수분 섭취량을 늘리기 위해 물 한 잔을 마십니다.
- 바쁜 스케줄 때문에 운동하는 것이 어렵나요? 매일 밤 저녁 식사 후, 가족들과 함께 산책을 나갑니다.
- 밤에 방해 요소를 없애는 것과 잠에 드는 것이 어려운가요? 잠자리에 들기 전, 우선 와이파이를 꺼주세요. 그리고 수면을 위해 안정되고 차분한 환경을 조성합니다.

2단계 | 나만의 습관 정하기

앞으로 21일 동안 '수분 섭취', '일일 운동', '편안한 수면' 이 세 가지 습관에 중점을 두고 실천하시기 바랍니다. 그러나 여기서 멈추지 마세요! 이 세 가지 습관 이외의 21일 동안 집중할 수 있는 크거나 작은 개인 습관 하나를 더 정해 보세요. 아이디어가 필요하시면 다음 페이지에서 마음에 드는 습관을 찾아보시기 바랍니다.

나의 습관

Habit Ideas

추천 습관 목록

바르게 먹기

- 바른 식단을 세우고 실천합니다.
- 운동 전 또는 아침 식사로 매일 도테라 프로테라 셰이크를 섭취합니다.
- 일일 채소 섭취량을 늘립니다.
- 식단에서 설탕을 끊어내고 건강한 간식으로 대체합니다.
- LLV 팩, 피비 어시스트®와 젠제스트™ 타블렛, 그리고 테라지™를 매일 섭취합니다.
- 커피 대신 매일 메타파워 어드밴티지를 마십니다.

운동하기

- 매일 조금 더 걸으세요. 몇 걸음이든 목표하는 숫자를 매일 조금씩 늘려 나갑니다.
 - 매일 운동 후에는 도테라 프로테라 셰이크로 영양을 보충합니다.
 - 언제든지 착용하고 나갈 수 있는 운동복 세트를 준비해 둡니다.
- *운동 번들(Bundle) : 탱크 탑, 스포츠 브라, 반바지, 양말, 모자 등
- 운동 파트너 또는 모임을 만들어 함께 운동해 보세요.
 - 새로운 운동 앱을 사용해 보세요.

휴식과 스트레스 관리하기

- 잠들기 1시간 전에는 스마트폰을 멀리합니다.
- 도테라 밸런스® 에센셜 오일을 목뒤 발바닥, 등에 바르고 1분 정도 짧은 명상과 함께 하루를 시작해 보세요.
- 건강음료에 도테라 라벤더 오일을 떨어뜨려 마시며, 하루를 마무리 합니다.
- 명상 또는 수면 관리 앱을 다운로드하고 매일 사용해 보세요.
- 매일 아침, 점심, 저녁 도테라 밸런스®, 세레니티 또는 어댑티브 오일을 도포하여 피부에 릴렉싱을 선사하세요.

- 매일 아침저녁 같은 시간에 잠자리에 들고 같은 시간에 일어납니다.
- 매일 7~9시간 정도 숙면을 취합니다.
- 잠들기 전에, 도테라 세레니티® 오일을 발바닥이나 맥박에 롤링합니다.
(도테라 터치 제품을 사용하거나, 직접 롤 병에 덜어 편리하게 사용할 수 있습니다.)

독성 축적 줄이기

- 유해 물질이나 독한 성분이 함유된 청소 용품들을 매주 한 개씩 에센셜 오일을 넣은 DIY 자연주의 세제로 대체해 보세요.
- 식단에서 가공식품을 줄이고 자연식품으로 대체합니다.
- 평소 자주 만지는 물건이나 손잡이, 표면 등은 정기적으로 닦습니다.

자기관리 하기

- 매일 도테라 프로텍티브 블렌드 온가드® 에센셜 오일을 한 방울 씩 건강음료에 타서 마십니다.
- 기억력 및 두뇌활동 앱을 사용하여 매일 두뇌를 활발히 운동시켜주세요.

※위 내용은 식약처에서 인증된 것이 아니며, 예시된 제품들은 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아닙니다.

3단계 | 습관 점검하기

앞으로 21일 동안, 수분 섭취를 늘리고, 매일 운동하고, 편안한 수면을 취하는 세 가지 습관을 실천하는 과정에서(다른 습관 포함), 여러분은 진행 상황을 확인하고 싶을 겁니다.

하루 일과를 마친 후, 간단히 일지를 작성하고 자신의 도전이 어떻게 진행되고 있는지 점검해 보세요.

그동안의 활동을 정직하게 평가 후, 여러분이 발전하고 있는지 확인하고, 필요에 따라 습관 패턴을 조정해야 합니다. 35 페이지 지원 자료 세션의 '일일 점검표'를 활용해 보시기 바랍니다.

3단계 | 일일 과제 실천하기

한 달 동안, 이 세 가지 습관을 매일 실천하셔야 합니다.

여러분의 습관 쌓기 여정을 돕기 위해, 도테라가 간단한 21일 간의 일일 과제 표를 준비했습니다. 꿈꾸던 건강한 일상을 만들기 위해 다음 레벨로 갈 수 있는 간단하고 건강한 일일 액션 플랜입니다.

매일 일일 과제를 실천하고 이를 기록하면서 확인하십시오. 그러면 하루도 놓치는 날이 없을 겁니다.

Get Text Reminders

매일 일일 과제를 실행하고 이를 휴대폰에 기록합니다.

Assignments

일일 과제

Day 1 홈 트레이닝 영상을 시청하며 따라 해 보세요.

Day 2 산책을 나가보세요. 야외에서 가족, 강아지, 친구 혹은 나 혼자만의 시간을 가져 보세요.

Day 3 거실에서 홈 트레이닝으로 몸을 빠르게 움직여 보세요.

Day 4 17 페이지의 도테라 레시피를 이용해 보세요.

Day 5 아래와 같이 에센셜 오일을 활용 하여 업필링을 즐겨보세요.

- 레몬 3방울
- 페퍼민트 2방울
- 프랑킨센스 2방울

Day 6 매일 LLV 팩과 메타파워 어드벤처지를 섭취하세요.

Day 7 앞으로 3일간 외식을 피하고 영양가 있는 식단으로 드셔보세요.

Day 8 습관을 체크해 보세요. 지난 첫 주는 어떠셨나요? 습관을 실천한 날엔 뭔가 다른 점을 느낄 수 있었나요?

Day 9 잠을 더 잘 잘 수 있도록 방을 완전히 어둡게 해주세요. 암막 커튼을 사용하거나, 조그맣게 빛나는 조명이나 버튼은 끄거나 전기 테이프를 붙여 빛을 가리는 것도 좋은 방법입니다.

Day 10 주방에서 집안일을 할 때도 스트레칭을 하며 몸을 움직여 보세요.

Day 11 향수 대신 에센셜 오일로 나만의 퍼스널 향기를 만들어 보세요.

Day 12 달력에 자기 관리 시간을 추가해 보세요. 단 10분이라도 여러분만의 시간을 보내 보세요.

Day 13 에센셜 오일이 함유된 자연주의 세제로 청소하세요. (도테라 온가드 다목적 세정제를 추천드립니다.)

Day 14 피비 어시스트®, 전제스트™ 타블렛, 테라지™를 매일 드시고 있으신가요? 소화와 장 건강 등에 관한 자료들을 읽어보고 장 관리의 중요성을 확인하세요.

Day 15 여러분의 습관을 주기적으로 체크해 보세요. 둘째 주는 어떠셨나요? 규칙적으로 습관을 지킴으로써 매일 기분 변화를 느끼고 있나요?

Day 16 아침 운동 시작 전, 도움이 되는 몇 가지 스트레칭 동작을 따라 해 보세요. 20 페이지에 소개된 스트레칭 루틴을 시도해 보세요.

Day 17 운동 전 워밍업을 합니다.

Day 18 레시피 북에 소개되어 있는 건강한 음식을 만들어 보세요.

Day 19 찬장과 냉장고에 있는 음식을 정리하세요. 연구에 따르면 눈에 가장 먼저 보이는 음식을 먹게 될 확률이 3배나 높다고 합니다. 몸에 좋은 음식을 가장 맨 앞에 두세요.

Day 20 자기 전, 도테라 세레니티 에센셜 오일이나 다른 좋아하는 오일을 첨가하여 따뜻하고 편안하게 목욕이나 샤워를 해 보세요.

Day 21 지난 21일을 되돌아봅니다. 습관 쌓기에 진전이 있으셨나요? 21일 전과 비교해 달라진 것을 느끼시나요?

What You'll Need

21일 챌린지 필수품

본격적인 시작에 앞서, 21일 챌린지의 성공과 유지에 도움이 되는 준비 항목 몇 가지가 필요합니다.

Products | 제품

2025년, The 건강한 '나'를 위한 21일간의 여정에서 여러분의 성공에 도움을 줄 수 있는 도테라 베스트 제품들을 소개해 드리겠습니다. 품질 최우선주의 철학을 담은 제품들이 균형 잡힌 영양을 제공합니다.

스트레스와 운동이 건강에 중요한 영향을 미치는 것과 같이, 도테라 건강기능식품과 에센셜 오일로 구성된 '라이프스타일 체인지 키트'와 같은 도테라의 유니크한 제품들이 여러분의 건강한 일상을 위한 21일 챌린지에 도움을 드릴 것입니다.

혹시 도테라가 처음이신가요?

도테라 가족 여러분이라면 언제 어디서나 마이 도테라에서 21일 챌린지에 필요한 다양한 제품들을 구매하실 수 있습니다. 제품 주문과 관련하여 궁금한 점이 있다면 도테라 홈페이지를 방문해 주세요!

<https://www.doterra.com/KR/ko_KR>

※위 내용은 식약처에서 인증된 것이 아니며, 예시된 제품들은 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아닙니다.

dōTERRA



라이프스타일 체인지 키트

도테라 라이프스타일 체인지 키트만 구매하셔도 21일 챌린지를 시작하기 위해 필요한 많은 것들을 받아 보실 수 있습니다.

< 라이프스타일 체인지 키트 구성품 >

- | | | | |
|-------------------|----------------|---------------------|---------------------|
| · 도테라 프로테라 셰이크(2) | · 젠제스트™ 타블렛(1) | 바닐라 맛
품 60205940 | 초콜릿 맛
품 60205942 |
| · 메타파워 다이어트(2) | · 메타파워 15ml(1) | | |
| · LLV 팩(1) | · 레몬 15ml(1) | | |
| · 피비 어시스트®(1) | | | |



테라지 품 60206793

테라지 더블팩 품 60215247

테라지 더블팩과 함께 사용하시고
The 효과적이고 날씬하고 멋지게!

dōTERRA

21-Day Challenge

21일 챌린지

앞으로 소개드릴 정보들은 여러분의 건강을 위한 여정에 도움이 될 것입니다.

습관을 유지하는 데 도움받고 싶거나 여러분의 여정을 부스트 업하여 즐겁게 실천하고 싶다면 도테라 21일 챌린지 가이드 & 리소스 북을 참고해 주세요. 체크리스트, 21일 캘린더, 일일 점검표는 모두 32 페이지의 '지원 자료' 페이지에서 확인하실 수 있습니다.

Checklist | 체크리스트

21일 챌린지를 시작할 준비가 되었는지 다음의 체크리스트로 확인해 보세요.

- 매일 일일 과제를 실행하고 이를 기록했습니다.
- 라이프스타일 체인지 키트를 비롯해 나에게 필요한 제품들을 모두 준비했습니다.
- 21일 캘린더를 준비했습니다.
- 21일 챌린지 가이드 & 리소스 북 / 라이프스타일 체인지 가이드북 / 레시피 북 등이 있습니다.
- 일일 점검표가 있습니다.
- 21일간의 변화를 함께할 파트너가 있습니다.



Eat Right

바르게 먹기

어떤 연료를 몸에 공급하느냐에 따라 평생 건강과 활력의 기초가 좌우됩니다. 균형 잡힌 식단과 더불어 믿을 수 있는 좋은 건강기능식품을 선택해야 신체 주요 기능에 필요한 필수 영양소인 비타민과 미네랄 등을 제대로 섭취할 수 있습니다. 필수 영양소를 섭취하지 않는다면 건강한 생활 습관에 좋지 않은 영향을 미칩니다.

적절한 영양소는 매일 운동과 신체 회복을 위한 에너지를 제공해 줍니다. 또한 영양을 섭취함으로써 여러분이 휴식을 취하고, 스트레스를 조절하고, 독성을 줄이고, 신체 시스템에 적절한 기능을 할 수 있도록 지원해 줍니다. 좋은 식단으로 바르게 먹는 것은 장기적으로 건강을 유지하는 데 도움을 주고 우리 몸의 기능을 제대로 유지시키는 역할을 합니다.

Tips | 바르게 먹는데 도움이 되는 팁

- 여러 가지 빛깔의 음식을 드세요! 여러분의 식단에 다양한 색의 과일과 채소를 포함시켜 보세요.
- 가공식품 섭취를 줄이세요.
- 수분 공급을 위해 매일 물을 충분히 마셔주세요. 시트러스(감귤류) 오일을 첨가하면 상큼한 풍미로 더욱 맛있게 드실 수 있습니다.
- 일요일 저녁에는, 균형 잡힌 영양소 섭취를 위한 식재료 리스트와 다가올 한 주간의 식단 계획을 세우세요.

※위 내용은 식약처에서 인증된 것이 아니며, 예시된 제품들은 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아닙니다.

Best Products for Eating Right

바르게 먹기 위한 베스트 추천 제품



도테라 프로테라 셰이크

에너지 공급원인 단백질을 비롯하여 칼슘, 비타민C, 비타민E, 비타민A, 비타민B6, 비타민B2, 비타민 B1, 아연, 철, 나이아신, 엽산, 식이섬유 등 균형 잡힌 영양성분이 최적의 비율로 함유되어 있는 건강한 체중조절용 조제식품입니다.



LLV 팩

코엔자임 Q10 항산화 건강기능식품인 알파 씨알에스 플러스와 혈행 개선을 위한 에센셜 오메가, 멀티 비타민 미네랄 제품인 마이크로 플렉스 엠브이피로 구성된 3종 건강기능식품으로, 평생 동안 활력과 건강 유지를 추구하는 데일리 뉴트리션 프로그램입니다.



메타파워 어드밴티지

도테라만의 CPTG®에센셜 오일과 지속가능한 방식으로 수확한 냉수성 해선 어류에서 추출한 9종의 저분자 트리펩 타이드 해양 콜라겐과 천연 이스트 파우더 효모추출혼합물, 리포좀 비타민 C, 비오틴, 히아루론산, 레스베라트롤, 산자나무 과일 추출물 등 엄선된 성분들이 풍부하게 함유되어 있는 프리미엄 식품입니다.



피비 어시스트®

몸에 좋은 유산균을 증식시키고 장내 유해균을 억제하여 장 건강에 도움을 주며, 배변 활동을 원활하게 도와주는 차별화된 프리미엄 프로바이오틱스 건강기능식품입니다.



메타파워 다이어트

과체중인 성인의 체지방 감소에 도움을 줄 수 있는 홍화씨유에서 추출한 자연성 CLA(공액리놀레산)와 도테라만의 특별한 메타파워 에센셜 오일을 부원료로 함유한 프리미엄 건강기능식품입니다.



젠제스트™ 타블렛

도테라 다이제스트젠 블렌드 에센셜 오일과 칼슘이 최적의 비율로 배합된 씹어먹는 츄어블 타입의 칼슘 보충용 건강기능식품입니다.



테라지™

개별 인정형 기능성 원료 감초 추출물을 주원료로 함유하여 헬리코박터균의 증식을 억제하고 위 점막을 보호하여 위 건강에 도움을 주는 프리미엄 건강기능식품입니다.



메타파워 에센셜 오일

따뜻한 느낌의 특별한 맛과 상쾌함이 긍정적인 감정을 갖도록 도와주는 오일로 건강한 식단 관리, 꾸준한 운동과 함께 사용하시면 더욱 좋습니다.

레몬 에센셜 오일

도테라 베스트셀러인 레몬 에센셜 오일을 건강음료에 넣어서 마시면 온종일 상쾌하고 건강한 기분을 느끼실 수 있습니다.

※ 위 내용은 식약처에서 인증된 것이 아니며, 예시된 제품들은 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아닙니다.

doTERRA

Benefits of Drinking Water

수분 섭취의 장점

앞으로 21일 동안 수분 섭취량을 늘리고 느껴지는 변화를 경험해 보세요.
기분이 더 좋아지셨나요? 아니면 운동이 더 잘 되셨나요?
여러분의 관찰 일지를 기록해 보세요.



하루에 적어도 하루에 8잔 이상의 물을 마셔야 합니다.
흥미로운 사실 하나! 우리의 인체가 60% 이상 물로 구성되어 있다는 것을 알고 계셨나요?

doTERRA

Recipes

맛있는 요리 비법



레몬 샐러드 드레싱

재료 :

올리브 오일 ¼컵
발사믹 식초 ¼컵
디종 머스타드 1큰 술
레몬 에센셜 오일 2방울

방법 :

- 1) 모든 재료를 넣고 잘 섞어주세요.
- 2) 잘 만든 드레싱을 양상추 위에 뿌리고 좋아하는 샐러드 토핑을 추가하세요.
- 3) 맛있게 드세요.



트로피컬 스무디

재료 :

도테라 프로테라 웨이크 바닐라맛 1스쿱
무가당 아몬드 우유 1컵
얼린 파인애플 ½컵
얼린 망고 ½컵
플레인 요거트 ½컵
바나나 1개
오렌지 에센셜 오일 1-2방울

방법 :

- 1) 모든 재료를 믹서기에 넣고 갈아줍니다.
- 2) 피비 어시스트®를 첨가하면 더욱 건강하고 맛있게 드실 수 있습니다.



도테라 온가드 펌킨 스무디

재료 :

아몬드 우유 1컵 (또는 선호하는 우유)
호박 퓨레 ½컵
바닐라 요거트 ½컵
얼린 바나나 2개
바닐라 추출물 1 작은 술
호박파이 시즈닝 파우더 1 작은 술
얼음 1컵
온가드 에센셜 오일 2-3방울

방법 :

- 1) 모든 재료를 믹서기에 넣고 부드러워질 때까지 갈아줍니다.
기호에 따라 휘핑크림 혹은 계피 가루를 토핑으로 뿌려줍니다.
- 2) 피비 어시스트®를 첨가하면 더욱 건강하고 맛있게 드실 수 있습니다.



피비 어시스트® 스트로베리 아이스크림

재료 :

피비 어시스트® 1포
레몬 에센셜 오일 1방울
우유 1컵
얼린 딸기 2컵
꿀 or 메이플 시럽 (기호에 따라 양 조절)

방법 :

- 1) 모든 재료를 믹서기에 넣고 갈아줍니다.
- 2) 적당한 컵에 넣어 스푼과 함께 담아냅니다.

dōTERRA



Exercise

운동하기

규칙적인 신체 활동은 나이와 더불어 건강과 삶의 질에 매우 중요한 영향을 줍니다. 우리는 운동선수는 아니지만, 매일 조금씩이라도 운동을 해야 합니다. 이는 여러분의 정신 건강뿐만 아니라 심혈관계와 근골격계를 유지하는 데 필수적이기 때문입니다. 더불어 에센셜 오일과 건강 기능식품을 잘 활용하면 더 큰 유연성과 에너지를 공급 받을 수 있습니다. 운동은 일상 속 긴장감을 완화시키는 데 도움이 될 뿐만 아니라, 여러분이 더욱 활동적이고 건강한 삶을 유지할 수 있도록 도움을 줍니다.

Tips | 운동에 도움이 되는 팁

- 주중에도 꾸준히 운동하는 것을 우선순위에 두고 일과를 스케줄링하세요.
- 함께 운동할 수 있는 파트너나 그룹을 찾아보세요.
- 나의 운동 목표를 신뢰하는 사람과 공유하세요.
- 흥미와 색다른 마음가짐을 위해 새로운 운동에 도전하는 것을 두려워하지 마세요.

dōTERRA

Best Products for Exercise

운동에 도움이 되는 베스트 추천 제품



딥 블루 럽

운동 전후 필요한 부위에 도포하여 따뜻함과 쿨링감을 동시에 느껴보세요.

레몬

운동 후 상쾌한 수분 섭취와 업필링을 위해 건강음료에 1-2 방울 첨가해 보세요.

도테라 프로테라 셰이크

운동 후 기호에 따라 건강음료나 우유에 1-2 스푼 넣은 후, 잘 흔들어 드셔보세요. 건강한 한 끼 식사로 매일 드셔도 좋습니다.

메타파워 어드벤처

하루 1번 건강음료나 시원한 음료에 한포를 넣고 녹여 마시면, 활력넘치는 하루를 보낼 수 있습니다.

doTERRA

Five Simple Stretches to Start Your Day

하루의 시작을 위한 5가지 간단 스트레칭

doTERRA



Child's Pose 아기 자세 / 발라아사나

엉덩이, 골반, 척추 스트레칭으로, 자고 일어나 굳은 몸을 풀어줍니다. 엉덩이를 아래로 내리고 무릎을 꿇고 바르게 앉습니다. 바닥을 향해 팔을 쭉 뻗어주며 척추가 늘어나는 것을 느껴봅니다. 가능하다면 이마를 바닥에 붙입니다. 심호흡을 다섯 번 하며 자세를 유지합니다.



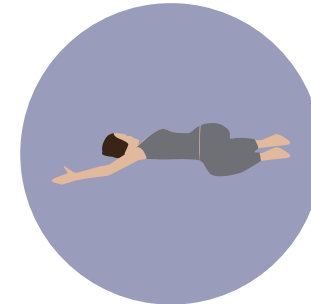
Reach for the Sky 손가락지 끼고 하늘로 뻗기

굳은 몸을 깨우는 간단한 상체 스트레칭으로 혈액순환에 도움이 됩니다. 바닥에 앉아 양반다리를 합니다. 손가락지를 끼고 손바닥을 하늘 위로 보이게끔 한 후, 팔을 위로 들어 올려줍니다. 척추를 길게 늘리고 10초 동안 스트레칭을 유지합니다.



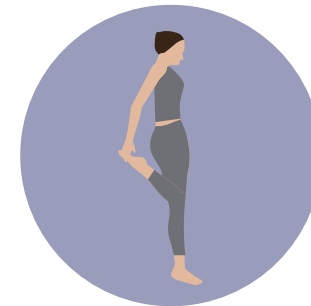
Neck and Shoulders 목과 어깨 스트레칭

목과 어깨를 스트레칭하여 긴장되고 뻣뻣한 몸을 풀어줍니다. 바닥에 앉아 양반다리를 합니다. 오른쪽 귀를 오른쪽 어깨로 향하게 하고 오른손을 왼쪽 머리에 올려 오른쪽 어깨 방향으로 천천히 누르며 부드럽게 스트레칭해 줍니다. 15초간 유지한 후 반대쪽도 같은 방법으로 반복합니다.



Reclined Spinal Twist 등과 허리 근육 이완하기 / 오픈 북 자세

등을 대고 누운 상태에서 무릎을 가슴으로 당기고 팔을 옆으로(반대쪽) 쭉 뻗어 허리의 긴장감을 풀어줍니다. 무릎이 바닥에 닿을 때까지 얼굴을 왼쪽으로 향하게 한 후 부드럽게 무릎을 오른쪽으로 천천히 내립니다. 30초간 유지한 후 반대쪽도 같은 방법으로 반복합니다.



Quad Stretch 쿼드 스트레칭 / 홍학 자세

바르게 섭니다. 필요시 고정된 무언가를 잡고 일어서 줍니다. 발목을 오른손으로 잡고 오른쪽 무릎을 구부려 줍니다. 엉덩이와 허벅지 앞쪽이 늘어나는 것을 느끼며 15초간 자세를 유지해 줍니다. 천천히 다리를 내립니다. 반대쪽도 반복합니다.

DIY Oil Blends

DIY 오일 블렌드

On the Move 가벼운 움직임



Morning Stretch 모닝 스트레칭



Remember to Breathe 숨의 기억



Recipes

레시피



Peanut Butter Bliss Smoothie 피넛 버터 블리스 스무디

운동 후 피넛 버터 블리스 스무디를 만들어 드셔보세요.

재료 :

도테라 프로테라 웨이크 초콜렛맛 2 스푼
건강음료나 또는 저지방 우유 355-415ml
얼린 바나나 1개
피넛 버터 1 스푼

방법 :

1) 모든 재료를 믹서기에 넣어주세요.
2) 원하는 농도에 맞게 블렌딩 한 다음
맛있게 드세요!

doTERRA



Rest and Manage Stress

휴식과 스트레스 관리

감정을 조절하고, 결정을 내리고, 문제를 해결하는 능력은 여러분의 정서와 감정 상태에 따라 크게 좌우됩니다. 충분한 수면을 취하지 못하면 감정과 의사결정을 내리는 데 어려움이 있을 수 있습니다. 스트레스를 받는 것 역시 건강에 큰 타격을 줍니다.

양질의 규칙적인 수면을 취하면 몸과 마음에 휴식을 선사하고 피로도가 줄어 매일 아침 편안함과 안정된 기분을 느낄 수 있습니다. 명상이나 긍정적인 생각, 자기 계발 등을 통해 스트레스를 해소하는 것도 여러분의 정신적, 감정적 그리고 육체적 건강에 도움이 될 수 있습니다.

Tips | 더 나은 수면을 위한 팁

- 최적의 수면 환경을 조성합니다.
방을 어둡게 하고 너무 덥거나 춥지 않도록 해 주세요. 조용한 분위기를 만들어 주세요.
- 낮 동안 수면에 방해가 되는 알코올, 니코틴, 카페인과 같은 각성 성분을 멀리합니다.
- 침구 상태가 양호한지 확인해 주세요. 새 베개, 매트리스 또는 이불로 바꿀 필요가 있는지 확인합니다.
- 낮 동안 계획한 대로 규칙적인 운동을 하면 밤에 숙면을 취하는 데 도움이 됩니다. 수면에 방해가 될 수 있으니 취침 시간 직전에는 운동을 피해 주세요.
- 수면에 방해가 되는 요소를 제거하고 잠들기 1-2시간 전에는 모든 전자기기 전원을 끕니다. 대신 책 읽기, 명상, 일기 쓰기와 같은 편안함을 주는 활동을 해 보세요.
- 취침 전 따뜻한 목욕이나 안정감을 주는 차를 마십니다.
- 알람을 맞추어 매일 같은 시간에 자고 일어납니다.
주말에도 동일합니다

doTERRA

Best Products for Resting and Managing Stress

휴식 및 스트레스 관리에 도움이 되는 베스트 추천 오일



Lavender Peace | 라벤더 피스

편안한 분위기를 위해 취침 전 도테라 라벤더 피스 에센셜 오일을 다음과 같은 방법으로 사용해 보세요.

- 베개에 한 방울 떨어뜨려 주세요.
- 디퓨저로 분사하여 향기를 즐겨보세요.



dōTERRA Balance® | 밸런스

편안하고 집중되는 기분을 위해 도테라 밸런스® 오일을 다음과 같은 방법으로 사용해 보세요.

- 일어나자마자 혹은 샤워 후, 발바닥에 부드럽게 발라줍니다.
- 출근 전 손바닥에 한 방울 떨어뜨려 목뒤를 문질러주세요.

DIY Oil Blends

DIY 오일 블렌드

Sweet Dreams 달콤한 꿈



Peace and Quiet 평화와 고요



Mellow Morning 온화한 아침



Just Breathe 상쾌한 숨



DIY 릴랙스 배쓰 솔트

재료 :

엡솜염 2컵
도테라 밸런스® 5방울
라벤더 3방울
프랑킨센스 1방울

방법 :

엡솜염과 에센셜 오일을 잘 섞은 후 욕조에 부어 편안함을 느껴보세요.



Reduce Toxic Load

독성축적 줄이기

독성은 우리 주변 곳곳에 있습니다. 우리가 먹는 음식, 우리가 숨 쉬는 공기, 심지어 우리가 사용하는 청소 용품에도 있습니다. 독성 축적이란, 체내에 축적된 독성 물질의 양과 그로 인한 신체 활동 및 중요 장기에 가해지는 전반적인 부담을 말합니다.

우리 몸이 정상적으로 기능할 때, 신체는 독성 축적을 최소화시키는 유능한 기계라고 볼 수 있습니다. 다만 이를 위해서는 여러분이 독성 노출을 최소화하고 건강한 식단, 운동, 독성 물질을 최대한 피함으로써 중요 장기가 정상적으로 기능하도록 도움을 주어야 한다는 것입니다.

Tips | 일상 속 독성 축적을 줄이기 위한 팁

- 기존의 청소 제품을 도테라 온가드® 다목적 세정제와 같은 자연주의 제품으로 교체합니다. 27 페이지의 에센셜 오일이 함유된 다목적 세정제를 직접 만들어 볼 수도 있습니다.
- 현재 사용하고 있는 스킨케어를 도테라 버라지® 스킨케어 컬렉션이나 코렉트-X®와 같은 제품으로 대체하는 것을 추천드립니다.
- 향초를 피우는 대신 도테라 방향 에센셜 오일을 사용하여 집안을 신선하고 깨끗한 느낌으로 유지합니다.
- 좋아하는 음식 리스트를 만들고 가공식품의 양을 줄이는 레시피를 찾아봅니다.
- 우리 몸이 독성 물질을 최소화시키는 최적의 상태가 되도록 매일 적절한 운동을 합니다.

dōTERRA

Best Products

건강한 신체 기능에 도움이 되는 베스트 추천 제품



레몬 에센셜 오일

도테라 베스트셀러인 레몬 에센셜 오일을 건강음료에 넣어서 마시면 업필링을 즐기는데 도움이 됩니다. 운동 후 상쾌한 수분 섭취를 위해 건강음료에 1-2 방울 첨가해 보세요.



젠도크린® 에센셜 오일

만다린, 로즈마리, 주니퍼 베리, 제라늄 등 식물의 꽃, 잎, 열매 등에서 추출하여 특별한 비율로 배합한 도테라 고유의 블렌드 오일로, 건강음료에 1-2 방울 떨어뜨려 매일 섭취하면 좋습니다.



젠 콤플렉스

간 건강에 도움을 줄 수 있는 밀크 씨슬 추출물과 간간하게 선별된 식물추출물들이 부원료로 함유되어 있는 도테라 젠 콤플렉스는 도테라 품질 최우선 주의 철학이 그대로 반영된 건강기능식품입니다.



테라지™

개별 인정형 기능성 원료 감초추출물을 주원료로 함유하여 헬리코박터균의 증식을 억제하고 위 점막을 보호하여 위 건강에 도움을 주는 프리미엄 건강기능식품입니다.



헬리크리섬 에센셜 오일

다양한 이로움으로 옛부터 매우 귀중하게 여겨져, 고대 그리스부터 다양한 자연요법에 사용되어 왔습니다.



지엑스 어시스트®

피부 건강 · 장 건강 · 면역력 증진에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 주원료 알로에 겔과 부원료로 까다롭게 선별한 코코넛 오일과 도테라 CPTG® 에센셜 오일 블렌드가 배합된 프리미엄 건강기능식품입니다.

dōTERRA

DIY Oil Blends

DIY 오일 블렌드

Pure Power 순수한 힘



Clean and Bright 깨끗하고 밝음



DIY

All-Purpose Cleaner | DIY 다목적 클리너

재료 :

식초 ¼컵
물 1¾
도테라 에센셜 오일 30방울
도테라 온가드 오일 30 방울
도테라 레몬 & 오렌지 각 15방울
도테라 라벤더 & 레몬 각 15방울

방법 :

1) 340ml 스프레이 병에 모든 재료를 넣으세요.
2) 잘 흔들어 주세요. 표면에 스프레이를 뿌리고 깨끗이 닦습니다.

More Ideas for Green Cleaning | 자연주의 청소 용품 아이디어



- 식기세척기 세정제
- 냉장고 및 전자레인지 클리너
- 조리기 클리너
- 쓰레기 처리 리프레셔
- 요가 매트 스프레이
- 목제 광택제
- 유리 세정제

doTERRA



Informed Self-Care

자기관리

미리 건강을 관리하는 것은 전반적인 건강 및 웰니스에 좋은 영향을 줍니다. 에센셜 오일 및 기타 천연 제품은 신체 활동을 지원에 도움을 줄 수 있고 규칙적인 활용을 통해 실제로 우리 몸이 정상적으로 기능하도록 도움을 줍니다.

우리가 자기관리를 해야 할 때는 몸에 문제가 발생한 후가 아닌 바로 지금입니다. 아래 방법을 사용하여 최상의 컨디션을 유지하는 데 도움을 주는 사전 관리법을 지속하십시오.

Tips | 사전 관리 베스트 팁

- 최소 1년에 한 번, 자녀와 함께 정기적으로 건강검진을 받으세요.
- 손 씻기를 규칙적으로 하고 아이들에게도 가르치세요. 도테라 온가드® 포밍 핸드워시로 더욱 안전하고 깨끗하게 관리하세요.
- 항산화에 도움이 되는 건강기능식품을 섭취하고 있는지 확인해 보세요. 평생활력을 위한 도테라 LLV 팩®을 매일 섭취하면 건강에 도움을 주는 필수 미네랄, 오메가3 등을 지원받으실 수 있습니다.
- 매일 산책하세요. 나이와 운동 루틴에 상관없이 휴식을 취하고, 신선한 공기를 마시며, 다리 스트레칭을 하는 것 만으로도 정신적, 육체적 건강에 많은 도움을 받을 수 있습니다.

※위 내용은 식약처에서 인증된 것이 아니며, 예시된 제품들은 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아닙니다.

doTERRA

도테라 온가드 오일이 함유된 제품으로
우리 가족의 가드를 세우세요.

토테라 온가드 오일은 오랫동안 전해오는 전통적인 제조 방법과 과학적 연구에 의한 최첨단 기술이 결합된 놀라운 결과물입니다.

온가드 오일이 포함된 도테라 LRP 키트를 확인해 보세요!
LRP 키트로 제품을 구매하시면 날개로 구매할 때보다
더욱 합리적인 가격으로 제품을 구매하실 수 있습니다.



온가드 리빙 키트



안티 V 플러스 키트



딥블루 아로마터치 키트

Best Products for Maintaining Informed Self-Care | 자기관리 베스트 추천 제품



바로 오늘! 자신을 챙겨보세요. 다음으로 미루면 늦습니다.

- 도테라 온가드 오일을 사용하여 계절에 상관없이 도움을 받아보세요.
- 프랑킨센스 오일을 사용해 보세요.
- 테라지™ 및 피비 어시스트®를 사용하여 위장 건강에 도움을 받아 보세요.
- 평생활력을 위한 LLV 팩과 메타파워 어드밴티지를 매일 섭취해 보세요.

※위 내용은 식약처에서 인증된 것이 아니며, 예시된 제품들은 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아닙니다.

dōTERRA®

Choose Your Next Adventure

다음 도전을 선택하세요.

21일 챌린지가 끝난 후, 다음 계획은 무엇인가요?
여러분의 다음 목표를 설계해 보시기 바랍니다.

'건강'이란 개인의 상황과 기준에 따라 약간씩 다를 수 있습니다.

여러분이 생각하는 '건강함'이 어떤 형태이든, 건강한 라이프스타일을 성취하실 수 있도록 도테라가 우수한 제품과 프로그램으로 여러분 곁에 언제나 함께 하겠습니다. 도테라의 정기주문프로그램, LRP에서 추천드리는 다양한 LRP 키트를 잘 활용하여 건강한 습관을 계속 유지하시기 바랍니다. 전반적인 신체 건강, 감정, 스트레스 관리 등 다양한 도움을 받으실 수 있습니다. 도테라 LRP 프로그램이 매달, 여러분의 건강한 삶을 위하여 가장 효과적인 제품들로 안전하게 집 앞까지 잘 전달해 드립니다

The 건강한 라이프스타일을 위한 변화, 도테라와 함께 지금 시작해 보시기 바랍니다.

DOI: 10.1002/anie.201705000

How It Works | 실행방안



LRP 키트 선택
원하는 제품을 선택하세요.



제품 사용
매달 LRP 키트를 받고,
매일 사용하세요.



건강 관리
에센셜 오일 및 건강기능식품을
사용하면서 실제로 어떻게
달라졌는지 확인해 보세요.



LRP 키트 신청 혹은 다른 키트 선택
결과를 지속하고 싶다면 동일한 LRP
키트를 신청하고, 새롭고 강력한 효과를
경험하고 싶다면 다른 LRP 키트를
시도해 보세요.



릴렉싱 LRP 키트



LLV 플러스 LRP 키트



메타파워 3종 코어 키트

Resources

지원 자료



Checklist

체크리스트

21일간의 도전에 준비가 되었는지 확인하십시오.

☐ 일일 과제를 실행하고 이를 기록합니다.

☐ 21일 챌린지 가이드 & 리소스 북 / 라스체 가이드북 등이 있습니다.

☐ 라이프스타일 체인지 키트를 비롯해 나에게 필요한 제품들을 모두 준비했습니다.

☐ 일일 점검표가 있습니다.

☐ 21일 캘린더를 준비했습니다.

☐ 21일간의 변화를 함께할 파트너가 있습니다.



dōTERRA

21-Day Calendar 21일 캘린더

습관 쌓기를 실행하는 데 도움이 되는 '21일 캘린더'를 출력하여 사용해 보세요. 변화를 확인하실 수 있습니다. 매일 진행 상황을 표시를 하고 여러분의 발전을 스스로 축하해 주세요!

	수분 섭취
	일일 운동
	편안한 수면

dōTERRA

1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 홈 트레이닝 영상을 시청하며 따라해 보세요. ☐	2 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 산책을 나가보세요. 야외에서 가족, 강아지, 친구, 혹은 나 혼자만의 시간을 가져보세요. ☐	3 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 거실에서 홈 트레이닝으로 몸을 빠르게 움직여 보세요. ☐
4 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 17 페이지의 도테라 레시피를 이용해 보세요. ☐	5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 아래와 같이 에센셜 오일을 블렌드 하여 일상에 상쾌함을 더해보세요. •레몬 3방울 •페퍼민트 2방울 •프랑킨센스 2방울 ☐	6 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 매일 LLV 팩과 메타파워 어드밴티지를 섭취하세요. ☐
7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 앞으로 3일간 외식을 피하고 영양가 있는 식단으로 드셔보세요. ☐	8 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 습관을 체크해 보세요. 지난 첫 주는 어떠셨나요? 습관을 실천한 날엔 뭔가 다른 점을 느낄 수 있었나요? ☐	9 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 잠을 더 잘 잘 수 있도록 방을 완전히 어둡게 해주세요. 암막 커튼을 사용하거나, 조그맣게 빛나는 조명이나 버튼은 끄거나 전기 테이프를 붙여 빛을 가리는 것도 좋은 방법입니다. ☐
10 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 주방에서 집안일을 할 때도 스트레칭을 하며 몸을 움직여 보세요. ☐	11 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 향수 대신 에센셜 오일로 나만의 퍼스널 향기를 만들어 보세요. ☐	12 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 달력에 자기 관리 시간을 추가해 보세요. 단 10분이라도 여러분만의 시간을 보내 보세요. ☐
13 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 에센셜 오일이 함유된 자연주의 세제로 청소해 보세요. (도테라 온가드 다목적 세정제를 추천드립니다.) ☐	14 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 피비 어시스트®, 쟈제스트™ 타블렛, 테라지™를 매일 드시고 있으신가요? 소화와 장 건강 등에 대한 자료들을 읽어보고 장 관리의 중요성을 확인하세요. ☐	15 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 여러분의 습관을 주기적으로 체크해 보세요. 둘째 주는 어떠셨나요? 규칙적으로 습관을 지킴으로써 매일 기분 변화를 느끼고 있나요? ☐
16 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 에센셜 오일이 함유된 자연주의 세제로 청소해 보세요. (도테라 온가드 다목적 세정제를 추천드립니다.) ☐	17 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 운동 전 워밍업을 합니다. ☐	18 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 레시피 북에 소개되어 있는 건강한 음식을 오늘 만들어 보세요. ☐
19 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 찬장과 냉장고에 있는 음식을 정리하세요. 연구에 따르면 눈에 가장 먼저 보이는 음식을 먹게 될 확률이 3배나 높다고 합니다. 몸에 좋은 음식을 가장 맨 앞에 두세요. ☐	20 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 자기 전, 도테라 세레니티 에센셜 오일이나 다른 좋아하는 오일을 첨가하여 따뜻하고 편안하게 목욕이나 샤워를 해 보세요. ☐	21 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 지난 21일을 되돌아 봅니다. 습관 쌓기에 진전이 있으셨나요? 21일 전과 비교해 달라진 것을 느끼시나요? ☐

Day 1

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:
아침

- ✓ 레몬 디톡스 또는 도테라 편안한 숨 브레스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄팔라 줍니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:
점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:
저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

Day 2

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:
아침

- ✓ 레몬 디톡스 또는 도테라 편안한 숨 브레스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄팔라 줍니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:
점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:
저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

Daily Tracker 일일 점검표

dōTERRA

Day 3

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:
아침

- ✓ 레몬 디톡스 또는 도테라 편안한 숨 브레스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄팔라 줍니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:
점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:
저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

Day 4

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:
아침

- ✓ 레몬 디톡스 또는 도테라 편안한 숨 브레스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄팔라 줍니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:
점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:
저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

21-Day Challenge

35

21-Day Challenge

36

Day 5

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:
아침

- ✓ 레몬 디톡스 또는 도테라 편한 숨 브래스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄발라 줍니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:
점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:
저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

Day 6

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:
아침

- ✓ 레몬 디톡스 또는 도테라 편한 숨 브래스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄발라 줍니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:
점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:
저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

Daily Tracker 일일 점검표

dōTERRA

Day 7

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:
아침

- ✓ 레몬 디톡스 또는 도테라 편한 숨 브래스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄발라 줍니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:
점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:
저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

Day 8

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:
아침

- ✓ 레몬 디톡스 또는 도테라 편한 숨 브래스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄발라 줍니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:
점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:
저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

21-Day Challenge

37

21-Day Challenge

38

Day 9

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:
아침

- ✓ 레몬 디톡스 또는 도테라 편안한 숨 브레스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄발라 줍니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:
점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:
저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

Day 10

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:
아침

- ✓ 레몬 디톡스 또는 도테라 편안한 숨 브레스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄발라 줍니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:
점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:
저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

Daily Tracker 일일 점검표

dōTERRA

Day 11

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:
아침

- ✓ 레몬 디톡스 또는 도테라 편안한 숨 브레스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄발라 줍니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:
점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:
저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

Day 12

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:
아침

- ✓ 레몬 디톡스 또는 도테라 편안한 숨 브레스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄발라 줍니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:
점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:
저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

21-Day Challenge

39

21-Day Challenge

40

Day 13

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:

아침

- ✓ 레몬 디톡스 또는 도테라 편안한 숨 브레스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄발라 줍니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.
- ✓ 도테라 LLV 팩* 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:

점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩* 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:

저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

Day 14

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:

아침

- ✓ 레몬 디톡스 또는 도테라 편안한 숨 브레스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄발라 줍니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.
- ✓ 도테라 LLV 팩* 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:

점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩* 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:

저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

Daily Tracker 일일 점검표

dōTERRA

Day 15

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:

아침

- ✓ 레몬 디톡스 또는 도테라 편안한 숨 브레스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄발라 줍니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.
- ✓ 도테라 LLV 팩* 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:

점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩* 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:

저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

Day 16

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:

아침

- ✓ 레몬 디톡스 또는 도테라 편안한 숨 브레스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄발라 줍니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.
- ✓ 도테라 LLV 팩* 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:

점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩* 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:

저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

21-Day Challenge

41

21-Day Challenge

42

Day 17

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

✓

정시에 일어났습니다.

✓

수분 섭취 목표를 달성했습니다.

✓

매일 운동을 했습니다.

✓

자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.

✓

데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)

✓

주간 점검표의 습관을 검토했습니다.

✓

내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.

✓

개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:
아침

✓

레몬 디톡스 또는 도테라 편안한 숨 브레스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.

✓

도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄발라 줍니다.

✓

건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.

✓

매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.

✓

도테라 LLV 팩* 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.

✓

기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:
점심

✓

도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.

✓

딤블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.

✓

건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.

✓

도테라 LLV 팩* 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:
저녁

✓

라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.

✓

밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.

✓

건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.

✓

고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

• Today, I...
오늘 나는

• Did...
한 것

• Felt...
느낀 것

• Am grateful for...
감사한 것

Day 18

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

✓

정시에 일어났습니다.

✓

수분 섭취 목표를 달성했습니다.

✓

매일 운동을 했습니다.

✓

자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.

✓

데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)

✓

주간 점검표의 습관을 검토했습니다.

✓

내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.

✓

개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:
아침

✓

레몬 디톡스 또는 도테라 편안한 숨 브레스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.

✓

도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄발라 줍니다.

✓

건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.

✓

매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.

✓

도테라 LLV 팩* 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.

✓

기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:
점심

✓

도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.

✓

딤블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.

✓

건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.

✓

도테라 LLV 팩* 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:
저녁

✓

라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.

✓

밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.

✓

건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.

✓

고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

• Today, I...
오늘 나는

• Did...
한 것

• Felt...
느낀 것

• Am grateful for...
감사한 것

Daily Tracker

일일 점검표

dōTERRA

Day 19

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

✓

정시에 일어났습니다.

✓

수분 섭취 목표를 달성했습니다.

✓

매일 운동을 했습니다.

✓

자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.

✓

데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)

✓

주간 점검표의 습관을 검토했습니다.

✓

내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.

✓

개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:
아침

✓

레몬 디톡스 또는 도테라 편안한 숨 브레스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.

✓

도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄발라 줍니다.

✓

건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.

✓

매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.

✓

도테라 LLV 팩* 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.

✓

기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:
점심

✓

도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.

✓

딤블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.

✓

건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.

✓

도테라 LLV 팩* 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:
저녁

✓

라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.

✓

밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.

✓

건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.

✓

고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

• Today, I...
오늘 나는

• Did...
한 것

• Felt...
느낀 것

• Am grateful for...
감사한 것

Day 20

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

✓

정시에 일어났습니다.

✓

수분 섭취 목표를 달성했습니다.

✓

매일 운동을 했습니다.

✓

자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.

✓

데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)

✓

주간 점검표의 습관을 검토했습니다.

✓

내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.

✓

개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:
아침

✓

레몬 디톡스 또는 도테라 편안한 숨 브레스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.

✓

도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄발라 줍니다.

✓

건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.

✓

매일 아침 메타파워 어드밴티지 1포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.

✓

도테라 LLV 팩* 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.

✓

기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:
점심

✓

도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.

✓

딤블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.

✓

건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.

✓

도테라 LLV 팩* 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:
저녁

✓

라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.

✓

밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.

✓

건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.

✓

고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

• Today, I...
오늘 나는

• Did...
한 것

• Felt...
느낀 것

• Am grateful for...
감사한 것

21-Day Challenge

43

21-Day Challenge

44

Day 21

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:

아침

- ✓ 레몬 디톡스 또는 도테라 편한 숨 브래스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄발라 줍니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 매일 아침 메타파워 어드벤처 1 포를 차가운 물이나 정수 또는 시원한 음료(250ml)에 타서 섭취하세요.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:

점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:

저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 건강음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 건강음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

Day Notes

21-Day Challenge

45