dōTERRA | 2019

# Proaktīvā medicīniskā aprūpe

dōTERRA labjūtības tabula ilustrē, kādā veidā labjūtība ir apvienota ar dzīvesveidu un veselības aprūpi. Kad uzmanības centrā ir dzīvesveids, gluži dabiski tiek sasniegta un saglabāta veselība. Visu maina jūsu ikdienas ieradumi. Ja dzīvosit atbilstoši šiem principiem un lietosit dōTERRA spēcīgās iedarbības produktus, jūs pieredzēsit jaunus veselīguma līmeņus.

**Novērtējiet sevi katrā jomā (1-10)**

VESELĪBAS APRŪPE

DZĪVESVEIDS

## PROAKTĪVA MEDICĪNISKĀ APRŪPE

Attiecību veidošana ar uzticamiem veselības aprūpes profesionāļiem jums ļaus rīkoties proaktīvi, nevis tikai reaģēt uz nepieciešamo veselības aprūpi, kas ir viens no galvenajiem pīlāriem veselībai visa mūža garumā.

## INFORMĒTA PAŠAPRŪPE

Izveidojiet paradumu lietot dōTERRA šķīdumus kā savu pirmo aizsardzību, izmantojot uzticamu uzziņu grāmatu par ēteriskajām eļļām un palielinot savu izpratni par daudzām iespējām, kas ir rokas stiepiena attālumā.

## SAMAZINIET TOKSISKO SLODZI

Samaziniet savu toksisko slodzi, lietojot daudz dabīgāk iegūtus produktus savās mājās, uz savas ādas un ķermeņa.

## ATPŪTA UN STRESA PĀRVALDĪBA

Ēteriskās eļļas var palīdzēt iegūt nemainīgas kvalitātes atpūtu, kas var uzlabot jūsu garastāvokli un dot iespēju atveseļoties un atjaunoties jūsu ķermenim.

## VINGROŠANA

dōTERRA var palīdzēt uzlabot koncentrēšanās spēju, kā arī atvieglot saspringuma sajūtu ķermenī, lai veicinātu regulāru vingrošanu un palīdzētu jums saglabāt aktivitāti un spēku.

## PAREIZA ĒŠANA

dōTERRA neapstrādāto produktu pārtikas piedevas ir ideāls veids, kā jūsu ķermenim dot to, kas tam vajadzīgs, lai tas uzplauktu, sākot ar lielisku barošanu un gremošanas veicināšanu.

Tagad, kad saprotat labjūtības tabulas principus, ir laiks izveidot savus veselīgos ieradumus dzīves plānam, izmantojot šos ieteikumus par produktu ikdienas lietošanu un veselīgiem ieradumiem.

### Produktu ikdienas lietošana

| RĪTS | DIENA | VAKARS |
|---|---|---|
| • Uzpiliniet 1 lāsi Frankincense vīraka uz kakla aizmugures<br>• Uzklājiet 1–2 lāses maisījuma Balance uz pēdām<br>• Lietojiet Lifelong Vitality pārtikas piedevas, sākot no rīta un beidzot ar vēlamo devu visas dienas garumā (ja nepieciešams) | • Pievienojiet Lemon ūdenim visas dienas garumā<br>• Uzklājiet Deep Blue Rub pēc vingrošanas<br>• Lietojiet Terrazyme kopā ar maltītēm visas dienas garumā | • Izsmidziniet Lavender pirms došanās gulēt<br>• Palieciet 1 lāsi On Guard zem mēles vai lietojiet, izmantojot Veggie Cap |

### Dažas veselīgu ikdienas ieradumu idejas

| RĪTS | DIENA | VAKARS |
|---|---|---|
| • Paēdiet kārtīgas brokastis no neapstrādātiem, svaigiem produktiem<br>• Meditējiet vai atvēliet sev brīdi personīgām pārdomām<br>• Dodieties rīta skrējienā<br>• Leviesiet jogas praktizēšanu no rīta | • Paēdiet sabalansētas, vieglas pusdienas<br>• Dodieties 5-10 minūšu ilgā pastaigā<br>• Lzdzeriet 2-3 litrus ūdens visas dienas garumā<br>• Atrodiet klusu brīdi, lai izdarītu ierakstu pateicību grāmatā | • Paēdiet barojošas vakariņas<br>• Lzstaipieties<br>• Leejiet relaksējošā vannā vai dušā<br>• Pirms gulētiešanas atpūtieties no elektronisko ierīču lietošanas... tā vietā palasiet grāmatu!<br>• Guliet 7-9 stundas |

## Pielāgojiet savu veselīgo ieradumu plānu

| RĪTS | DIENA | VAKARS |
|---|---|---|
| | | |