

Hábitos saludables de por vida

La Pirámide de Bienestar dōTERRA® ilustra la manera en que el bienestar es una combinación entre el estilo de vida y los cuidados personales. Cuando el enfoque es en el estilo de vida, se logra y se mantiene una buena condición. Los hábitos diarios son el factor más importante. Al vivir los principios de esta Pirámide y usar los excelentes productos dōTERRA® podrás experimentar nuevos niveles de bienestar.

Establece hábitos diarios de bienestar

Califícate en cada área (1-10)



ESTOS PRODUCTOS NO SON UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDA Y DE QUIEN LOS USA.

VI © 2020 dōTERRA Holdings, *Todas las palabras con símbolos de marca comercial o registrada son marcas comerciales o registradas de dōTERRA® Holdings, LLC

Ahora que entiendes los principios de la Pirámide del Bienestar, es hora de que planifiques tus propios Hábitos Saludables de por vida, usa como referencia los ejemplos.

MAÑANA	TARDE	NOCHE
<ul style="list-style-type: none"> • Aplica 1 gota de Incienso en la nuca. • Aplica de 1 a 2 gotas de Balance® en las plantas de los pies. • Si es necesario toma LLV® suplemento alimenticio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agrega una gota de Limón a una cucharada de miel y toma con agua. • Aplica Deep Blue® después de hacer ejercicio. • Toma TerraZyme® después de tus comidas a lo largo del día. 	<ul style="list-style-type: none"> • Difunde Lavanda antes de dormir. • Pon una gota de On Guard® sublingual o en una Cápsula Vegetal Veggie Cap dōTERRA®.

MAÑANA	TARDE	NOCHE
<ul style="list-style-type: none"> • Desayuna alimentos frescos y con calma. • Medita, o toma un momento para reflexionar. • Ten una rutina de ejercicio, corre, camina, haz yoga, lo que prefieras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Come una comida ligera y balanceada. • Haz una caminata de 5 a 10 minutos. • Toma de 2 a 3 litros de agua en el día. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ten una cena nutritiva. • Estírate. • Toma un baño o una ducha relajante. • Antes de dormir apaga pantallas, duerme de 7-9 horas diarias

Crea tu propio plan de hábitos saludables

MAÑANA	TARDE	NOCHE