

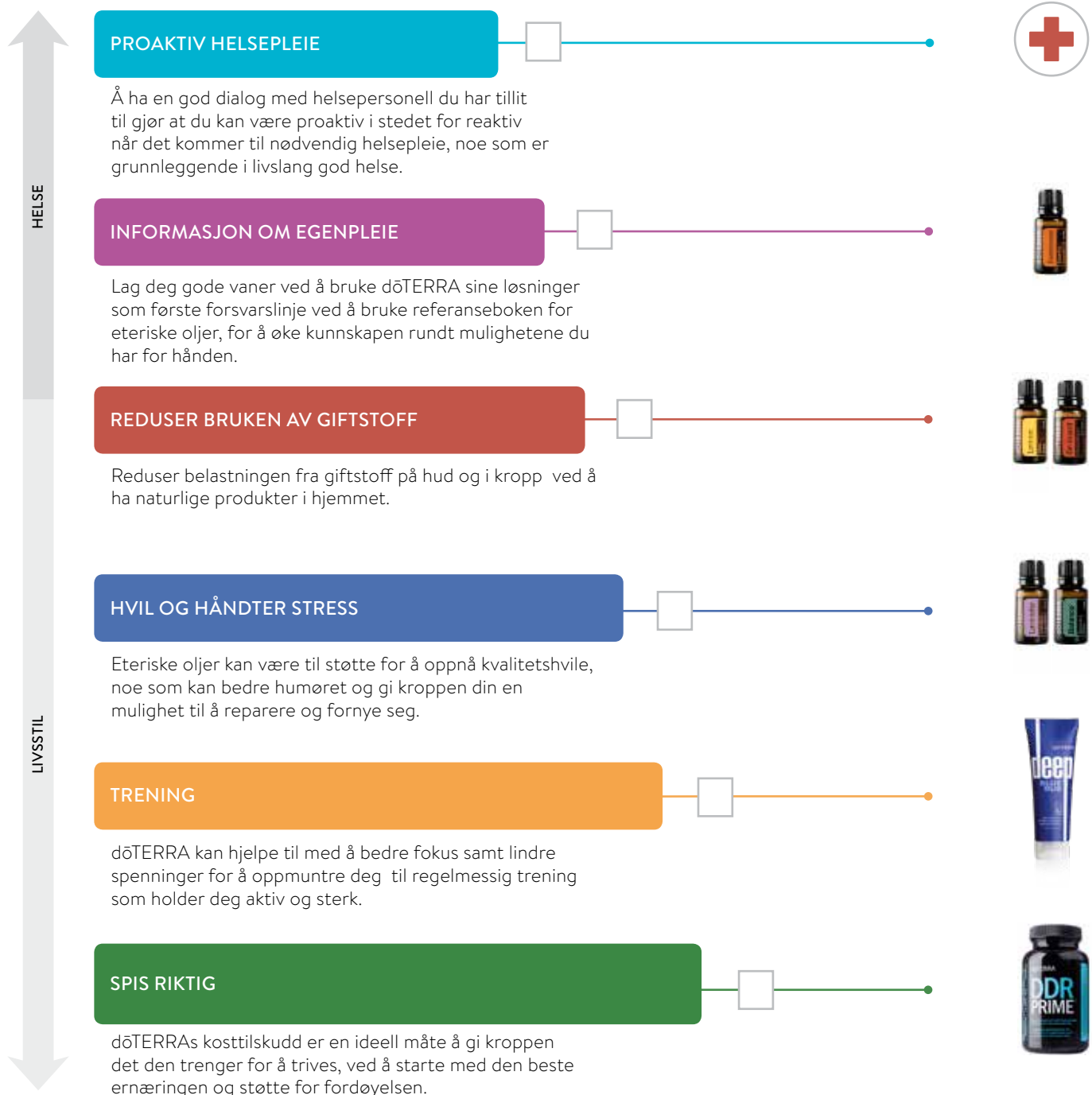


dōTERRA | 2019

Sunne vaner for livet

dōTERRAs velværekart illustrerer hvordan velvære er en kombinasjon av livsstil og helse. Når livsstilen er i fokus, følger en bedring av helsen med, og opprettholdes. De daglige vanene dine gjør en forskjell. Når du lever etter disse prinsippene og bruker dōTERRA sine de kraftfulle produkt, opplever du en helt ny følelse av helhet.

Gi deg selv karakter for hvert område (1-10)



Nå som du har en forståelse av prinsippene for velværekartet, er det på tide å etablere dine egne Sunne Vaner for Livet, med disse forslagene til daglige produkter og helsefremmende vaner.

Daglig bruk av produkter

MORGEN	DAGTID	KVELD
<ul style="list-style-type: none">• Påfør 1 dråpe Frankincense i nakken• Påfør 1-2 dråper Balance under føttene• Ta doTERRA, med start om morgenen og gjennomføring av ønsket dose gjennom dagen (om nødvendig)	<ul style="list-style-type: none">• Ha Lemon i vannet gjennom dagen• Påfør Deep Blue Rub etter trening	<ul style="list-style-type: none">• Spre duften av Lavendel før leggetid med en diffuser• Ha 1 dråpe On Guard under tungen, eller ta i en vegansk kapsel

Ideer for daglige helsevaner

MORGEN	DAGTID	KVELD
<ul style="list-style-type: none">• Spis en god frokost med rene, friske matvarer• Mediter eller sett av et øyeblikk til personlig refleksjon• Ta en joggetur• Finn en tid til yoga	<ul style="list-style-type: none">• Spis en balansert og lett lunsj• Ta en 5-10 minutters gåtur• Drikk 2-3 liter vann i løpet av dagen• Sett av et stille øyeblikk til å skrive i takknemlighetsdagboken	<ul style="list-style-type: none">• Spis en næringsrik middag• Tøy ut• Ta et avslappende bad eller en dusj• Ta en pause fra elektronikken før sengetid. Les en bok i stedet!• Få 7-9 timer søvn

Tilpass Helsevanepanen din

MORGEN	DAGTID	KVELD
		