

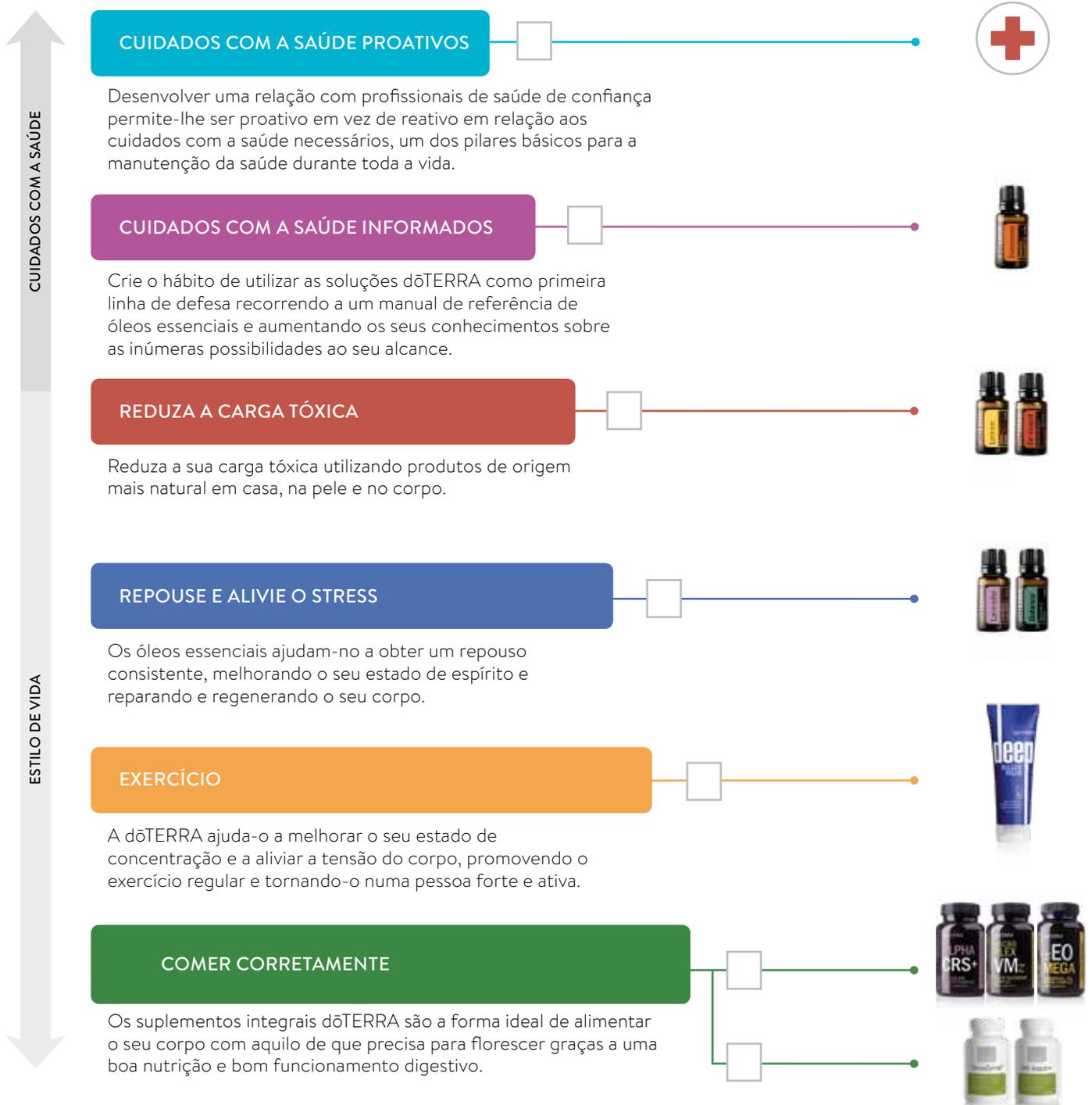


dōTERRA | 2019

Hábitos saudáveis para toda a vida

A Tabela de bem-estar dōTERRA ilustra como o bem-estar é uma combinação de estilo de vida e cuidados com a saúde. Quando é cultivado um estilo de vida saudável, a saúde é atingida e mantida de forma natural. Os seus hábitos diários fazem toda a diferença. Ao colocar em prática estes princípios e utilizando os poderosos produtos dōTERRA, atingirá novos níveis de plenitude.

Classifique-se em cada categoria (1-10)



Agora que compreende os princípios da Tabela de bem-estar, chegou o momento de criar o seu plano de Hábitos saudáveis para toda a vida utilizando estas sugestões de consumo diário de determinados produtos e de hábitos saudáveis.

Consumo diário de produtos

MANHÃ	DIA	NOITE
<ul style="list-style-type: none">• Aplique 1 gota de Frankincense na nuca• Aplique 1-2 gotas de Balance nas palmas dos pés• Tome suplementos Lifelong Vitality, começando de manhã e tomando a dose restante desejada ao longo do dia (se necessário)	<ul style="list-style-type: none">• Adicione Limão à água ao longo do dia• Aplique Deep Blue Rub após o exercício físico• Tome o Terrazyme às refeições durante o dia	<ul style="list-style-type: none">• Aplique Lavanda com difusor antes de se deitar• Aplique 1 gota de On Guard debaixo da língua ou numa Cápsula Vegetal

Ideias de hábitos saudáveis diários

MANHÃ	DIA	NOITE
<ul style="list-style-type: none">• Tome um pequeno-almoço substancial com alimentos frescos e integrais• Medite ou reserve alguns instantes para uma reflexão pessoal• Faça jogging matinal• Estabeleça a prática de ioga matinal	<ul style="list-style-type: none">• Faça uma refeição de almoço leve e equilibrada• Faça uma caminhada de 5-10 minutos• Beba 2-3 litros de água ao longo do dia• Reserve um momento de tranquilidade para redigir um diário de gratidão	<ul style="list-style-type: none">• Faça uma refeição de jantar nutritiva• Faça alongamentos• Tome um banho relaxante• Não utilize aparelhos eletrônicos antes de se deitar, leia antes um livro!• Durma 7 a 9 horas por dia

Personalize o seu Plano de hábitos saudáveis

MANHÃ	DIA	NOITE
		