

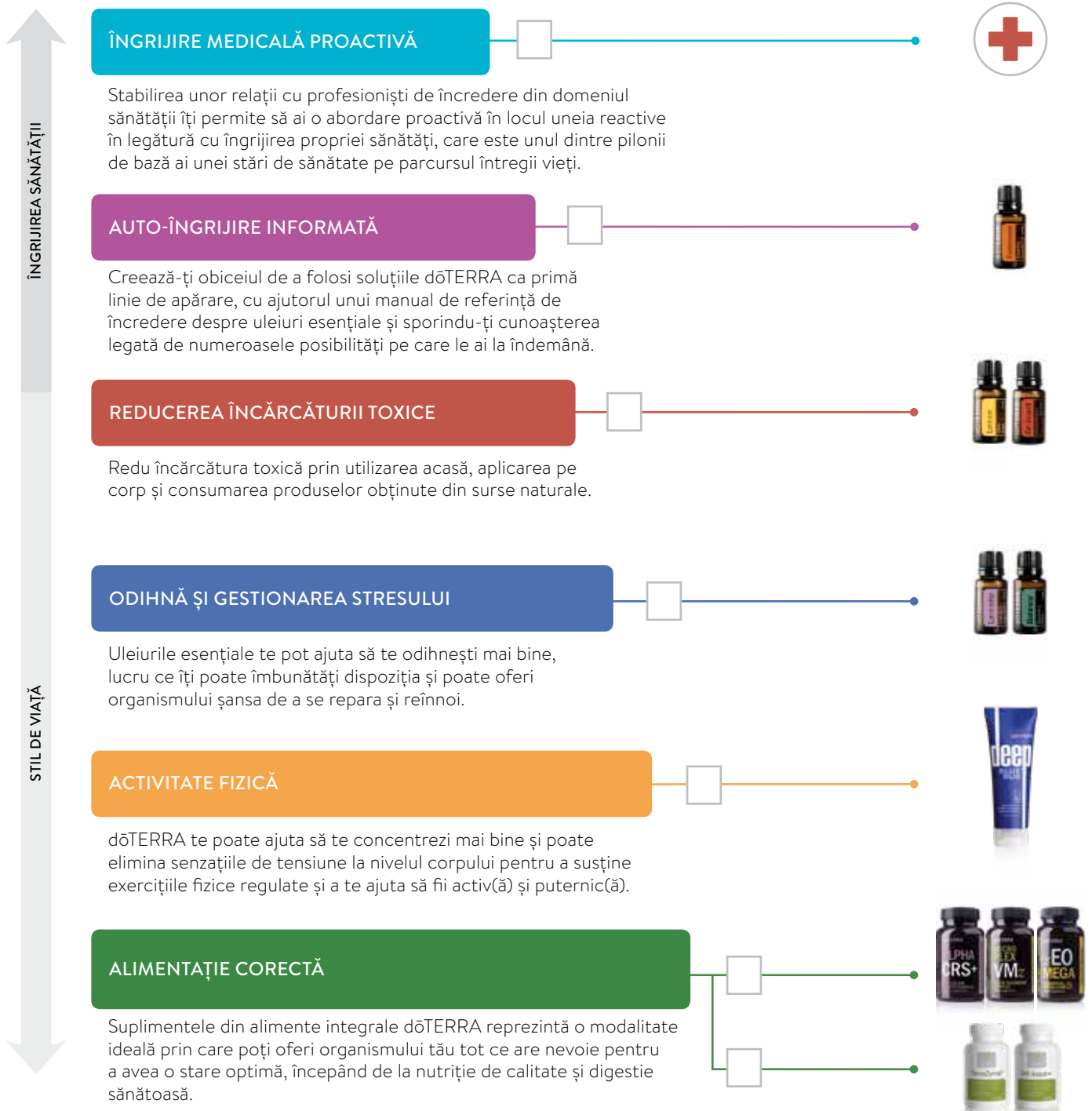


dōTERRA | 2019

# Obiceiuri pentru o viață sănătoasă

Graficul stării de bine dōTERRA arată modul în care starea de bine reprezintă o combinație între stilul de viață și îngrijirea sănătății. Când stilul de viață devine o prioritate, starea de sănătate este asigurată și menținută în mod natural. Obiceiurile tale zilnice fac toată diferența. Pe măsură ce aplici aceste principii și folosești produsele eficiente dōTERRA, vei experimenta un nou nivel de plenitudine.

## Acordă-ți un calificativ pentru fiecare categorie (1-10)



După ce ai înțeles principiile Graficului stării de bine, este momentul să îți întocmești propriul plan al obiceiurilor pentru o viață sănătoasă folosind aceste sugestii legate de produsele utilizate zilnic și obiceiurile sănătoase.

### Produse utilizate zilnic

DIMINEAȚA	PE PARCURUSL ZILEI	SEARA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplică 1 picătură de ulei esențial de tămâie în zona cefei</li> <li>• Aplică 1-2 picături de Balance pe tălpi</li> <li>• la suplimentele Lifelong Vitality, începând dimineața și terminând doza dorită pe parcursul zilei (după caz)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aduagă ulei esențial de lămâie în apă pe parcursul întregii zile</li> <li>• Aplică unguentul Deep Blue după exerciții fizice</li> <li>• la Terrazyme în timpul meselor, pe parcursul întregii zile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difuzează ulei esențial de levănțică înainte de culcare</li> <li>• Aplică 1 picătură On Guard sub limbă sau ia într-o capsulă vegetală</li> </ul>

### Idei de obiceiuri sănătoase zilnice

DIMINEAȚA	PE PARCURUSL ZILEI	SEARA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mănâncă un mic-dejun sățios cu alimente proaspete, integrale</li> <li>• Meditează sau rezervă-ți un moment de reflecție personală</li> <li>• Fă jogging dimineața</li> <li>• Stabilește-ți o rutină de yoga pentru dimineață</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumă un prânz ușor și echilibrat</li> <li>• Mergi la o scurtă plimbare de 5-10 minute</li> <li>• Bea 2-3 litri de apă pe zi</li> <li>• Rezervă-ți un moment de liniște pentru a scrie într-un jurnal al recunoștinței</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alege o cină hrănitoare</li> <li>• Fă câteva mișcări de stretching</li> <li>• Bucură-te de o baie relaxantă sau un duș relaxant</li> <li>• la o pauză de la dispozitivele electronice înainte de culcare...citește mai bine o carte!</li> <li>• Dormi 7-9 ore</li> </ul>

### Personalizează-ți planul de obiceiuri sănătoase

DIMINEAȚA	PE PARCURUSL ZILEI	SEARA
		