

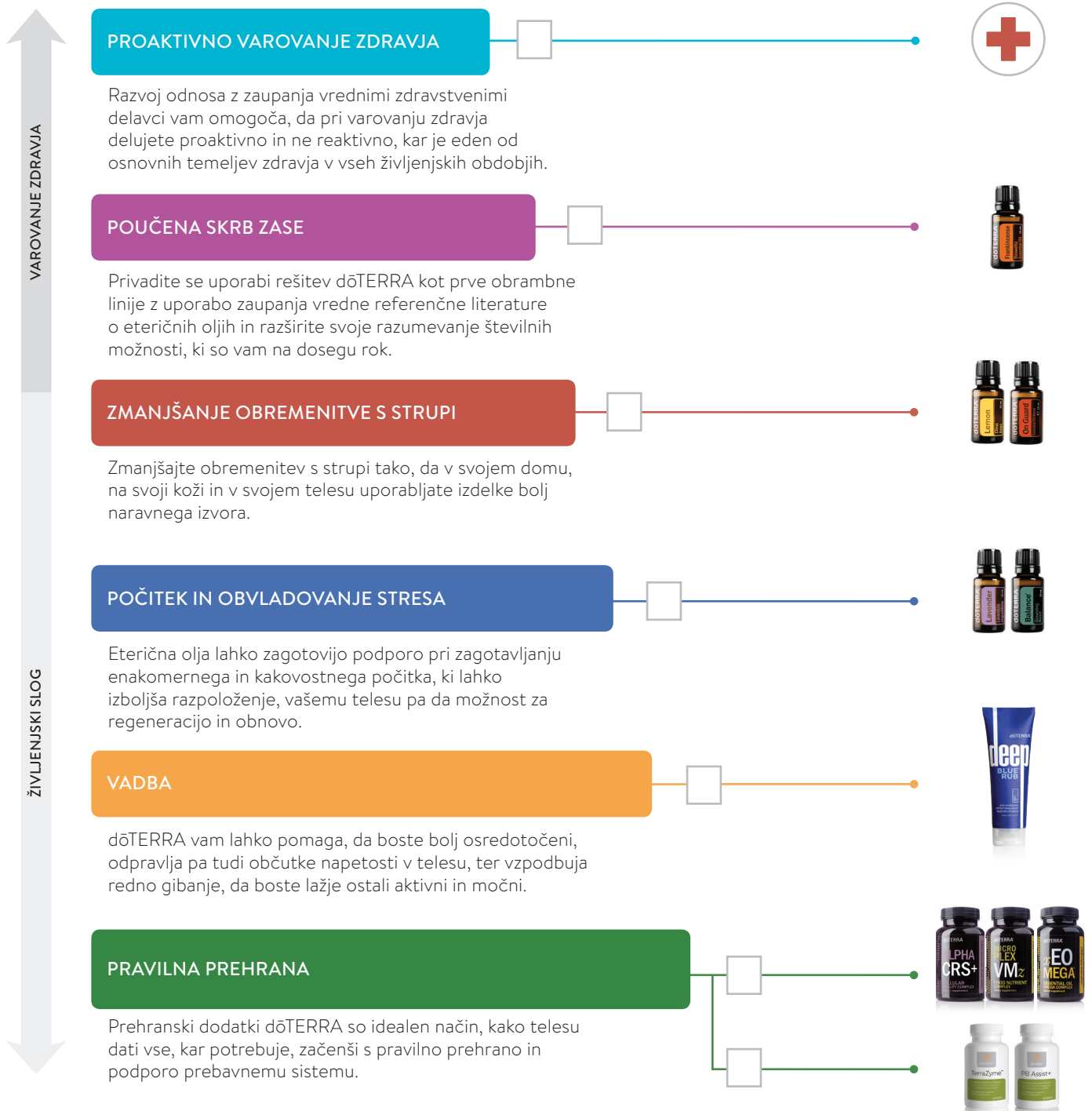


dōTERRA | 2019

# Zdrave življenjske navade

dōTERRA wellness preglednica prikazuje, kako je wellness kombinacija življenjskega sloga in skrbi za zdravje. Ko se osredotočimo na življenjski slog, tudi zdravje izboljšamo in vzdržujemo na naraven način. Razliko boste dosegli sami, z vašimi dnevnimi navadami. Ker ta načela živite in uporabljate izjemne izdelke dōTERRA, doživljate nove ravni celovitosti.

Ocenite se na vsakem področju (1–10)



Zdaj ko razumete osnove wellness preglednice, je čas, da pripravite načrt za zdrave življenjske navade s pomočjo teh predlogov za vsakodnevno uporabo izdelkov in zdrave navade.

### Vsakodnevna raba izdelkov

ZJUTRAJ	ČEZ DAN	ZVEČER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Na zadnji del vratu nanesite 1 kapljico kadilne bosvelije</li><li>• Na stopala nanesite 1–2 kapljici mešanice za prizemljitev Balance</li><li>• Jemljite prehranska dopolnila za vitalno življenje, začnite zjutraj in čez dan zaužijte zelene odmerke (po potrebi)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Čez dan pijte vodo z dodatkom limone</li><li>• Po vadbi nanesite kremo za pomiritev Deep Blue</li><li>• Čez dan med obroki uživajte tudi dodatke Terrazyme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pred odhodom v posteljo v difuzor dajte sivko</li><li>• Pod jezik nanesite 1 kapljico mešanice eteričnih olj On Guard ali jo zaužijte z vegansko kapsulo</li></ul>

### Ideje za zdrave vsakodnevne življenjske navade

ZJUTRAJ	ČEZ DAN	ZVEČER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Privoščite si obilen zajtrk s polnovrednimi in svežimi živili</li><li>• Meditirajte ali si vzemite trenutek za osebno refleksijo</li><li>• Odpravite se na jutranji tek</li><li>• Vsako jutro izvajajte jogo, kar vam naj preide v navado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pojejte uravnoteženo in lahko kosilo</li><li>• Pojdite na sprehod za 5–10 minut</li><li>• Čez dan popijte 2–3 litre vode</li><li>• Vzemite si trenutek zase in pišite dnevnik hvaležnosti</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pojejte hranilno večerjo</li><li>• Raztezajte se</li><li>• Privoščite si pomirjujočo kopel ali prho</li><li>• Pred odhodom v posteljo ne uporabljajte elektronskih naprav ... raje berite knjigo</li><li>• Spite 7–9 ur</li></ul>

### Prilagodite svoj načrt zdravih navad

ZJUTRAJ	ČEZ DAN	ZVEČER
		