

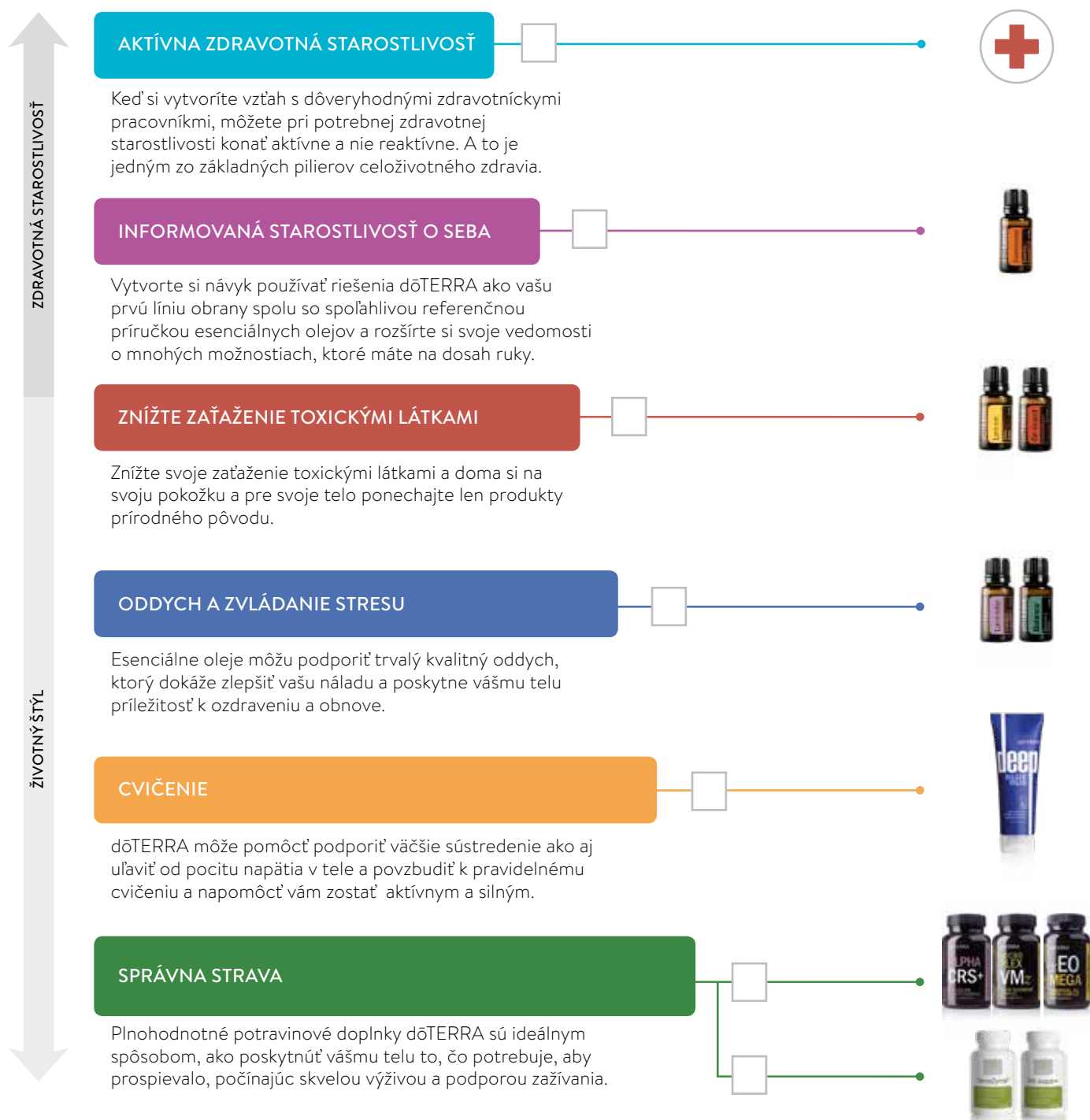


dōTERRA | 2019

Zdravé návyky pre život

Wellness diagram dōTERRA znázorňuje, že wellness je kombináciou životného štýlu a zdravotnej starostlivosti. Keď sa zameriavame na životný štýl, prirodzene dosiahneme a udržíme si zdravie. Význam majú vaše každodenné návyky. Keď žijete podľa týchto zásad a používate účinné produkty dōTERRA, zažijete novú úroveň naplnenia.

Ohodnoťte sa v každej oblasti (1 – 10)



Teraz, keď chápete zásady wellness diagramu je čas vybudovať si svoj vlastný plán zdravých návykov pre život a využiť tieto návrhy a každodenne používať produkty a pestovať si zdravé návyky.

Každodenné používanie produktov

RÁNO	CEZ DEŇ	VEČER
<ul style="list-style-type: none"> • Naneste 1 kvapku kadidla na zátylok • Naneste 1 až 2 kvapky zmesi Balance na spodnú časť chodidiel • Vezmite si potravinové doplnky Lifelong Vitality hneď ráno a dodržte požadované dávkovanie v priebehu dňa (ak je to potrebné) 	<ul style="list-style-type: none"> • Počas dňa si do vody pridávajte olej z citróna • Po cvičení použite mlieko Deep Blue • V priebehu dňa užívajte Terrazyme spolu s jedlami 	<ul style="list-style-type: none"> • Pred spaním rozptýľte levanduľu • Aplikujte 1 kvapku zmesi On Guard pod jazyk alebo ju užite vo vegetariánskej kapsule

Nápady na každodenné zdravé návyky pre život

RÁNO	CEZ DEŇ	VEČER
<ul style="list-style-type: none"> • Jedzte zdravé raňajky s celozrnnými čerstvými potravinami • Meditujte alebo strávte chvíľku osobnou sebareflexiou • Ráno si zabehajte • Zavedte každé ráno cvičenie jogy 	<ul style="list-style-type: none"> • Jedzte vyvážený ľahký obed • Chodte na 5 až 10 minútovú prechádzku • Pite počas dňa 2 až 3 litre vody • Vyhradte si pokojnú chvíľku a píšete si denník vďaky 	<ul style="list-style-type: none"> • Dajte si výživnú večeru • Ponaťahujte sa • Dajte si uvoľňujúci kúpeľ alebo sprchu • Pred spaním nepoužívajte elektroniku ... namiesto toho si prečítajte knihu! • Doprajte si 7- až 9-hodinový spánok

Vypracujte svoj vlastný plán zdravých návykov pre život

RÁNO	CEZ DEŇ	VEČER
		