

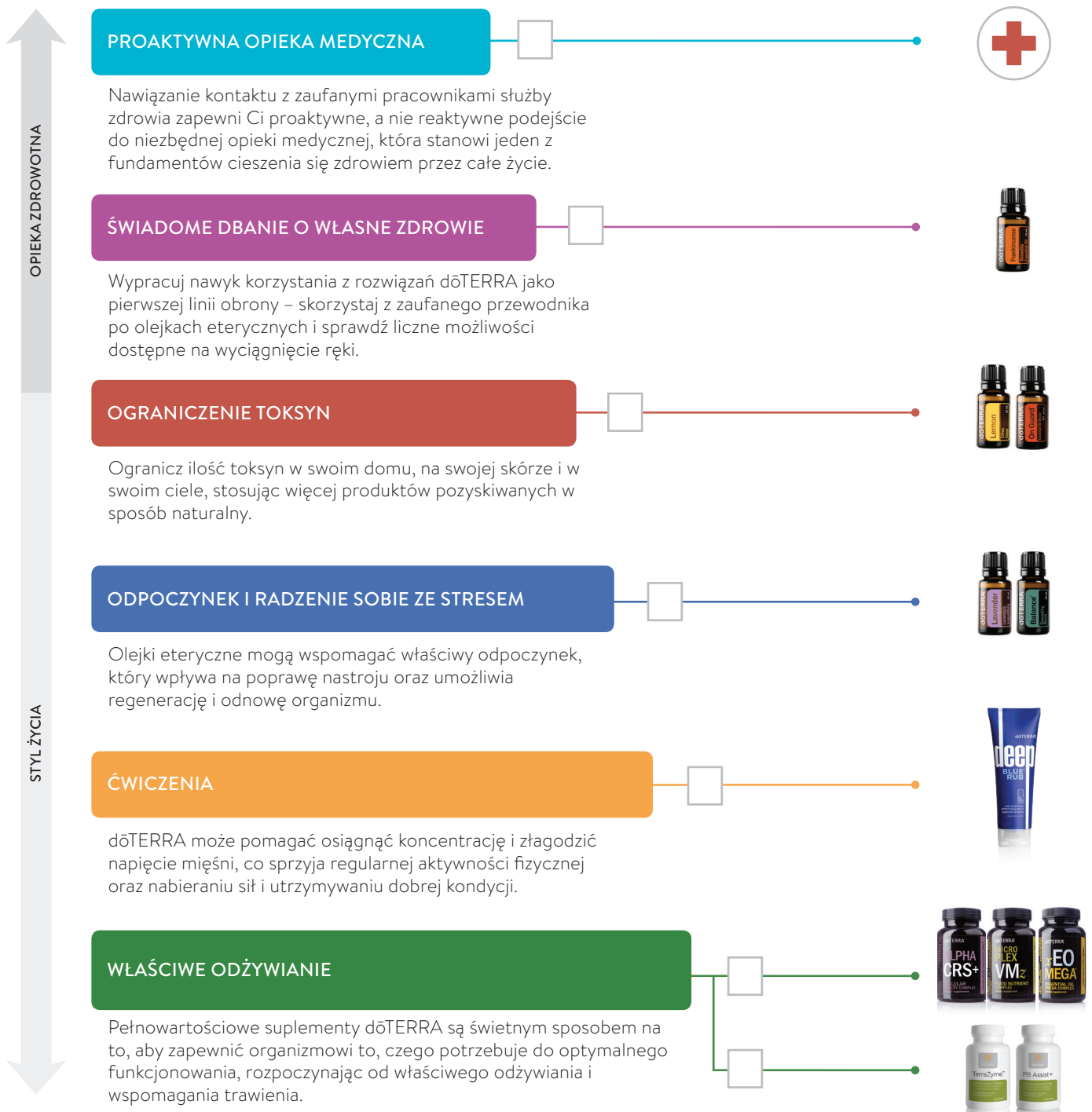


dōTERRA | 2019

Zdrowe nawyki na lepsze życie

Schemat zdrowego stylu życia dōTERRA pokazuje, jak połączenie odpowiedniego stylu życia z dbaniem o zdrowie wpływa na samopoczucie i kondycję. Jeśli dbasz o odpowiedni styl życia, zdrowie przychodzi w naturalny sposób. To Twoje codzienne nawyki mają kluczowe znaczenie. Jeżeli wprowadzisz te zasady w życie i zastosujesz skuteczne produkty dōTERRA, wkroczysz na nowy poziom spełnienia.

W skali od 1 do 10 oceń siebie w każdym z tych obszarów



Teraz, kiedy już znasz zasady zawarte w „Schemacie zdrowego stylu życia”, nadszedł czas na wprowadzenie własnych zdrowych nawyków na lepsze życie. Zapoznaj się z naszymi propozycjami prozdrowotnych zwyczajów i produktów, z których można korzystać codziennie.

Produkty zalecane codziennie

| RANO | W CIĄGU DNIA | WIECZÓR |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Nałóż 1 kroplę olejku z kadzidła na kark • Nałóż 1–2 kropelki mieszanki Balance na podeszwy stóp • Przyjmuj suplementy Lifelong Vitality, zaczynając rano i przyjmując potrzebną dawkę przez cały dzień (w razie potrzeby) | <ul style="list-style-type: none"> • Dodawaj olejek z cytryny do wody przez cały dzień • Po ćwiczeniach użyj balsamu Deep Blue • W ciągu dnia podczas posiłków przyjmuj kompleks enzymów trawiennych Terrazyme | <ul style="list-style-type: none"> • Przed pójściem spać rozpylaj olejek lawendowy • Zastosuj 1 kroplę mieszanki On Guard pod język lub zażyj ją w kapsułce |

Pomysły na codzienne zdrowe nawyki

| RANO | W CIĄGU DNIA | WIECZÓR |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Zjedz zdrowe śniadanie, składające się z pełnowartościowych, świeżych składników • Praktykuj medytację lub znajdź wolną chwilę na osobistą refleksję • Wybierz się na poranny jogging • Wprowadź do swojej rutyny poranną praktykę jogi | <ul style="list-style-type: none"> • Zjedz zbilansowany, lekki obiad • Udaj się na trwający 5–10 minut spacer • Wypijaj 2–3 litry wody w ciągu dnia • Znajdź wolną chwilę na prowadzenie „dziennika wdzięczności” | <ul style="list-style-type: none"> • Zjedz pożywną kolację • Porozciągaj się • Weź relaksujący prysznic lub kąpiel • Przed pójściem spać wyłącz wszystkie urządzenia elektroniczne... i poczytaj książkę! • Śpij 7–9 godzin |

Stwórz własny plan zdrowych nawyków

| RANO | W CIĄGU DNIA | WIECZÓR |
|---|--------------|---------|
|  | | |