

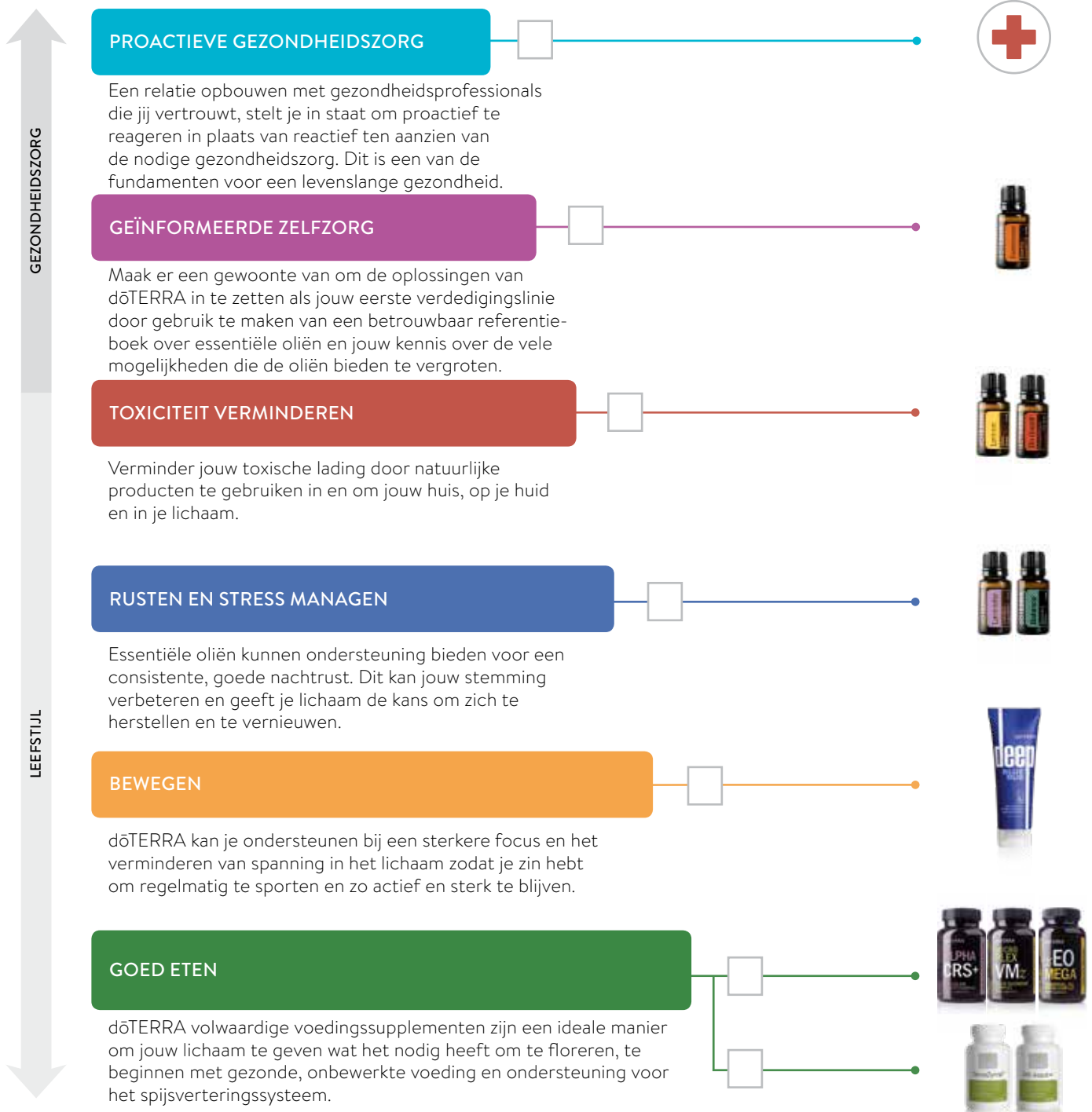


dōTERRA | 2019

Gezonde Leefgewoonten

dōTERRA's Wellness Overzicht laat zien dat welzijn een combinatie van levensstijl en gezondheidszorg is. Als jouw focus leefstijl is, dan bereik en behoud je je gezondheid vanzelf. Jouw dagelijkse gewoonten maken het verschil. Als je je houdt aan deze principes en dōTERRA's krachtige producten gebruikt, dan zul je een nieuw niveau van gezondheid ervaren.

Geef jezelf op elk gebied een cijfer (1-10)



Nu je de basisprincipes van de Wellness Chart begrijpt, is het tijd om aan jouw eigen Plan voor Gezonde Leefgewoonten te werken en deze suggesties voor dagelijks productgebruik en gezonde leefgewoonten daarin te verwerken.

Dagelijks Productgebruik

'S OCHTENDS	OVERDAG	'S AVONDS
<ul style="list-style-type: none"> • Breng 1 druppel Frankincense aan op de nek • Breng 1-2 druppels Balance onder de voeten aan • Neem bij het ontbijt Lifelong Vitality supplementen en rond de gewenste dosis gedurende de dag af (indien nodig) 	<ul style="list-style-type: none"> • Voeg Lemon gedurende de dag toe aan een glas water • Breng Deep Blue Rub aan na het sporten • Neem Terrazyme met de maaltijden 	<ul style="list-style-type: none"> • Vernevel Lavendel voor het naar bed gaan • Doe 1 druppel On Guard onder de tong of neem in met een vegetarische capsule

Ideeën voor Gezonde, Dagelijkse Gewoonten

'S OCHTENDS	OVERDAG	'S AVONDS
<ul style="list-style-type: none"> • Neem een hartig ontbijt met onbewerkte, verse voeding • Mediteer of neem een moment voor persoonlijke reflectie • Ga een rondje joggen • Voer een yoga beoefening in 	<ul style="list-style-type: none"> • Eet een gebalanceerde, lichte lunch • Wandel 5-10 minuten • Drink 2-3 liter water per dag • Neem een rustig moment voor jezelf om in een dankbaarheidsdagboek te schrijven 	<ul style="list-style-type: none"> • Eet een voedzame avondmaaltijd • Stretch • Neem een ontspannend bad of douche • Las een elektronische rustpauze in voor het slapengaan... lees in plaats daarvan een boek! • Slaap 7-9 uur

Maak Jouw Gezonde Gewoonten Plan

'S OCHTENDS	OVERDAG	'S AVONDS
