

# DAILY Habbits Checkliste

ETABLIERE EINEN GESUNDEN & PRÄVENTIVEN LEBENSSTIL

## Warum?

Alles was wir sind, entsteht durch das was wir täglich tun&denken. Gesunde Routinen geben Stabilität und Ausgeglichenheit im Alltag. Dein Körper & dein Geist können sich darauf einstellen, dass diese Routinen fester Bestandteil sind und dienen dir somit als Anker. Mit dōTERRA habe ich gesunde Routinen & einen präventiven Lifestyle etabliert, der meine Gesundheit unterstützt und meine Lebensfreude maximiert.



## Meine Morgenroutine

### LEMON:



Lemon ist herrlich erfrischend im Getränk, stimmungsaufhellend und unterstützt das Ausscheiden von Giftstoffen. Trinke ein großes Glas Wasser mit 1-2 Tropfen Lemon am Morgen, um deinen Stoffwechsel zu aktivieren. Lemon und Peppermint zusammen im Diffuser erhöht deinen Fokus. Alternativ kannst du auch andere Zitrusöle nutzen wie zB. Lime, Tangerine, Wild Orange, Green Mandarin, Grapefruit.

### FRANKINCENSE:



Nutze Frankincense in deiner Gesichtspflege für wunderbar strahlende, ebenmäßige Haut & Anti-Aging Effekt. Tropfe 1-2 Tropfen morgens und abends unter die Zunge oder in eine Kapsel für extra Zellregeneration.

### COPAIBA:



Copaiba entspannt unser Nervensystem und unterstützt die innere Ausgeglichenheit. Tropfe 1-2 Tropfen Copaiba morgens und abends unter die Zunge oder in eine Kapsel zur Stressregulierung. Bei körperlichen Beschwerden auch äußerlich zu verwenden. Für ein gesundes Hautbild jeweils 1 Tropfen Copaiba mit Tea Tree mischen und nach der Reinigung auf betroffene Stellen auftragen.

### LLV:



Supplements sind die BASIS meiner Gesundheit! Die beste Zusammenstellung von Mikronährstoffen, die du täglich benötigst Vollwertiger Nahrungsergänzungsmittel- & Zellschutzkomplex Omega Fettsäuren & Ätherische Öle Komplex Vitamin & Mineralstoffkomplex. Damit starte ich bestens gerüstet in den Tag.

# DAILY Habbits Checkliste

ETABLIERE EINEN GESUNDEN & PRÄVENTIVEN LEBENSSTIL

## Meine Helfer für den Tag

### ZENGEST:

Überstützung bei Verdauungsbeschwerden. Trinke 1-2 Tropfen vor oder nach dem Essen für eine gesunde Verdauungsfunktion. Reibe deinen Bauch bei Unwohlsein ein.



### DEEP BLUE:

Alle Deep Blue Produkte (Öl, Rub, Stick & Roll-On) eignen sich bei körperlichen Beschwerden des Bewegungsapparates (Gelenke) und muskulären Verspannungen. Vor und nach dem Sport beugt es Muskelkater vor und hilft bei Prellungen/blauen Flecken.



### PEPPERMINT:

Nutze dieses Öl, um dich besser zu konzentrieren, indem du 1 Tropfen in den Händen verreibst und inhalierst. Mehrmals am Tag 1-2 Tropfen im Wasser trinken für extra Frische und Energie. Bei Verspannung auch in den Nacken oder an die Schläfen reiben.



### MetaPWR:

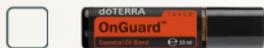
Das MetaPWR™ System hilft dir, dein Leben mit so viel Power wie möglich zu leben, indem es deinen Stoffwechsel, deinen Energiehaushalt und deine Gesundheit unterstützt. Die einzelnen Produkte werden verteilt über den Tag genommen und unterstützen einen ausgewogenen Lebensstil im Alltag. Für das Nachmittagstief ist meine Empfehlung das Advantage aus der MetaPWR Serie.



## Am Abend

### ONGUARD:

Unterstützung deines natürlichen Immunsystems. Reibe das Öl bei Bedarf auf deine Fußsohlen, trinke 1-2 Tropfen in einem Glas Wasser oder gib das Öl in eine Kapsel, um deine Immunabwehr zu kräftigen. Spüle deinen Mund mit OnGuard, um Zahnfleischentzündungen vorzubeugen oder gurgle damit beim ersten Kratzen im Hals.



### BALANCE:

Fördert sofortige Erdung, Entspannung und Gelassenheit. Nutze 2-3 Tropfen Balance auf den Fußsohlen, auf den Unterarmen oder auch im Nacken. Als Abendritual vor dem Schlafen 2-3 Tropfen auf den Bauch reiben.

