

The background features a large, stylized heart shape composed of several overlapping circles in shades of teal, blue, green, and pink. The text is centered within this heart.

dōTERRA®
Défi
21 jours

***Guide et manuel
de référence***

Bienvenue!

Voici le moment idéal pour adopter de nouvelles habitudes qui vous aideront à devenir la personne saine que vous souhaitez être. Il n'est pas question ici de résolutions du Nouvel An oubliées après une semaine. Nous parlons d'habitudes réelles et réalisables qui vous permettront de vous sentir en pleine forme.

Si vous êtes prêt à vivre votre vie à votre manière, ce Défi 21 jours est justement ce dont vous avez besoin pour enfin adopter votre routine quotidienne idéale. Nous vous guiderons à travers des actions simples que vous pourrez intégrer dans votre journée. Et vous verrez, en un rien de temps, ces actions deviendront des habitudes incontournables!

Peu importe le sens que vous donnez à votre santé, nous sommes là pour vous aider dans l'atteinte de vos objectifs. Allons-y! Commençons!

Sincèrement,

dōTERRA®



Superposer les habitudes

Si vous voulez prendre votre santé, votre vie et votre bonheur en main, vous devez apporter quelques changements. La meilleure façon d'effectuer une transformation durable, c'est en adoptant de petites habitudes qui, réunies, finiront par mener à de grands changements. Souvent, on se sent dépassé si on essaie de changer trop de choses en même temps. Mais en commençant petit, c'est incroyable comment, par un simple entraînement, notre cerveau et notre corps peuvent s'habituer à faire quelque chose de nouveau, petit à petit.

D'ailleurs, nous avons tous déjà des milliers d'habitudes quotidiennes que nous faisons sans nous en rendre compte. Prendre des douches, verrouiller la porte derrière nous en partant travailler, donner un baiser aux enfants avant de se coucher... tout ça sans même y penser. Lorsque nous faisons les choses à répétition, le cerveau établit des liens solides avec ces actions jusqu'à ce qu'elles deviennent automatiques.

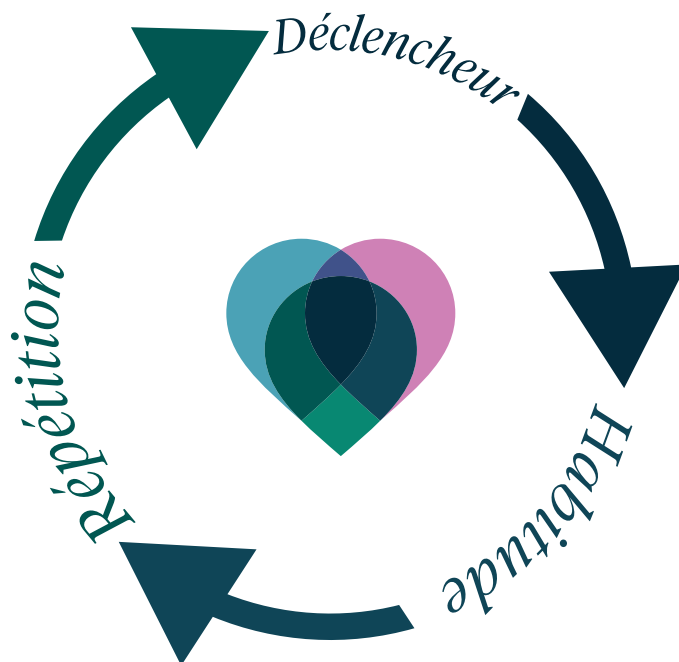
Voilà l'idée derrière la superposition des habitudes. Au lieu de nous imposer un changement majeur et d'essayer de reprogrammer notre cerveau en même temps, il est préférable de s'appuyer sur des habitudes que nous avons déjà.

Par exemple, si vous voulez utiliser la soie dentaire de manière plus assidue, associez cette action à une autre habitude que vous avez déjà. Par exemple, chaque matin, quand vous faites couler l'eau de la douche en attendant

qu'elle soit chaude, utilisez ces 30 secondes pour passer la soie dentaire. En peu de temps, l'utilisation de la soie dentaire deviendra aussi naturelle que le fait de prendre votre douche tous les matins.

Toutes les habitudes fonctionnent en boucle. Nous réagissons à un déclencheur, nous y répondons toujours par la même action, puis nous recevons une sorte de récompense. C'est comme ça que toutes les habitudes se forment. Toutefois, nous sommes tellement habitués à nos habitudes que nous ne remarquons même plus les indices qui les déclenchent. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez établir des indices précis et délibérés pour déclencher les habitudes que vous souhaitez adopter, puis en obtenir la récompense désirée.

Si vous voulez apporter des changements réels dans votre vie, sachez que ce sont les petites habitudes qui mènent à de grands changements durables. Commencez petit. En un rien de temps, les habitudes que vous rêviez d'adopter s'ancreront si naturellement que vous n'aurez même plus à y penser!



Voici comment cela fonctionne



ÉTAPE 1 :

Allez-y! Commencez! Concentrez-vous sur les trois habitudes de base : boire plus d'eau, bouger chaque jour et mieux dormir.



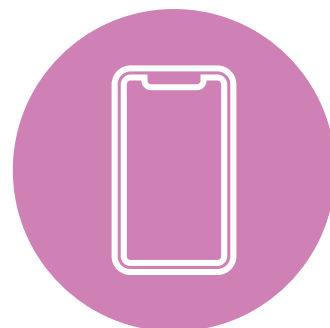
ÉTAPE 2 :

Choisissez votre habitude personnelle pour les 21 prochains jours.



ÉTAPE 3 :

Faites le suivi de vos habitudes et essayez d'intégrer les huiles essentielles dans votre quotidien. Servez-vous de l'outil de suivi quotidien proposé dans la section « Ressources ».



ÉTAPE 4 :

Participez aux défis quotidiens. Textez le mot **HEALTHY** au **386457** pour vous inscrire à des rappels par texto.*

*Pour les clients hispanophones américains, textez **SALUDABLE** à **386457**.
 Pour les clients anglophones canadiens, textez **HEALTHY** à **50579**.
 Pour les clients francophones canadiens, textez **SANTE** à **50579**.

Voici comment cela fonctionne



ÉTAPE 1 : Allez-y! Commencez!

Êtes-vous prêt à changer votre santé ? Si vous voulez vous sentir moins stressé, léthargique et accablé par la vie, vous devrez changer vos habitudes. Nous vous donnons trois habitudes sur lesquelles vous pourrez vous concentrer pendant 21 jours. Au terme des 21 jours, ces trois habitudes feront partie de votre nouvelle normalité : un bonheur réel et positif au jour le jour, et des habitudes saines auxquelles vous n'aurez même plus besoin de penser.

Habitude n° 1 : Boire plus d'eau

L'hydratation est essentielle au bon fonctionnement de notre corps et pourtant, nous ne buvons pas suffisamment d'eau chaque jour. En prenant la décision consciente d'augmenter votre consommation d'eau, vous remarquerez des améliorations dans différentes sphères de votre santé, comme la peau, la digestion, la concentration ou l'énergie. Et en peu de temps, vous n'aurez plus à vous rappeler de boire plus d'eau; vous en aurez pris l'habitude.

Habitude n° 2 : Bouger chaque jour

On a beau avoir les meilleures intentions du monde en matière d'exercice au quotidien, les horaires chargés et les responsabilités familiales prennent souvent le dessus. Pourtant, l'activité physique nous aide à nous sentir en meilleure forme. Que vous alliez bouger en promenant votre chien, en pratiquant un entraînement intensif ou en faisant une séance de yoga rapide, votre corps et votre esprit vous en remercieront.

Habitude n° 3 : Bien dormir

La qualité du sommeil est trop souvent négligée lorsqu'il est question de santé. Si vous voulez établir une routine favorisant un sommeil suffisant et réparateur, vous devrez éliminer certaines sources de distraction avant d'aller au lit. En dormant mieux, vous vous sentirez en meilleure forme pendant la journée et vous aurez l'énergie et la motivation nécessaires pour vous concentrer sur d'autres habitudes saines.

Comment superposer vos trois habitudes de base

Vous pouvez essayer de superposer ces trois habitudes afin de les rendre incontournables au quotidien. Rappelez-vous : en vous appuyant sur des habitudes ou des déclencheurs existants, il sera plus facile de bien les ancrer.

Voici quelques exemples de la façon dont vous pouvez superposer ces habitudes pour vous aider à les adopter au quotidien :

- Buvez-vous du café le matin? Pendant que votre café matinal infuse, profitez-en pour boire un verre d'eau; voilà une façon toute simple d'augmenter votre consommation quotidienne.
- Avez-vous du mal à trouver du temps pour vous entraîner? Après la vaisselle du souper chaque soir, faites une promenade en famille pour vous délier les jambes.
- Trouvez-vous difficile d'éliminer les sources de distraction qui vous empêchent de bien vous endormir? Avant de commencer votre routine du coucher, éteignez le Wi-Fi pour favoriser un environnement calme et propice au sommeil.

ÉTAPE 2: *Choisissez votre habitude personnelle*

Nous espérons que vous saurez tirer profit des 21 prochains jours avec enthousiasme pour vous concentrer sur les trois habitudes de base : boire plus d'eau, bouger chaque jour et mieux dormir. Mais il ne faut pas s'arrêter là! Vous devez déterminer une habitude propre à vous sur laquelle vous mettrez l'accent au cours des 21 prochains jours, qu'elle soit grande ou petite. Si vous avez besoin d'idées, inspirez-vous des suggestions de la liste suivante.

Mon habitude :

Suggestions d'habitudes à adopter

Bien manger

- Planifiez vos repas et respectez votre menu.
- Utilisez le mélange dōTERRA Protein (Protéines dōTERRA) tous les jours au déjeuner ou avant une séance d'entraînement.
- Augmentez vos portions quotidiennes de légumes. Visez trois, cinq ou sept portions, selon votre objectif. Utilisez le mélange dōTERRA Greens (Légumes verts dōTERRA) à la rescousse!
- Réduisez votre consommation de sucre et remplacez vos fringales par des collations santé.
- Prenez la formule PB Assist+® et le complexe DigestZen TerraZyme® tous les jours.
- Prenez trois grandes inhalations de mélange Balance® de dōTERRA, d'huile de lavande ou d'huile d'encens chaque matin, en milieu de journée et en soirée pour maintenir votre équilibre intérieur.
- Couchez-vous et levez-vous tous les jours à la même heure.
- Visez de sept à neuf heures de sommeil réparateur chaque nuit.
- Appliquez de l'huile essentielle de lavande ou le mélange Serenity® de dōTERRA sur vos pieds et vos points de pulsation avant le coucher. (Vous pouvez fabriquer votre propre rouleau à bille pour faciliter l'application.)

Faire de l'exercice

- Marchez un peu plus chaque jour, quel que soit le nombre de pas qui représente un défi pour vous.
- Buvez un smoothie dōTERRA Protein (Protéines dōTERRA), dōTERRA Fiber (Fibres dōTERRA) ou dōTERRA Greens (Légumes verts dōTERRA) tous les jours après votre séance d'activité physique.
- Préparez des ensembles de vêtements d'exercice pour qu'ils soient prêts au besoin : camisole, soutien-gorge sport, short, chaussettes, etc.
- Trouvez un partenaire ou rejoignez un groupe d'exercice, puis entraînez-vous ensemble en respectant la distance sociale ou au moyen de l'application Zoom.
- Essayez une nouvelle application d'entraînement.

Se reposer et gérer le stress

- Rangez votre téléphone intelligent une heure avant de vous coucher.
- Commencez la journée par une séance de méditation express d'une minute tout en diffusant ou en appliquant le mélange Balance® de dōTERRA.
- Diffusez de l'huile essentielle de lavande une demi-heure avant le coucher pour favoriser la détente.
- Téléchargez une application de méditation ou d'histoires favorisant le sommeil et servez-vous-en tous les jours.

Réduire la charge toxique

- Remplacez un produit nettoyant par une option d'origine naturelle composée d'huiles essentielles (voyez nos suggestions à la page 27).
- Essayez de supprimer les produits transformés de votre alimentation et remplacez-les par des aliments complets.
- Assurez-vous que les surfaces et les objets fréquemment touchés de votre maison sont nettoyés régulièrement.

Prendre soin de soi de façon éclairée

- Protégez votre système immunitaire en ingérant une goutte du mélange On Guard® de dōTERRA chaque jour.*
- Augmentez votre apport en antioxydants en consommant quotidiennement une portion du mélange dōTERRA Greens (Légumes verts dōTERRA).*
- Exercez votre cerveau tous les jours à l'aide d'une application de jeu de mémoire ou de stratégie.

*Ces déclarations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir, ou de prévenir toute maladie.

ÉTAPE 3:

Faites le suivi de vos habitudes

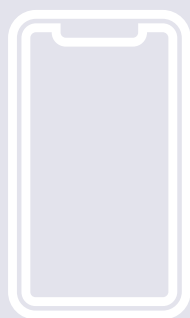
Au cours des 21 prochains jours, alors que vous vous concentrerez sur vos trois habitudes de base (boire plus d'eau, bouger chaque jour et mieux dormir), ainsi que sur toute autre habitude que vous souhaitez adopter, vous voudrez suivre vos progrès. À la fin de chaque journée, rédigez un bref commentaire dans votre journal de bord pour évaluer le déroulement des choses. Soyez le plus honnête possible afin de pouvoir constater vos progrès réels et modifier votre stratégie au besoin. Pour ce faire, utilisez l'outil de suivi quotidien de la page 36 pour suivre vos progrès.

ÉTAPE 4:

Participez aux défis quotidiens

Tout au long du mois, vous travaillerez tous les jours à adopter vos trois habitudes de base. Pour vous motiver à poursuivre, nous vous lancerons un défi par jour, pendant 21 jours. Chaque défi consistera en une action simple et saine qui vous aidera à passer au niveau supérieur alors que vous créez votre routine idéale.

Inscrivez-vous pour recevoir des rappels par texto pour vos défis quotidiens afin de ne rater aucune journée.



Recevez des rappels par texto

Si ce n'est pas déjà fait, assurez-vous de texter le mot **HEALTHY** au numéro **386457** pour obtenir des rappels quotidiens qui vous aideront à rester sur la bonne voie.

Défis quotidiens

Jour 1 : Visionnez [cette vidéo](#) sur la superposition des habitudes.

Jour 2 : Faites une promenade. Passez du temps à l'extérieur avec votre famille, votre chien, un ami ou tout simplement vous-même.

Jour 3 : Bougez votre corps grâce à cette [séance d'entraînement express dans le salon](#).

Jour 4 : Essayez cette recette de smoothie dōTERRA Nutrition après votre séance d'entraînement.

Jour 5 : Utilisez ce mélange à diffuser pour créer une ambiance optimale durant la journée :

- 3 gouttes d'huile de citron
- 2 gouttes d'huile de menthe poivrée
- 2 gouttes d'huile d'encens

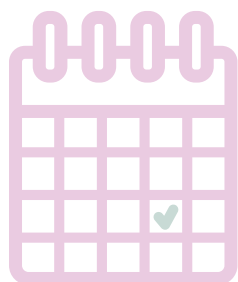
Jour 6 : Visionnez [cette vidéo](#) sur le pouvoir du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA (et n'oubliez pas d'utiliser les produits de cette trousse tous les jours!).

Jour 7 : Planifiez un menu pour les trois prochains jours afin de résister à l'envie de manger au restaurant et d'avoir suffisamment de repas nutritifs. (Essayez certaines des recettes présentées à la page 17.)

Jour 8 : Vérifiez vos habitudes. Comment s'est déroulée la première semaine? Pouvez-vous sentir une différence les jours où vous prenez vos habitudes?

Jour 9 : Faites en sorte que votre chambre soit complètement sombre pour vous aider à mieux dormir la nuit. Vous pouvez utiliser des rideaux opaques et même mettre du ruban isolant sur les petites sources de lumière ou boutons qui brillent dans le noir.

Jour 10 : Bougez grâce à cette [séance d'entraînement dans la cuisine](#).



Jour 11 : Au lieu d'utiliser un parfum commercial, créez votre propre parfum avec des huiles essentielles. (Écoutez [cet épisode de balado](#) pour apprendre comment faire.)

Jour 12 : Planifiez du temps à votre calendrier pour prendre soin de vous. Ne serait-ce que 10 minutes, réservez une plage juste pour vous aujourd'hui.

Jour 13 : Nettoyez les surfaces de votre maison à l'aide des huiles essentielles. (Essayez cette recette de [nettoyant tout usage maison](#).)

Jour 14 : Prenez-vous la formule PB Assist+ et le complexe DigestZen TerraZyme tous les jours? Lisez [cet article](#) pour en savoir plus sur la santé intestinale.

Jour 15 : Vérifiez vos habitudes. Comment s'est déroulée la première semaine? Pouvez-vous sentir une différence les jours où vous prenez vos habitudes?

Jour 16 : Faites quelques étirements pour vous aider à démarrer la journée du bon pied. Essayez la série d'étirements proposés à la page 20.

Jour 17 : Essayez ces exercices de [réchauffement](#) avant votre séance d'entraînement aujourd'hui.

Jour 18 : Choisissez une recette santé de la [page Pinterest de dōTERRA](#) que vous allez préparer aujourd'hui.

Jour 19 : Réorganisez les aliments dans votre garde-manger et votre réfrigérateur. Des études démontrent que nous sommes trois fois plus susceptibles de manger ce qui se trouve sous nos yeux, alors placez les aliments santé bien en vue!

Jour 20 : Avant le coucher, prenez un bain relaxant ou une douche chaude aux effluves d'huile de lavande pour favoriser la détente.

Jour 21 : Vérifiez vos habitudes. Comment s'est déroulée la première semaine? Pouvez-vous sentir une différence les jours où vous prenez vos habitudes?

Ce qu'il vous faut

Avant de commencer, vous aurez besoin de quelques éléments pour vous aider à réussir et à maintenir vos habitudes.

Produits

Nous avons sélectionné certains des meilleurs produits dōTERRA pour vous aider à réussir alors que vous entamez votre parcours vers la santé en 2021. Avec des produits qui offrent de multiples bienfaits internes, qui favorisent une saine alimentation et qui soutiennent d'importants facteurs de santé comme la gestion du stress et l'activité physique, la Trousse des habitudes saines quotidiennes + Nutrition offre ce qu'il vous faut pour relever le Défi 21 jours.*

Vous découvrez dōTERRA? Vous devrez obtenir la Trousse d'inscription des habitudes fondamentales pour avoir tout ce dont vous avez besoin pour participer au Défi 21 jours. Si vous avez des questions au sujet des commandes, demandez conseil à la personne qui vous a fait découvrir dōTERRA.

*Ces déclarations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir, ou de prévenir toute maladie.



***Trousse des habitudes saines
quotidiennes + Nutrition***



***Trousse d'inscription des habitudes
fondamentales***
(Pour les nouvelles inscriptions seulement)

Ces trousse contiennent tout ce dont vous avez besoin pour relever le Défi 21 jours. Voici le contenu de votre trousse :

- Mélange On Guard® de dōTERRA (5 ml)
- Mélange Balance® de dōTERRA (5 ml)
- Huile d'encens (5 ml)
- Huile de citron (5 ml)
- Huile de lavande (5 ml)
- Lotion Deep Blue®
- Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA
- Complexe DigestZen TerraZyme®
- Formule PB Assist®+
- Mélange dōTERRA Protein (Protéines dōTERRA)
- Mélange dōTERRA Greens (Légumes verts dōTERRA)
- Mélange dōTERRA Fiber (Fibres dōTERRA)

Le Défi 21 jours

Les ressources suivantes vous soutiendront dans votre parcours vers la santé, peu importe le chemin que vous empruntez. Consultez ce document PDF lorsque vous avez besoin d'idées pour vous aider à rester fidèle à vos habitudes ou lorsque vous avez l'impression que vous pourriez rendre votre parcours un peu plus relevé et amusant. N'oubliez pas que votre liste de vérification, votre calendrier et votre outil de suivi quotidien se trouvent tous dans la section « Ressources ».

Liste de vérification

Passez en revue cette liste de vérification pour vous assurer d'être prêt pour le Défi 21 jours :

- Je me suis inscrit pour recevoir mes défis quotidiens (texter le mot **HEALTHY** au **386457**).
- J'ai commandé les produits dont j'aurai besoin.
- J'ai mon calendrier des 21 jours.
- J'ai mon outil de suivi quotidien.
- J'ai invité un ami à se joindre à moi pour participer au Défi 21 jours!





Bien manger

La façon dont vous alimentez votre corps est à la base d'une santé et d'une vitalité durables. Un régime alimentaire équilibré et complet soutenu par les bons compléments nutritionnels fournit les macronutriments, vitamines et minéraux essentiels dont votre corps a besoin pour fonctionner de manière optimale.* L'apport de ces nutriments a des effets directs sur vos autres habitudes de vie saines.

Une alimentation adéquate fournit l'énergie nécessaire à l'activité physique et à la récupération au quotidien. Elle permet également de maintenir de bonnes habitudes de repos, de réguler le niveau de stress, de réduire les toxines et de favoriser le bon fonctionnement des systèmes corporels.* Ces avantages aident à maintenir la santé à long terme et permet à notre corps de bien fonctionner.*

Astuces

Conseils pour bien manger

- Mettez de la couleur dans votre assiette! Intégrez des fruits et légumes multicolores à votre alimentation quotidienne.
- Limitez votre consommation d'aliments hautement transformés.
- Buvez de l'eau tout au long de la journée pour rester hydraté. Vous pouvez l'aromatiser aux huiles d'agrumes pour ajouter un éclat de saveur!
- Le dimanche soir, préparez une liste d'épicerie et un menu pour la semaine afin de vous assurer que votre corps dispose de bons nutriments.

*Ces déclarations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir, ou de prévenir toute maladie.

Voici les meilleurs produits pour bien manger



Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA

En ajoutant les produits du Lifelong Vitality Pack à votre alimentation, vous obtiendrez les vitamines et minéraux essentiels dont votre corps a besoin pour un fonctionnement optimal.

Huile essentielle de citron

L'huile essentielle de citron aide à apaiser le corps et favorise la digestion*.

dōTERRA Greens (Légumes verts dōTERRA)

Une ou deux cuillerées de ce supplément en poudre dans votre smoothie préféré fourniront tous les fruits et légumes dont vous avez besoin.

dōTERRA Fiber (Fibres dōTERRA)

Une ou deux cuillerées de ce mélange dans une boisson savoureuse vous procureront la bonne quantité de fibres dont votre corps a besoin pour bien fonctionner.*

dōTERRA Protein (Protéines dōTERRA)

Une boisson protéinée avant ou après une séance d'entraînement fournira à votre corps le soutien dont il a besoin pour continuer la journée.*

Complexe DigestZen TerraZyme®

Ce mélange exclusif de dix enzymes alimentaires actives peut favoriser la bonne digestion des aliments transformés et déficients en enzymes*.

Formule PB Assist®+

Ce supplément maintient un équilibre sain de la microflore tout en favorisant la santé du tractus gastro-intestinal, en particulier les intestins et le côlon*.

*Ces déclarations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir, ou de prévenir toute maladie.

Les bienfaits de l'eau potable

Au fur et à mesure que vous augmentez votre consommation d'eau au cours des 21 prochains jours, remarquez comment vous vous sentez. Vous sentez-vous mieux les jours où vous buvez plus ? Faites-vous de meilleurs exercices? *Inscrivez vos observations dans votre outil de suivi quotidien.*

Aide le corps à éliminer les déchets.



Favorise la perte de poids.



Améliore la santé de la peau.



Améliore la performance pendant l'entraînement.



Facilite l'absorption des nutriments.



Maintient le bon fonctionnement des reins.



Assurez-vous de boire au moins huit verres d'eau par jour.
Fait intéressant : *le corps humain est composé jusqu'à 60 % d'eau!*

Recettes



Vinaigrette simple au citron

Ingrédients :

- ¼ tasse d'huile d'olive
- ¼ tasse de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. Arroser sur la laitue, ajouter vos garnitures préférées et déguster!



Smoothie vert

Ingrédients :

- 2 cuillérées de mélange dōTERRA Greens (Légumes verts dōTERRA)
- 350 à 420 ml d'eau
- 1 poignée d'épinards
- ½ banane congelée
- ½ avocat
- 1 poignée de glaçons

Préparation :

1. Placer tous les ingrédients dans un mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention de la consistance désirée et déguster!

Autres suggestions pour bien manger



- [Tasses de granola](#)
- [Croustilles de chou frisé](#)
- [Bol de smoothie à la framboise](#)
- [Ananas grillé en coupelles de laitue](#)
- [Limonade à la lime et à la framboise](#)
- [Burgers végétariens aux haricots noirs](#)



Faire de l'activité physique

L'activité physique régulière est une composante essentielle de la santé et de la qualité de vie à mesure que l'on vieillit. Que vous soyez un athlète accompli ou non, il est important que vous fassiez de l'exercice tous les jours afin de maintenir la force de vos systèmes cardiovasculaire et musculosquelettique ainsi que votre bien-être mental. Les huiles essentielles et les compléments alimentaires ciblés apportent souplesse et énergie en plus d'atténuer les tensions pour vous aider à demeurer actif et fort.*

Astuces

Conseils pour bien s'entraîner

- Faites de l'activité physique une priorité en programmant des séances régulières dans votre semaine.
- Trouvez un partenaire ou rejoignez un groupe d'exercice avec qui vous pouvez vous entraîner.
- Faites part de vos objectifs d'entraînement à une personne de confiance.
- Osez varier votre type d'exercices pour rendre vos routines plus stimulantes et amusantes.

*Ces déclarations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir, ou de prévenir toute maladie.

Voici les meilleurs produits pour bien s'entraîner



Lotion Deep Blue®

Avant et après l'entraînement, ou au besoin, appliquez la lotion sur les zones sensibles pour une sensation ciblée de refroidissement et d'apaisement.

Huile essentielle de citron

Versez une goutte dans un verre d'eau pour lui donner un éclat de saveur et vous motiver à vous hydrater après votre entraînement.

dōTERRA Protein (Protéines dōTERRA)

Ajoutez une ou deux cuillères du mélange à votre smoothie préféré et savourez-le après votre entraînement.



Cinq étirements simples pour bien commencer la journée



La pose de l'enfant

Soulagez les tensions matinales en étirant vos hanches, votre bassin et votre colonne vertébrale. Assoyez-vous en plaçant vos chevilles directement sous vos hanches. Étirez vos bras sur le sol devant vous pour bien allonger votre colonne vertébrale. Si vous le pouvez, posez votre front au sol. Restez dans cette position le temps de prendre cinq grandes respirations.



Toucher les étoiles

Réveillez votre corps et faites circuler le sang en vous étirant simplement vers le ciel. Assoyez-vous par terre, jambes croisées. Entrelacez vos doigts et levez les bras au-dessus de votre tête, paumes vers le haut. Allongez votre colonne vertébrale et étirez-vous pendant 10 secondes.



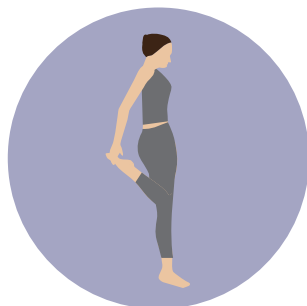
Cou et épaules

Atténuez la tension et la raideur en étirant votre cou et vos épaules. Assoyez-vous par terre, jambes croisées. Inclinez votre oreille droite vers votre épaule droite, en plaçant votre main sur votre tête pour étirer délicatement le côté gauche de votre cou. Maintenez la position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice de l'autre côté.



Torsion inclinée de la colonne vertébrale

Relâchez la tension du bas du dos en vous couchant sur le sol, en portant vos genoux vers la poitrine et en étirant vos bras vers le côté. Inclinez doucement vos genoux vers la droite jusqu'à ce qu'ils touchent le sol, en orientant votre visage vers la gauche. Maintenez la position pendant 30 secondes. Répétez l'exercice de l'autre côté.



Étirement des quadriceps

Placez-vous en position debout (au besoin, appuyez-vous sur un meuble pour plus de stabilité). Pliez votre genou droit vers l'arrière, en saisissant votre cheville avec la main droite. Tenez votre jambe dans cette position pendant 15 secondes et sentez l'étirement dans votre hanche et sur le devant de votre cuisse. Redéposez doucement votre jambe au sol. Répétez l'exercice de l'autre côté.

Mélanges à diffuser

Vie active



Étirement matinal



Respiration profonde



Recettes



Smoothie sublime au beurre d'arachides

Essayez ce smoothie après une séance d'entraînement!

Ingrédients :

- 2 cuillerées de mélange
Chocolat dōTERRA Protein
(Protéines dōTERRA au chocolat)
- 350 à 420 ml d'eau
- 1 banane congelée
- 1 c. à soupe de beurre d'arachides

Préparation :

1. Placer tous les ingrédients dans un mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention de la consistance désirée et déguster!



Se reposer et gérer le stress

Votre capacité à gérer vos émotions, à prendre des décisions et à résoudre des problèmes dépend grandement de votre état mental et émotionnel. Si vous dormez mal, vos émotions et votre capacité à prendre des décisions peuvent en souffrir. De même, une surdose de stress aura des répercussions importantes sur votre santé.

Un sommeil régulier et réparateur permet à la fois au corps et à l'esprit de se reposer, de récupérer et de bien décompresser avant la prochaine journée. De plus, le fait de prendre le temps de vous détendre au moyen de techniques comme la méditation, la pensée positive et le développement personnel peut favoriser votre santé mentale, émotionnelle et même physique.

Astuces

Conseils pour mieux dormir

- Créez une ambiance favorable au sommeil. Assurez-vous que votre pièce est sombre et silencieuse, et qu'elle n'est ni trop chaude ni trop froide.
- Évitez les stimulants comme l'alcool, la nicotine et la caféine pendant la journée, car ils risquent de vous tenir éveillé la nuit.
- Assurez-vous de votre literie est adéquate. Vous pourriez avoir besoin d'un nouvel oreiller, d'un nouveau matelas ou d'une nouvelle couette.
- Faites de l'exercice pendant la journée selon un horaire régulier. Cela vous aidera à mieux dormir la nuit. (Évitez l'activité physique trop près de l'heure du coucher, car cela pourrait au contraire vous stimuler.)
- Éliminez les sources de distraction en éteignant tous les écrans une heure ou deux avant le coucher. Adonnez-vous plutôt à des activités relaxantes comme la lecture, la méditation ou l'écriture d'un journal.
- Prenez un bain chaud ou buvez une tisane sans caféine avant de vous coucher.
- Couchez-vous et levez-vous tous les jours à la même heure pour réguler votre horloge interne (même les fins de semaine).

Voici les meilleurs produits pour se reposer et gérer le stress



Huile essentielle de lavande

Avant le coucher, essayez l'huile de lavande avec l'une des suggestions suivantes pour créer une atmosphère apaisante :

- Déposez une goutte sur votre oreiller.
- Appliquez quelques gouttes sur la plante de vos pieds.
- Versez quelques gouttes dans votre diffuseur.



Mélange Balance® de dōTERRA

Utilisez le mélange Balance de dōTERRA de l'une des manières suivantes pour apporter un sentiment de ressourcement et d'équilibre à votre journée :

- Appliquez sur la plante des pieds au réveil ou en sortant de la douche.
- Versez une goutte dans la paume de votre main et frictionnez sur la nuque avant de commencer à travailler.
- Diffusez pour favoriser une ambiance de calme durant les moments difficiles ou exigeants.

Mélanges à diffuser

Mélanges à diffuser pour la nuit

Rêves enchanteurs



Beaux rêves



Mélanges à diffuser pour un environnement apaisant

Matin doux



Respiration paisible



Recette maison :

Sels de bain relaxants

Ingrédients :

- 2 tasses de sel d'Epsom
- 5 gouttes du mélange Balance® de dōTERRA
- 3 gouttes d'huile de lavande
- 1 goutte d'huile d'encens

Préparation :

1. Mélanger le sel d'Epsom avec les huiles essentielles et verser dans le bain pour une expérience aromatique relaxante.



Si vous avez besoin de plus de conseils, lisez cet article sur [la routine du coucher](#).



Réduire la charge toxique

Les toxines sont partout autour de nous : dans les aliments que nous mangeons, l'air que nous respirons et même les produits chimiques avec lesquels nous nettoyons. La charge toxique fait référence au volume de substances toxiques qui se sont accumulées dans l'organisme et au fardeau global qu'elle impose aux systèmes corporels et aux organes vitaux.

Lorsqu'il fonctionne correctement, le corps est une machine efficace et autonome pour réduire la charge toxique. La clé, c'est de contribuer de votre mieux à son efficacité en réduisant votre exposition aux toxines et en soutenant vos organes vitaux par une alimentation saine, de l'activité physique et une détoxification régulière.

Astuces

Conseils pour réduire votre charge toxique

- Remplacez les produits nettoyants traditionnels par des produits écologiques comme le [Nettoyant concentré On Guard®](#). Vous pouvez également essayer de fabriquer vos propres produits, comme le nettoyant tout usage aux huiles essentielles proposé à la page 27.
- Envisagez de jeter certains de vos produits de soins personnels et de passer aux [produits naturels](#) comme la [Gamme de soins pour la peau Verâge®](#) ou [Correct-X®](#).
- Diffusez des huiles essentielles d'orange sauvage et de citron pour préserver la fraîcheur et la propreté de votre maison au lieu de brûler des bougies.
- Dressez une liste d'aliments complets que vous aimez et trouvez des recettes qui les intègrent afin de réduire la quantité de produits transformés dans votre régime alimentaire.
- Faites de l'exercice tous les jours pour aider vos organes de détoxification à fonctionner de façon optimale.

Voici les meilleurs produits pour réduire la charge toxique



Huile essentielle de citron

Cette huile essentielle aide à apaiser le corps et favorise la digestion*.



Formule PB Assist®+

Cette combinaison de fibres prébiotiques et de six souches de probiotiques favorise la croissance saine de la microflore*.



Complexe DigestZen TerraZyme®

Ce mélange exclusif d'enzymes alimentaires actives et de cofacteurs de soutien peut être consommé à tous les repas de la journée.



Mélange dōTERRA Greens (Légumes verts dōTERRA)

Ce supplément est un mélange unique de fruits et de légumes qui comprend des superaliments comme la feuille de moringa, le noni, la baie d'açaï et plus encore.



Mélange dōTERRA Fiber (Fibres dōTERRA)

Ce supplément est une façon simple d'ajouter six grammes de fibres solubles et insolubles à votre alimentation quotidienne.



Complexe de détoxification Zendocrine®

Cette formule peut aider à soutenir les fonctions saines de nettoyage et de filtrage du foie, des reins, du côlon, des poumons et de la peau*.

*Ces déclarations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir, ou de prévenir toute maladie.

Mélanges à diffuser

Purifier l'air de votre maison

Pur et puissant



Propre et frais



Recette maison :

Nettoyant tout usage

Ingrédients :

- ¼ tasse de vinaigre blanc
- 1 ¾ tasse d'eau
- 30 gouttes d'huiles essentielles dōTERRA
 - 30 gouttes de mélange On Guard de dōTERRA
 - 15 gouttes d'huile de citron et 15 gouttes d'huile d'orange sauvage
 - 15 gouttes d'huile de lavande et 15 gouttes d'huile de citron

Préparation :

1. Verser tous les ingrédients dans un flacon pulvérisateur de 475 mL.
2. Bien agiter. Vaporiser sur les surfaces puis essuyer pour nettoyer.

Autres suggestions pour un nettoyage écologique



- [Détergent pour lave-vaisselle](#)
- [Nettoyant pour réfrigérateur et micro-ondes](#)
- [Nettoyant pour cuisinière](#)
- [Pastilles rafraîchissantes pour broyeur à déchets](#)
- [Vaporisateur pour tapis de yoga](#)
- [Produit pour le polissage du bois](#)
- [Nettoyant pour vitres](#)



Prendre soin de soi de façon éclairée

Il est très important de bien connaître les mesures préventives à mettre en place pour favoriser le bien-être et la santé globale. Les huiles essentielles et autres produits naturels offrent de nombreux bienfaits qui peuvent être obtenus par une utilisation contrôlée*.

N'attendez pas que les problèmes surviennent pour prendre soin de votre corps; commencez maintenant! Consultez les suggestions suivantes pour mettre en place des mesures préventives qui vous aideront à garder la forme.

Astuces

Meilleurs conseils pour prendre soin de soi de façon préventive

- Inscrivez une visite annuelle chez votre médecin à votre calendrier. Planifiez également des visites annuelles pour vos enfants, si ce n'est pas déjà fait.
- Lavez-vous les mains régulièrement et apprenez à vos enfants à faire de même. Rendez le lavage des mains plus amusant grâce à la [mousse nettoyante pour les mains On Guard® de dōTERRA](#).
- Assurez-vous de consommer suffisamment d'antioxydants. En utilisant les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA chaque jour, vous fournissez à votre corps des antioxydants puissants dont vous avez besoin pour une santé optimale.*
- Faites une promenade. Peu importe votre âge ou votre routine d'entraînement, le simple fait de prendre une pause, de prendre de l'air frais et de vous étirer les jambes peut grandement améliorer votre santé mentale et physique.

*Ces déclarations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir, ou de prévenir toute maladie.

*Dix façons d'utiliser
le mélange protecteur
On Guard
de dōTERRA*

1



Versez cinq gouttes du mélange On Guard dans un flacon pulvérisateur de 250 ml rempli d'eau et vaporisez pour nettoyer les surfaces de la maison et du bureau.

2



Mélangez une tasse d'eau, deux cuillères à soupe d'alcool à friction et cinq gouttes de mélange On Guard pour créer une brume de literie efficace.

3



Ajoutez une goutte d'On Guard à votre liquide pour lave-vaisselle pour éliminer les taches de gouttes d'eau.

4



Diffusez le mélange On Guard dans votre bureau ou à la maison pour un parfum vivifiant qui purifiera l'air ambiant.

5



Déposez deux ou trois gouttes du mélange On Guard dans une capsule végétale pour soutenir le système immunitaire*.

6



Pendant l'année scolaire, frictionnez le mélange On Guard sur les plantes de pieds de votre enfant.

7



Ajoutez une goutte du mélange On Guard à 250 ml d'eau et utilisez la solution comme rince-bouche.

8



Versez deux ou trois gouttes du mélange On Guard dans un bol d'eau chaude et respirez la vapeur pour un arôme énergisant.

9

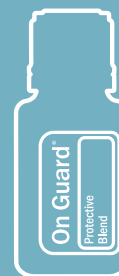


Ajoutez quelques gouttes du mélange On Guard à votre cycle de lavage pour obtenir des vêtements éclatants de propreté.

10



Versez du mélange On Guard dans l'eau d'un seau pour nettoyer vos planchers.



*Ces déclarations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir, ou de prévenir toute maladie.

Vous cherchez d'autres façons de prendre soin de votre famille grâce au mélange On Guard de dōTERRA?

Consultez le programme Bien-être – Immunité pour découvrir les meilleurs produits que dōTERRA puisse offrir pour le soutien immunitaire* et le nettoyage, livrés directement à votre porte, tous les mois pendant trois mois!



Trousse n° 1 du programme Bien-être – Immunité



Trousse n° 2 du programme Bien-être – Immunité



Trousse n° 3 du programme Bien-être – Immunité

Voici les meilleurs produits pour prendre soin de soi de façon éclairée



N'attendez pas qu'il soit trop tard! Prenez soin de votre corps dès aujourd'hui.

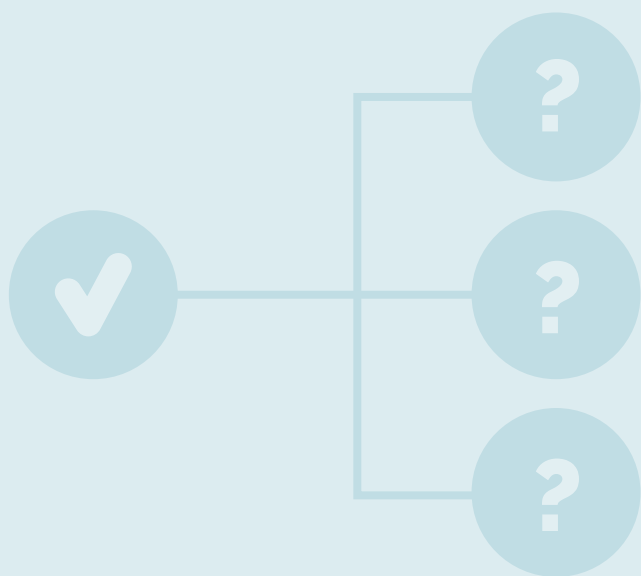
- Utilisez le **mélange On Guard de dōTERRA** pour soutenir l'immunité en toute saison.*
- Utilisez **l'huile d'encens** pour favoriser la santé cellulaire.*
- Utilisez le **complexe DigestZen TerraZyme®** et la formule **PB Assist+®** pour favoriser la santé intestinale proactive.*
- Utilisez le **Lifelong Vitality Pack de dōTERRA** pour soutenir la santé globale de façon proactive.*

*Ces déclarations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir, ou de prévenir toute maladie.

Quelle sera votre prochaine aventure?

Après 21 jours d'efforts pour atteindre vos objectifs de santé, que se passera-t-il après? Quelles sont les prochaines étapes?

Peu importe le sens que vous donnez à votre santé, dōTERRA vous offre les meilleurs produits en fonction de vos besoins et de vos objectifs. Maintenez des habitudes saines grâce à l'un de nos programmes Bien-être : Immunité, Esprit et humeur ou Soulagement. Chaque mois, nos produits les plus efficaces selon le programme que vous choisirez seront livrés à votre porte pour vous aider à profiter du pouvoir de la santé dans votre vie.



Les programmes Bien-être de dōTERRA®

Voici comment cela fonctionne



Choisissez votre programme

Faites votre choix parmi les programmes Immunité, Esprit et humeur ou Soulagement.



Utilisez vos produits

Recevez chaque mois une nouvelle trousse remplie de produits ciblés pour votre programme et utilisez son contenu au quotidien.



Prenez votre santé en main

Commencez à observer des résultats concrets à mesure que vous intégrez des huiles essentielles et des produits connexes à votre routine.



Répétez le programme ou sélectionnez-en un nouveau

Recommencez le même programme pour poursuivre les effets ou choisissez-en un autre pour expérimenter de nouveaux bienfaits.



Programme Bien-être – Immunité

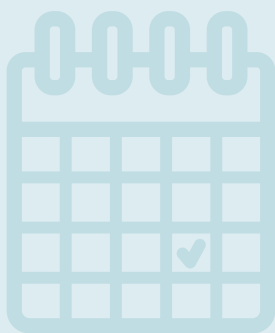


Programme Bien-être – Esprit et humeur



Programme Bien-être – Soulagement

Ressources



Liste de vérification

Passez en revue cette liste de vérification pour vous assurer d'être prêt pour le Défi 21 jours :

Je me suis inscrit pour recevoir mes défis quotidiens (texter le mot **HEALTHY** au **386457**).

J'ai commandé les produits dont j'aurai besoin (voir la liste des produits à la page 12).

J'ai mon outil de suivi quotidien.

J'ai mon calendrier des 21 jours.

J'ai invité un ami à se joindre à moi pour participer au Défi 21 jours!



Outils de suivi quotidien

Jour 1

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Jour 2

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Outils de suivi quotidien

Jour 3

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Jour 4

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Outils de suivi quotidien

Jour 5

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Jour 6

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Outils de suivi quotidien

Jour 7

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Jour 8

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Outils de suivi quotidien

Jour 9

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Jour 10

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Outils de suivi quotidien

Jour 11

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Jour 12

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Outils de suivi quotidien

Jour 13

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Jour 14

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Outils de suivi quotidien

Jour 15

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Jour 16

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Outils de suivi quotidien

Jour 17

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Jour 18

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Outils de suivi quotidien

Jour 19

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

Jour 20

Aujourd'hui... Essayez d'inscrire au moins trois commentaires par jour.

- Je me suis réveillé à temps.
- J'ai atteint mon objectif de boire plus d'eau.
- J'ai fait de l'activité physique.
- J'ai misé sur des activités apaisantes avant le coucher.
- J'ai appliqué ma routine quotidienne d'huiles essentielles (voir ci-dessous).
- J'ai passé en revue mes habitudes sur mon outil de suivi hebdomadaire.
- J'ai planifié la façon dont je me concentrerai sur mes habitudes demain.
- J'ai fait mon habitude personnelle.

Routine quotidienne d'huiles essentielles

Matin :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de citron ou de mélange Balance® pour démarrer la journée avec de la tranquillité.
- Verser une goutte de mélange Balance sur le poignet et respirer profondément.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au déjeuner.

Après-midi :

- Diffuser trois gouttes de mélange On Guard® pour un arôme inspirant.
- Appliquer la lotion Deep Blue® sur la nuque.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Prendre les produits du Lifelong Vitality Pack® de dōTERRA et le complexe DigestZen TerraZyme® au dîner.

Soir :

- Diffuser trois gouttes d'huile essentielle de lavande pour créer une ambiance calmante.
- Ajouter une goutte d'huile essentielle de lavande ou d'encens à mon hydratant de nuit.
- Verser une goutte d'huile de citron dans un verre d'eau de 600 ml et le boire au complet.
- Placer une goutte d'huile d'encens sous la langue pour favoriser la fonction cellulaire*.
- Prendre la formule PB Assist®+ au coucher.

Journal de bord

Aujourd'hui...

J'ai fait...

Je me suis senti...

Je suis reconnaissant de...

