

ドテラが勧める健康哲学

心身の健康は、幸せな人生に重要です。

そのための道すじがウェルネスピラミッドで示されています。

健康的なライフスタイルの土台の上にヘルスクエアを取り入れる事が大切です。

健康の基本となるのは、食事や運動といった生活習慣、

それに休息やストレス管理、有害物質の減少といったセルフマネジメントがとても重要です。

ドテラが提供するエッセンシャルオイルやサプリ、ミネラルなどの製品は

日ごろの生活では補いきれない部分をサポートするように作られています。



doTERRA's Wellness Lifestyle Pyramid

ドテラの提唱するウェルネスライフスタイルの実践

