

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ケ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

実践できている度合いを
それぞれ1~10の点数で自己評価しましょう

積極的な医療ケア



守る&元気に

オンガード:

環境や季節の変わり目に

フランキンセンス:

平穏をもたらす香りで心おだやかに
オイルの王様、どんな時でも心強いサポーター

情報に基づいた自己管理



内側からスッキリ

レモン: 水に1滴加えてリフレッシュ

有害物質の減少



安らぎ&グラウンディング

バランス:

リラックスして落ち着きを取り戻し
心をなだめる

休息とストレス管理



運動&代謝サポート

ディープブルーラブ:

運動前や後の
サポートに塗布

メタパワー:

メタボリックと
健康寿命をサポート

運動と代謝



健康的な食事

エネルギー&活力サポート
PHOSSILミネラル
LLV

