

Den enkle metoden

# Ta vare på deg selv



Balanse i livet

- Balance - for jording og balanse
- Sitron - rensende og klarhet/fokus
- Copaiba - støtter alle systemene i kroppen: Pust, fordøyelse, immunforsvar, sirkulasjon, roer ned
- Wild Orange - glede, overflod, antioksidanter
- DDR Prime - støtter cellehelse og energi
- PB Assist - pro- og prebiotika støtter tarmhelsen
- Serenity - olje og kapsel - roer tankekjør og stress

Hele pakken: 239,75 euro inkl mva  
Ny i doTerra: Innmelding og frakt 43 euro

Den enkle metoden

# Ta vare på deg selv

## MORGEN

- 1-2 dråper Balance under hver fot, pust dypt inn
- 1 dråpe Lemon i et stort glass vann på tom mage
- 1-2 dråper Copaiba under tunga eller i kapsel
- 1 stk DDR Prime

## DAGTID

- 1-2 dråper Wild Orange i drikkevannet
- 1 stk DDR Prime til lunsj/middag

## KVELD

- PB Assist: 1 stk før leggetid
- Serenity softgels: 2 stk 30 min før leggetid
- Serenity olje: 1-2 dråper under hver fot inkl stortå, når du legger deg