

Évaluation du mode de vie axé sur le bien-être

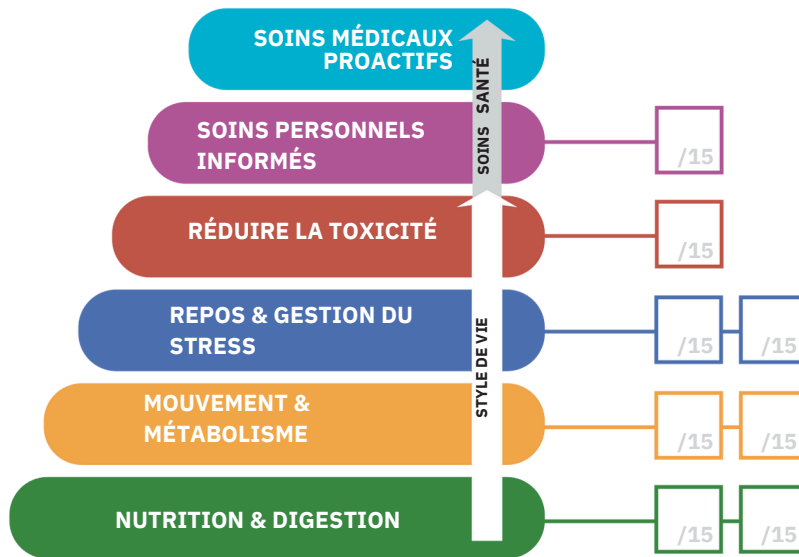


Bienvenue dans l'évaluation du mode de vie axé sur le bien-être ! Ce formulaire est conçu pour vous aider à prendre le contrôle de votre santé et de votre bien-être en évaluant certains aspects de votre santé à travers le cadre de la pyramide du bien-être de dōTERRA®. Prenez votre temps, répondez aux questions en toute vérité et utilisez les résultats comme point de départ pour identifier quels produits dōTERRA vous soutiendront le mieux dans votre parcours vers un mode de vie axé sur le bien-être optimal.

Accordez-vous une note dans chaque domaine sur une échelle de 1 à 5 : 1 : Fortement en désaccord 2 : En désaccord 3 : Ni en accord ni en désaccord 4 : D'accord 5 : Fortement en accord

NUTRITION	Je mange un régime alimentaire sain et riche en nutriments, composé principalement d'aliments complets et pauvre en aliments ultra-transformés.	<input type="checkbox"/>	TOTAL SCORE
	Je suis attentif à mes portions. Je mange lorsque j'ai faim et je m'arrête lorsque je suis rassasié. J'évite de grignoter entre les repas.	<input type="checkbox"/>	
	J'utilise des compléments alimentaires en micronutriments et macronutriments pour garantir la satisfaction de mes besoins nutritionnels.	<input type="checkbox"/>	
DIGESTION	Je ne souffre d'aucun inconfort digestif.	<input type="checkbox"/>	TOTAL SCORE
	Je ne lutte pas contre des sensibilités alimentaires.	<input type="checkbox"/>	
	Je veille à inclure des aliments prébiotiques et probiotiques dans mon alimentation au moins une fois par semaine.	<input type="checkbox"/>	
MOUVEMENT	Je suis physiquement actif, faisant au moins deux heures d'activité modérément intense ou une heure d'activité vigoureuse par semaine.	<input type="checkbox"/>	TOTAL SCORE
	Je pratique au moins deux jours de renforcement musculaire par semaine.	<input type="checkbox"/>	
	Je m'accorde du temps pour me reposer et récupérer des activités, y compris des étirements doux et l'utilisation de produits dōTERRA pour soutenir le processus de récupération.	<input type="checkbox"/>	
METABOLISME	J'ai une bonne énergie pendant la journée. Je ne souffre pas de brouillard cérébral ni de fringales de sucre, et je n'ai pas besoin de caféine ou de boissons énergisantes.	<input type="checkbox"/>	TOTAL SCORE
	J'utilise des compléments alimentaires intelligents pour compléter les effets ciblés sur la santé métabolique	<input type="checkbox"/>	
	Je reste rassasié pendant des heures après avoir mangé.	<input type="checkbox"/>	
REPOS	Je dors suffisamment pour me sentir reposé et alerte le lendemain.	<input type="checkbox"/>	TOTAL SCORE
	J'ai de bonnes pratiques d'hygiène du sommeil.	<input type="checkbox"/>	
	Je suis familier et utilise des suppléments intelligents pour les jours où le sommeil est difficile.	<input type="checkbox"/>	
GÉRER LE STRESS	Je connais mes principales sources de stress et j'ai des ressources adéquates pour les gérer.	<input type="checkbox"/>	TOTAL SCORE
	J'ai des stratégies d'auto-soins et je les utilise pour gérer mon stress.	<input type="checkbox"/>	
	Je suis familier et j'utilise des suppléments et des produits qui aident à me détendre et à me relaxer.	<input type="checkbox"/>	
RÉDUIRE LA TOXICITÉ	Je suis familier(ère) avec les toxines environnementales les plus courantes et les moyens de les éviter.	<input type="checkbox"/>	TOTAL SCORE
	J'utilise des produits non toxiques et respectueux de l'environnement à la maison et je plaide en leur faveur auprès de mes amis et de ma famille.	<input type="checkbox"/>	
	Je me concentre sur le soutien du processus naturel de détoxification de mon corps, par exemple en limitant ma consommation d'alcool.	<input type="checkbox"/>	
SOINS INFORMÉS	Je m'éduque sur les habitudes proactives de style de vie axées sur le bien-être.	<input type="checkbox"/>	TOTAL SCORE
	Je travaille dur pour soutenir continuellement ma fonction immunitaire.	<input type="checkbox"/>	
	J'utilise des compléments alimentaires intelligents pour compléter les efforts d'autosoins.	<input type="checkbox"/>	

Avec ce formulaire, vous pouvez identifier les domaines de santé dans lesquels vous vous en sortez bien et ceux où vous pourriez avoir besoin de modifier votre mode de vie pour améliorer votre santé globale. Plus l'écart entre l'idéal et votre score est grand, plus vous devriez pouvoir identifier les domaines de la pyramide du bien-être à prioriser.



Beaucoup de sources alimentaires fournissent des vitamines et des minéraux, mais les adultes américains ont généralement du mal à répondre à leurs besoins quotidiens en nutriments. Si certains nutriments manquent, votre corps ne reçoit pas les ressources dont il a besoin pour fonctionner correctement. Votre santé globale peut être impactée négativement. Considérez vous concentrer sur les bases du bien-être, le Mouvement & Métabolisme et la Nutrition & Digestion, lorsque vous choisissez vos 3 principales priorités en matière de santé.

Identifiez quels objectifs de santé vous souhaitez privilégier dans chaque catégorie de la Pyramide du bien-être

NUTRITION & DIGESTION	MOUVEMENT & MÉTABOLISME	REPOS & GESTION DU STRESS	RÉDUIRE LA TOXICITÉ	SOINS PERSONNELS INFORMÉS
<p>OBJECTIFS DE SANTÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Manger des aliments entiers et frais <input type="checkbox"/> Supplémentation nutritionnelle <input type="checkbox"/> Soutenir la santé intestinale <p>Autre</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>OBJECTIFS DE SANTÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Soutenir la mobilité <input type="checkbox"/> Soutenir une réponse inflammatoire saine <input type="checkbox"/> Soutenir la santé métabolique <p>Autre</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>OBJECTIFS DE SANTÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Expérimenter un sommeil de qualité <input type="checkbox"/> Améliorer la gestion du stress <input type="checkbox"/> Créer une routine de pleine conscience <p>Autre</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>OBJECTIFS DE SANTÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Soutien à la détoxification <input type="checkbox"/> Vie sans toxines <input type="checkbox"/> Soins naturels <p>Autre</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>OBJECTIFS DE SANTÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Se renseigner <input type="checkbox"/> Prioriser les solutions naturelles <input type="checkbox"/> Soutenir une réponse immunitaire saine <p>Autre</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

LES 3 PRINCIPALES PRIORITÉS DE SANTÉ SUR LESQUELLES JE ME CONCENTRE :



"Identifions les produits dōTERRA® qui soutiendront le mieux vos objectifs de bien-être."

v2 60226688
60226688