

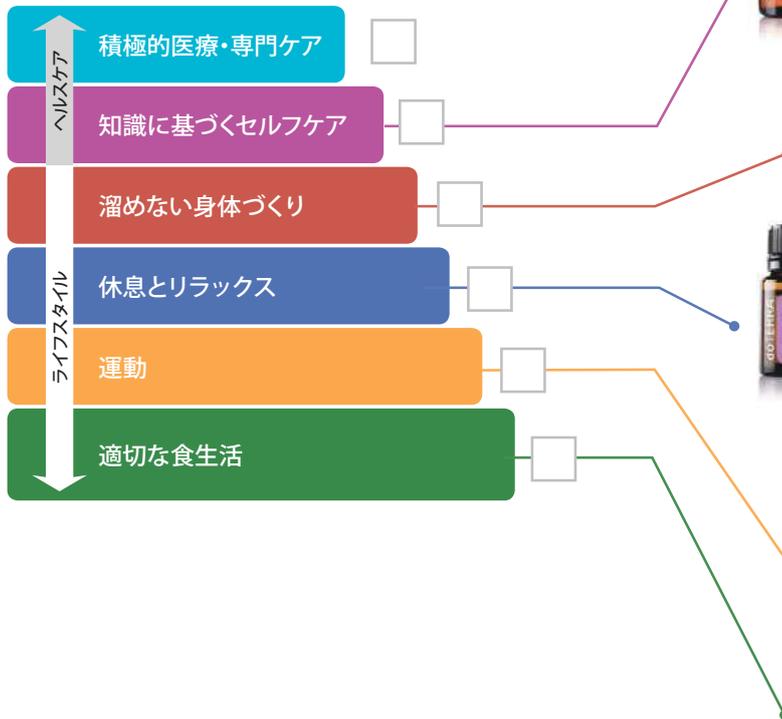
ウェルネス ライフスタイルの実践

ドテラの提唱するウェルネスピラミッドは、健康(ウェルネス)が「ライフスタイル」と「ヘルスケア」から成り立っていることを示しています。ライフスタイルを中心に据えて健康づくりに取り組むと、自然と健康が維持しやすくなります。日々の習慣が大きな違いをもたらすのです。ウェルネスピラミッドの原則に沿ったライフスタイルを実践しながら優れたドテラ製品を使うことで、これまでに感じたことのない調和のとれた心身の健やかさを実感できるでしょう。

日々の健康習慣を決める

ドテラ・ウェルネスピラミッド

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



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、心健やかに



内側からスッキリ

レモン: 水に1滴加えてリフレッシュ



安らぎ&グラウンディング

ラベンダー&ドテラバランス:
リラックスして落ち着きを取り戻し、心をなだめる



運動サポート

ディープブルーラブ:
運動前や後のサポートに塗布



エネルギー&活力サポート

ドテラ ライフロング バイタリティーパック (LLV/パック)
日々の食生活で不足しがちな栄養素や健康成分を配合した、
栄養バランスを補うベースサプリメントの3本セットです。

ミト2マックス
元気の源として知られる植物成分の力で、アクティブな毎日を
力強くサポート。

PHOSSIL ミネラル オリジナル
植物由来のミネラルをおいしく摂れる濃縮タイプのドリンク。

