

Programme de Réinitialisation 90 Jours : Checklist de Suivi doTERRA

Phase 1 : Préparation et Inventaire (Jours 1-7)

- Réception et vérification du kit de réinitialisation (LLV, PB Assist+, TerraZyme, huiles essentielles).
- Définition de 3 objectifs de santé clairs (ex: énergie, digestion, sommeil).
- Mise en place d'un journal de suivi (papier ou numérique) pour noter les ressentis quotidiens.
- Planification des heures de prise des compléments alimentaires dans votre routine quotidienne.
- Nettoyage de l'environnement : élimination des produits toxiques ménagers.

Phase 2 : Routine Quotidienne (Jours 8-60)

- Prise régulière du pack Lifelong Vitality (LLV) avec les repas.
- Intégration des enzymes digestives (TerraZyme) à chaque repas principal.
- Consommation de probiotiques (PB Assist+) le soir avant le coucher.
- Hydratation quotidienne avec 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de Citron ou Pamplemousse dans l'eau.
- Application topique des mélanges ciblés (ex: ZenGest pour la digestion, Deep Blue pour la récupération).
- Diffusion d'huiles essentielles apaisantes (Lavande, Balance) pour la gestion du stress.

Phase 3 : Suivi et Ajustements (Hebdomadaire)

- Évaluation hebdomadaire des niveaux d'énergie et de la qualité du sommeil.
- Ajustement de la routine si nécessaire en fonction des réactions du corps.
- Vérification du stock restant pour anticiper la commande LRP (Loyalty Rewards Program) du mois suivant.
- Partage des progrès avec votre conseiller bien-être pour un accompagnement personnalisé.
- Prise de photos ou mesures si l'objectif est lié à la composition corporelle.

Phase 4 : Optimisation et Bilan (Jours 61-90)

- Bilan final : comparaison des résultats avec les objectifs fixés au jour 1.
- Identification des habitudes durables à conserver après les 90 jours.

- Planification de la phase de maintenance (ajustement des dosages).
- Célébration des victoires et définition de nouveaux objectifs de bien-être.