

Rotina com

CRIANÇAS

EM CASA



dōTERRA[®]
Consultor de Bem-Estar

MANHÃ

- 1** acorde com o mix de Equilíbrio (Rollon kit kids - Steady)
- 2** Café da manhã
- 3** Atividade física pela casa
- 4** Incorpore o mix de Atenção na rotina de estudo (Thinker)
- 5** Momento de ser criativo

TARDE



1

Almoço (Use o mix digestivo Tamer)

2

Relaxar quietinho e passar o mix de Proteção (Stronger)

3

Hora de ler uma história

4

Use o mix de Coragem (Brave)

5

Atividade física recreativa usando o mix de Conforto (Rescuer)

NOITE



1 Hora de jantar. Use um mix digestivo (Tamer)

2 Tempo livre

3 Tome um chá relaxante

4 Hora de dormir com o mix Calmante (Calmer)

5 *zzzZZzzZZzzzz*

