

ō

# 生活手冊

dōTERRA 健康生活方式



# 賦予健康新風貌

歡迎認識dōTERRA與眾不同之處，改變生活是常態，改善您的健康是我們的首要之務。透過本手冊深入探索精油的強大功效，並制定一個持之以恆的健康計畫。



# 養成健康的生活型態

在dōTERRA健康生活金字塔中，緊密地將生活方式和醫療保健相結合。注重日常保健習慣後，自然而然便能擁有並維持健康的身體。透過使用這些功效強大的產品

試想一下生活在一個找尋解決方案易如反掌的時空下。僅需精油參考手冊和一盒CPTG®專業純正檢測認證精油隨侍在側，您便足以應對80%的健康問題。當您浮現無法解決的健康疑慮時，向專業的醫療人士諮詢以獲取經過認證的最佳解決方案。



有關成分、注意事項和使用說明，請參見各產品標籤。  
\* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

大部分的產品功效出自於臨床研究證實。dōTERRA致力於精油的科學與研究，並將繼續投入更多的證實性研究。

# 營養補給 & 消化支持

為您的身體提供茁壯成長所需的一切。這一切都始於最佳的日常營養補給和消化支持。  
dōTERRA全食物營養保健品是精油產品的最佳搭擋。



## 每日健康指南

- 攝取新鮮的全食物。
- 減少攝取含糖、咖啡因、乳品和加工食品。



### 蔬果綠奶昔

- 1/2根香蕉，冷凍
  - 1/2杯藍莓或草莓，冷凍
  - 2把嫩菠菜或羽衣甘藍
  - 1 1/2杯香草杏仁奶，無糖
  - 1勺dōTERRA乳清蛋白粉
  - 1勺dōTERRA青新蔬果粉
  - 1茶匙IQ Mega®IQ魚油(自選)
- 將所有材料加入攪拌機中。

### 燕麥

將肉桂精油、dōTERRA On Guard® 保衛複方精油或野橘精油加入您的燕麥中。

### 蔬果清潔液

於水槽中放滿冷水，倒入1/2杯白醋以及6滴檸檬精油，以洗淨農藥、細菌和殘留物。將蔬果浸泡於其中並洗淨即可。

## 營養補給



**dōTERRA Lifelong Vitality Pack® 終生保健套裝**  
提供重要的生物可利用微量營養素和細胞支持。\*



### dōTERRA 乳清蛋白粉

優質的蛋白質可以支持肌肉生長，幫助管理食慾，並在鍛煉後有良好的恢復\*。乳清蛋白粉包含了巧克力、香草和植物素食口味。與喜歡的飲品混合，或添加到您的日常冰沙中。



### dōTERRA 青新蔬果粉

享用這款美味營養兼具的超級食物、精油和膳食纖維之完美組合。

## 消化支持



### TerraZyme®輕暢複合酵素

透過全食物酶支持健康的消化系統和新陳代謝功能。\*



### dōTERRA PB Restore®複合益生菌膠囊

提供健康的腸道菌群和免疫支持。\*



### dōTERRA 健康纖維粉

支持規律的健康消化功能。\* 同時有助控制食慾和當前健康的血糖水平。\*

有關成分、注意事項和使用說明，請參見各產品標籤。

\* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

# 運動

運動是維持身體健康必不可少的一環。規律運動可以增強肌肉並支持心血管、循環和淋巴系統。精油和營養保健品可以有效加強身體靈活度並緩解緊繃感。兩者相輔相成，有助於增進體力和耐力的維持。



## 每日健康指南

- 每日進行30分鐘以上的運動。
- 透過伸展和瑜伽增進身體柔軟度。



## 運動

### 巧克力薄荷 蛋白奶昔

1 杯椰子水或杏仁奶  
1 勺 dōTERRA 乳清蛋白粉(巧克力口味)  
1 滴薄荷精油  
冰 (根據需要)  
混合所有成分直至攪拌均勻。

### 漿果橙 蛋白奶昔

1 杯椰子水或杏仁奶  
1 勺 dōTERRA 乳清蛋白粉(香草口味)  
1 杯冷凍漿果  
1 根香蕉  
3 滴野橙精油  
冰 (根據需要)  
將所有成分直至攪拌均勻。



#### Deep Blue® 舒緩複方乳霜

為背部、肩膀、頸部、膝蓋、雙足以及其他患部提供舒緩功效。  
在運動或進行活動前後塗抹使用，有助於身體的舒緩和修復。



#### Deep Blue® 舒緩複方香膏

局部鎮痛劑，可暫時舒緩關節炎、扭傷、拉傷和瘀傷等相關輕微疼痛。  
根據需求塗抹於患部。



#### Deep Blue Polyphenol Complex®

##### 舒緩口服多酚

舒緩疼痛與不適，並支持肌肉與關節功能。\*  
每天隨餐服用 1-3 粒膠囊，或在需要額外支持時服用 2 粒膠囊。



#### MetaPWR Mito2Max® 能量耐力複方

一款結合能量和耐力配方，有助促進健康的細胞能量增生和健康循環。\*  
早午餐各服用 1 粒膠囊。作為取代咖啡因飲品的天然替代品。



#### 薑黃膠囊

支持身體內健康的炎症反應。\*  
早晚餐各服用 1 粒膠囊以支持充滿活力的生活方式。



#### 古巴香脂軟膠囊

支持健康的心血管系統功能和體內健康的炎症反應。\*  
根據需求服用 1 粒膠囊。

有關成分、注意事項和使用說明，請參見各產品標籤。

\* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷、治療或防止疾病。

# 新陳代謝

您的新陳代謝健康和生物年齡是不可分割的。隨著您的年齡增長，新陳代謝功能也在退化。而新陳代謝直接影響著您的能量、體重、身體成分、睡眠質量和認知能力。您的新陳代謝功能越強、越健康，身體的感覺就會越好。現在就來使用完整的MetaPWR™新瑞活力複方系統3步驟，優化您的新陳代謝健康，並踏上強健的人生旅途。

## 每日時間參照表

將MetaPWR™新瑞活力複方產品與均衡的食物飲食相結合，以達到最佳效果。

### 早飯

- dōTERRA®乳清蛋白粉，含纖維和綠色植物
- 1包MetaPWR™新瑞活力優益能量粉，裝在瓶中搖晃後飲用
- 1粒MetaPWR™新瑞活力複方軟膠囊或2-4滴新瑞活力複方精油在飲用水中

### 午飯

- 1-2粒TerraZyme®膠囊與營養豐富的有機食物餐
- 1粒MetaPWR™新瑞活力複方軟膠囊或2-4滴新瑞活力複方精油在飲用水中

### 晚飯

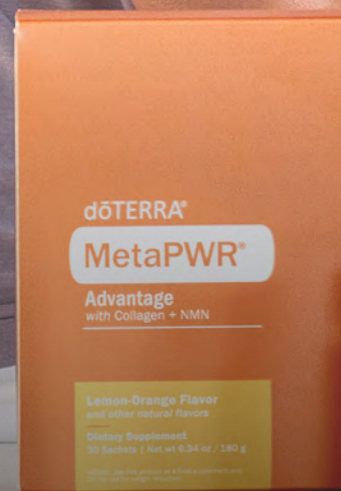
- 1粒MetaPWR™新瑞活力多元平衡膠囊，在晚餐前15-30分鐘服用。
- 1-2粒TerraZyme®輕暢複合酵素
- 1粒MetaPWR™新瑞活力複方軟膠囊或2-4滴新瑞活力複方精油在飲用水中

### 睡覺時

- 1粒MetaPWR™新瑞活力複方軟膠囊（可選）

## 日常健康習慣

- 吃有機食物飲食，多運動，注意優質睡眠。
- 使用補充劑來針對代謝健康。





# dōTERRA® MetaPWR™



## 第 1 步：抑制食慾，減少脂肪細胞†

MetaPWR™新瑞活力複方-15毫升，軟膠囊，晶球，口香糖

有助於支持健康的新陳代謝功能，抑制慾望，促進有意識的飲食和食慾控制，並在攝入時抑制脂肪細胞的成熟或生長\*†。



**軟膠囊：**  
每天一次或多次  
服用 1 粒軟膠囊。



**晶球：**  
服用 1-2 顆。



**複方精油：**  
每天一次或多次  
將 2-4 滴加入水  
中。



MetaPWR™新瑞活力複方口香糖  
每天咀嚼 1 片或更多片以幫助  
控制食慾和暴飲暴食。\*

## 第 2 步：控制血糖高低



MetaPWR™新瑞活力多元平衡膠囊

有助於全天保持最佳能量水平，減少碳水化合物的消化，並支持已經在正常範圍內的血糖調節。\*†

每天在正餐前 15-30 分鐘服用 1 粒膠囊。

## 第 3 步：看起來更漂亮，感覺更年輕



MetaPWR™新瑞活力優益能量粉  
有助於支持健康的新陳代謝，減緩新陳代謝老化的跡象，† 延長您的健康壽命，並改善皮膚彈性、密度和緊緻度。\*

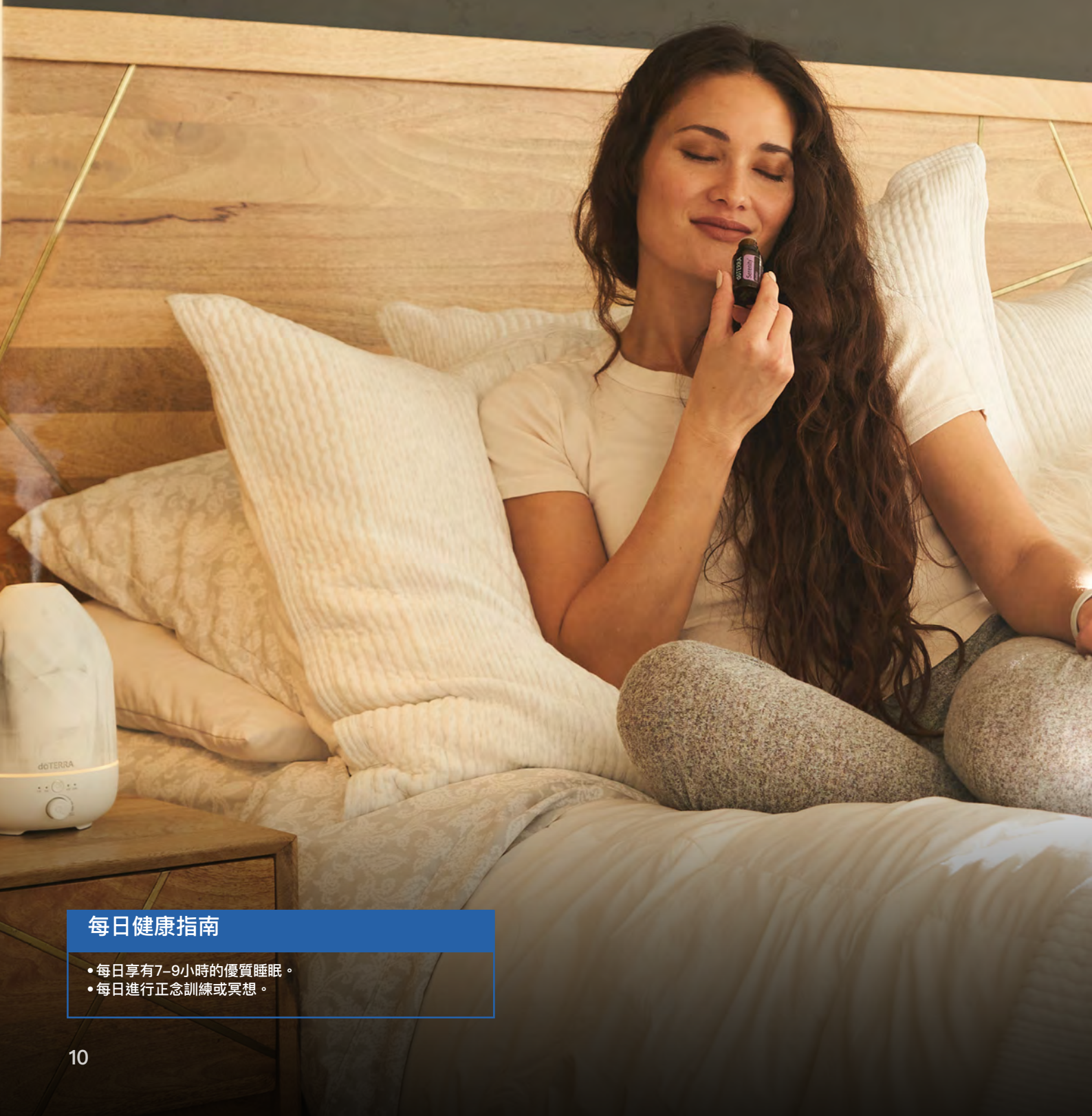
每天服用 1 包，搭配一杯 150-240 毫升的水或精選的冷飲，然後搖勻。

有關成分、注意事項和使用說明，請參見各產品標籤。

\* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷、治療或防止疾病。† 需要更多確切的臨床研究

# 適當休息 & 舒壓

精油為獲取連貫的良好睡眠和壓力管理提供莫大的支持。打造一夜好眠的環境，透過睡眠為您的身體提供修復和更新的機會。不管生活中出現哪些起伏，選擇適宜的解決方案有助於保持良好的狀態和專注力



## 每日健康指南

- 每日享有7-9小時的優質睡眠。
- 每日進行正念訓練或冥想。



## 好眠配方



dōTERRA  
**Serenity®神氣複方精油和薰衣草精油**  
將1-2滴精油滴於枕頭上以享一夜好眠。



dōTERRA  
**Serenity®安寧神氣複方軟膠囊**  
就寢前，服用1-2粒膠囊以享深層、修復的睡眠。\*



dōTERRA  
**Peace®靜謐複方精油和雪松精油**  
在一天結束後，使用1-3滴精油按摩於足底和額頭，為您帶來瞬間的平靜和放鬆感受。



**Calmer®平靜寶貝複方**  
滾動到後頸和胸前，作為夜間放鬆儀式的一部分。

## 放鬆浴鹽配方

1杯海鹽

10滴dōTERRA Balance®安定情緒複方精油、dōTERRA Serenity®神氣複方精油或薰衣草精油

將材料混合並添加至浴水中。



## 壓力管理



**Citrus Bliss®柑橘清新複方精油**  
滴1滴於手掌中，嗅吸有助於提神。擴香使用以享提振精神的氛圍。



**黑雲杉精油**  
擴香使用有助放鬆並營造安穩的氛圍。



dōTERRA  
**Balance®安定情緒複方精油**  
將精油塗抹於足底以揭開一天的序幕。於苛刻或艱難時分，擴香使用營造鎮靜、安穩的氛圍。



dōTERRA  
**Cheer®歡欣複方精油**  
於一天之中，將精油塗抹於雙腕或脈搏處，享受歡欣香氣並為環境增添幸福和正向氛圍。

您亦可根據需求使用dōTERRA Emotional Aromatherapy®芳香調理心情套裝中的精油。

## Adaptiv®樂釋複方系列



樂釋複方精油是您在艱難時刻裡的最佳解答。擴香或以滾珠塗抹使用以營造鎮靜的氛圍。樂釋膠囊結合經臨床研究的植物精華以及複方精油，可以助您適應備感壓力的狀態。\*

有關成分、注意事項和使用說明，請參見各產品標籤。

\* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無應用於診斷，治療或防止疾病。

# 減少體內垃圾

透過dōTERRA 30天淨化方案以支持您的身體踏上自然排毒的旅程。適時的排毒有助於增進新陳代謝、\*支持您實現理想體重的目標、\*改善您的消化功能\*以及增加活力。\*

下載dōTERRA 30  
天淨化方案。



## 每日健康指南

- 每日飲用8杯以上的開水。
- 於飲用水中添加柑橘類精油以達溫和、天然的淨化功效。



## 體驗 dōTERRA 30 天淨化方案



1-30天



營養補給與支持長壽人生

**dōTERRA Lifelong Vitality Pack®**  
終生保健套裝

早晚餐服用各款營養保健品2粒膠囊。



支持健康的消化和新陳代謝\*

**TerraZyme®**輕暢複合酵素

每日1-2粒膠囊，隨餐服用。



淨化  
**檸檬精油**

於飲用水中滴3滴精油，每日飲用3次。



**Zendocrine®**元氣複方膠囊

早晚餐服用1-2粒膠囊。

1-10天



維護排毒器官\*

**Zendocrine®**元氣複方軟膠囊

11-20天



潔淨腸道\*

**GX ASSIST®**腸道淨化腸溶膠囊

每日1粒膠囊，晚餐服用。

21-30天



維護健康的消化功能和免疫力\*

**PB Restore ProBiome Complex** 複合益生菌膠囊

每日3粒膠囊，晚餐或睡前服用。



支持健康細胞\*

**DDR Prime®**完美修護複方軟膠囊

每次1-2粒膠囊，每日隨餐服用2次。

有關成分、注意事項和使用說明，請參見各產品標籤。

\* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

# 天然居家照護

一個乾淨的家不需要以犧牲您的健康為代價。使用注入CPTG®專業純正調理級認證精油的天然清潔劑，以安全、植物性、無毒產品取代市售合成製品，從而將環保理念體現於生活中



## 每日健康指南

- 減少使用化學清潔製品。
- 使用安全、天然清潔劑和洗滌劑。



## dōTERRA On Guard® 保衛複方系列™



### 保衛複方精油

具有清潔與淨化的功效，擴香時能淨化空氣。



### 保衛複方濃縮清潔液

無添加防腐劑，有助提供安全有效的家居清潔用品。



### 保衛複方潔手露

溫和呵護清潔雙手同時讓您遠離乾燥、痕癢並留下清香氣味。



### 保衛複方洗衣精

六倍超濃縮的洗衣精，帶來超強的潔淨效果。



### 保衛複方淨化噴霧

具備有效的清潔作用，並防止細菌擴散。適合外出時使用，隨時隨地清潔雙手與肌膚。

一個乾淨的家不需要以犧牲您的健康為代價。使用注入CPTG®專業純正調理級認證精油的天然清潔劑，以安全、植物性、無毒產品取代市售合成製品，從而將環保理念體現於生活中

# 天然自我照護方案

在個人護理的過程中，您無需妥協使用令人存疑的成分。減少體內垃圾的累積。取而代之的是選用安全且天然的產品以享更潔淨的生活方式。透過使用dōTERRA天然配方的精油產品取代含有合成物質的個人護理產品。



## 每日健康指南

- 減少使用含有化學成分的個人護理產品。
- 在個人護理過程中，使用安全且天然的產品。





### 精油肌膚保養

此系列旨在滿足您對抗衰老及呵護肌膚方面的需求。每日使用2次以維持健康且年輕的膚況。



### 西洋蓍草 | 石榴籽系列

此系列提供一種強大的三層呵護方式，由內自外。每日使用以享青春煥發的膚質。



### dōTERRA®

#### 菁純煥采精油護髮套裝

使用注入精油的優質護髮產品：

菁純煥采精華洗髮乳、菁純煥采精油護髮素。



### 口腔護理

早晚使用dōTERRA On Guard®保衛複方潔白牙膏與漱口水，予您燦爛自信的笑容。



### dōTERRA® 防曬系列

保護您的身體和皮膚，並提供保濕和有效的產品，不含刺激性成分。

有關成分、注意事項和使用說明，請參見各產品標籤。

\* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

# 自主健康管理

養成將dōTERRA天然保健方案作為第一道防線的習慣。  
當生活中浮現挑戰時，使用值得信賴且觸手可及的精油參考手冊搜索可行的解決方案。

## 精油隨身包



**8小瓶裝精油鑰匙包**  
將8種您最常用的精油放入隨身包，  
以備不時之需！

### 推薦精油

薰衣草精油

DigestZen®

樂活複方精油

薄荷精油

dōTERRA Breathe®

順暢呼吸複方精油

dōTERRA On Guard®

保衛複方精油

乳香精油

Deep Blue®

舒緩複方精油

茶樹精油

## 每日健康指南

- 以天然的解決方案作為第一道防線。
- 參閱精油參考手冊尋求可行的解決方案。



**dōTERRA  
On Guard® 保衛抗菌噴霧**

使用此款天然抗菌噴霧，可以有效消滅99.9%的常見細菌(請參閱產品標籤所示之細菌)。



**dōTERRA  
On Guard+™ 保衛複方軟膠囊和喉糖**

根據需要服用1粒或更多的軟膠囊或喉糖，以促進健康的免疫功能 and 舒緩乾燥的喉嚨。



**dōTERRA  
Breathe 順暢呼吸**

擴香、局部使用，或享受一滴順暢呼吸複方所營造的輕鬆呼吸和開放氣道的感覺。



**Correct-X®軟膏**  
使用此款天然軟膏以解決任何輕微的肌膚敏感。



**薰衣草精油**  
外用塗抹以舒緩偶發性的肌膚敏感。



**薄荷精油**  
外用塗抹以享清涼感受。  
根據需求稀釋使用。



**茶樹精油**  
有效解決偶發性肌膚敏感，  
於患部塗抹1-2滴精油。



**ClaryCalm® 溫柔呵護複方**  
滾珠塗抹此款女性每月複方專用配方於下腹部，並搭配熱敷墊使用。

有關成分、注意事項和使用說明，請參見各產品標籤。

\* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

# 量身打造的健康計畫

## 營養補給 & 消化支持



dōTERRA Lifelong Vitality Pack®  
終生保健套裝



dōTERRA® Greens  
dōTERRA® 青新蔬果粉



dōTERRA  
乳清蛋白粉

### 補給、支持與強化

## 運動 & 新陳代謝



Deep Blue®  
舒緩複系列



MetaPWR Mito2Max®  
能量耐力複方



Copaiba Softgels  
古巴香脂軟膠囊



Turmeric Capsules  
薑黃膠囊

### 舒緩與活力補給

## 適當休息 & 舒壓



薰衣草精油



dōTERRA Serenity®  
神氣複方精油



dōTERRA Serenity®  
安寧神氣複方軟膠囊



迷你意馨芳香噴霧器  
Laluz Diffuser



dōTERRA Peace®  
靜謐複方精油



Calmer® 平靜  
寶貝複方



雪松精油

### 良好睡眠

## 減少體內垃圾



檸檬精油



Zendocrine®  
元氣複方軟膠囊



Oral Care  
口腔護理



精油肌膚保養

### 清潔小幫手

### 天然自我照護

## 自主健康管理



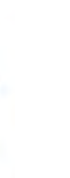
dōTERRA On Guard® 保衛複方系列



dōTERRA Breathe®  
呼吸順暢系列



DigestZen®  
樂活複方精油



Peppermint  
薄荷精油

### 保護和修復



詳閱以下能助您實現健康目標並體驗顯著變化的產品。

在下一頁中，量身打造屬於您的90天健康計畫，並於空格處記錄未來每個月的產品願望清單。

### 消化功能支持



TerraZyme®  
輕暢複合酵素



PB Restore  
ProBiome Complex  
複合益生菌膠囊



doTERRA®  
健康纖維粉

### 強化新陳代謝



MetaPWR™  
新瑞活力複方



MetaPWR™ 新瑞  
活力複方軟膠囊



MetaPWR™ 新瑞活  
力優益能量粉

### 壓力和情緒管理



doTERRA Cheer®  
歡欣複方精油



黑雲杉精油



Adaptiv®  
樂釋複方精油



Citrus Bliss®  
柑橘清新複方精油



doTERRA Balance®  
安定情緒複方精油

### 天然居家照護



西洋蓍草 | 石榴籽  
系列



菁純煥采精油  
護髮套裝



doTERRA On Guard® 保衛複方系列



DigestZen®  
樂活複方精油



Peppermint  
薄荷精油



ClaryCalm®  
溫柔呵護複方精油



Correct-X® 軟膏



# 完善您的健康目標

dōTERRA®終生保健計畫邁向活力與健康生活的第一步更顯方便與實惠。這些必須營養素可以與任何的健康保健計畫或精油搭配以發揮最大的功效。



**Alpha CRS+®賦活植物精華** 含有強大的多酚，可保護細胞免受自由基的侵害，自由基會破壞細胞 DNA、粒線體和其他關鍵細胞結構。\*



**xEO Mega®菁萃能量魚油** 包含純淨必需脂肪酸和其他脂溶性營養素，可為身體系統提供多重益處，包含支持心臟、心血管、大腦以及細胞健康。\*



**Microplex VMz®全方位綜合維生素** 是一款含有必須維生素和生物可利用礦物質的均衡配方，該配方精心調製以維持關鍵微量元素保持最佳水平，並支持活力和免疫功能。\*

## 聰明買，精明省

加入LRP忠誠顧客訂單獎勵計劃，為您省下荷包並獲取免費產品。



購買1個dōTERRA Lifelong Vitality Pack®終生保健套裝或MetaPWR™新瑞活力優益能量粉，可選擇最多3個折扣後的產品。



有關成分、注意事項和使用說明，請參見各產品標籤。  
\* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷、治療或防止疾病。

維護健康的消化功能和免疫力\*  
PB Restore ProBiome Complex 複合益生菌膠囊  
每日3粒膠囊，晚餐或睡前服用。





# 忠誠顧客獎勵計劃

## 獲贈您喜愛的產品

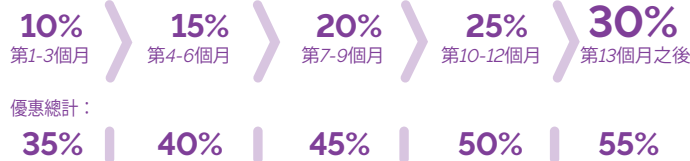
dōTERRA忠誠顧客獎勵計劃(LRP)每月為您自動出貨定期使用的產品。50PV以上的忠誠顧客訂單，\*將可為您立即賺取產品積分，這些積分可作為現金使用並用於兌換免費的dōTERRA產品。您參與的時間越久，將可獲取越多的積分—獎勵百分比將高達每月總LRP訂單的30%！

## 忠誠顧客獎勵計劃常見問題

### 我如何獲取免費產品？

除了享有七五折外, 還可賺取免費產品點數

LRP優點：獎勵百分比可兌換免費產品



### 如何獲取30%的產品回饋點數？

您的獎勵回饋百分比會隨著時間推移逐次積累，並自首月滿50PV以上的訂單開始。當您的訂單超過50PV，每過3個月便會增加5%，直至達到最高優惠30%為止。

### 如何享有最多的優惠？

於每月5號–15號間完成125PV以上的忠誠顧客訂單。您便可獲贈每月一物並享有獨家折扣。請注意，是否達到促銷活動的資格往往取決於PV值，而非訂單總金額，而促銷活動通常自每月1號開始。

PV必須超過	1	50	100	125
維持當前的LRP產品回饋點數	●	●	●	●
賺取LRP產品回饋點數(用於兌換免費產品)，並累積增長獎勵回饋百分比由10%至30%		●	●	●
達到獎金資格			●	●
達到免運費資格			●	●
免費獲取每月一物(每月1號–15號間完成訂單)				●

\*個人業績點數(PV)：這是分配給每個產品的數值。它是獎金、位階和促銷活動的資格依據。以積分購買的產品沒有PV。

### 如何建立新的忠誠顧客訂單獎勵計劃？

登入doterra.com.hk。點擊“建立新的忠誠顧客獎勵計劃”，或點擊已有的忠誠顧客獎勵計劃並修改品項。

進入官網來查看了解如何建立LRP訂單。



### 如何享有訂單免運費優惠？

所有滿100PV的忠誠顧客訂單和入會訂單將符合免運資格。若忠誠顧客訂單或入會訂單低於100PV，dōTERRA將贈與5點運費回饋計畫點數(SRP)。SRP點數可用於未來的dōTERRA訂單。

### 何時使用產品點數？

當您獲取產品點數後，請於獲取點數起一年內使用完畢。

### 如何兌換忠誠顧客獎勵計畫點數？

將您欲兌換的產品加入購物車中，點擊“點數兌換”即可透過忠誠顧客獎勵計畫點數兌換您需要的產品。每筆訂單累積點數將於次月15號添加至您的帳戶。

### 我是否可擁有多筆忠誠顧客獎勵計畫訂單？

可以。若您需要在現存訂單外增加其他新訂單，僅需更改您的LRP模板並再次選擇每月的送貨日期，抑或是設定不限筆數的訂單。若您不希望下個月繼續出貨，請記得將訂單取消。

### 如何刪除忠誠顧客獎勵計畫？

您可以隨時透過電話、線上諮詢或來信至doterraglobal@doterra.com刪除忠誠顧客獎勵計畫。為避免因取消忠誠顧客獎勵計畫而點數消失，您可以透過doterra客服中心協助您兌換剩餘的產品點數。當您取消忠誠顧客獎勵計畫，若欲重新開始，您的獎勵回饋百分比將會自10%重新開始計算。






### 我應如何進行退貨？

dōTERRA將在購買後30天內對未開封的任何產品進行100%的退款，如果打開或使用過，則退還購買價格的90%。







# 精油資訊




## 效益

-  在健康問題浮現時，使用參考指南找尋解決方案。
-  精油效果因人而異。如未獲得預期效果，請更換目前使用的精油或調整使用方式。
-  按摩使用以加強功效並加快肌膚吸收。
-  嘗試不同的使用方式：滴於舌下或塗抹於足底、脊椎或肚臍。
-  外用塗抹時，搭配分餾椰子油使用有助減緩精油揮發。

## 安全

-  避免直接接觸眼周、鼻腔和耳朵等部位。
-  擁有敏感肌膚者可先以分餾椰子油稀釋，有助減緩精油揮發。請參閱dōTERRA精油安全指南。您亦可選用dōTERRA Touch®呵護系列以享更便捷的精油體驗。
-  在外用塗抹檸檬、野橘、佛手柑、萊姆、葡萄柚或其他柑橘類精油後，12小時內請避免日曬。
-  詳閱產品標籤並遵循使用說明。

## 最佳使用成效

-  為保持精油功效，請置於陰涼處，避免高溫日曬。
-  請選用玻璃容器儲放精油，因精油可能隨著時間推移而分解塑膠容器。
-  dōTERRA精油的效果卓越。少量多次使用便能獲取最佳效益。

# 學習資訊

您的會員ID號碼 \_\_\_\_\_

您的密碼 \_\_\_\_\_

登入 [doterra.com.hk](https://doterra.com.hk)



## 生活賦能系列

[doterra.com/US/zh/empowered-life-series](https://doterra.com/US/zh/empowered-life-series)

觀看線上研討會，並學習更多產品使用方式。



## 精油解決方案Podcast

訂閱以深入了解精油的最佳使用方法。



## 深入學習並獲取更多靈感：

[doterra.com/US/zh/magazines/doterra-living](https://doterra.com/US/zh/magazines/doterra-living)



使用dōTERRA購物應用程式以享便捷的線上購物。



下載精油參考書籍或應用程式。

您的主要聯繫人 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

電子郵件 \_\_\_\_\_

其他聯繫人 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

電子郵件 \_\_\_\_\_

即將舉行的實體或線上課程及活動 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

線上諮詢：  
[doterra.com.hk](https://doterra.com.hk)

電子郵件：  
[hongkongservice@doterra.com](mailto:hongkongservice@doterra.com)

港澳客戶服務電話：  
+852 31976699

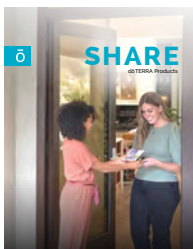
團隊會議/網站/臉書群組： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 一滴精油帶來無遠弗屆的改變

透過持續性地使用dōTERRA精油，可以改變您以及全球各地栽種家庭的生活。每一滴精油的背後都有一雙辛勤的手，為我們帶來大地的瑰寶。



### 與所愛之人分享

改變他人的生命舉辦dōTERRA課程，邀請親朋好友。



### 創造收入並產生影響力

改變您的未來透過分享精油，以天然解決方案為他人賦能，並迎來持續性的收入和最大化的自由。





dōTERRA®  
pursue what's pure®

LIVE—HK T 061624



v1

60229649

© 2017 dōTERRA Holdings, LLC. All words with trademark or registered trademark symbols are trademarks or registered trademarks of dōTERRA Holdings, LLC.