

ō

# ÉLD MEG

A dōTERRA-életmód



# Alakítsa át wellnesséletvitelét!

Gratulálunk! A döntése, hogy elkötelezi magát a holisztikus, önálló egészséggondozás mellett, új lehetőségeket nyit majd Ön előtt, hogy mindennapi életét még szabadabban élhesse. Használja ezt a kézikönyvet, és fedezze fel a dōTERRA esszenciális olajok elképesztő jótékony hatásait, majd hozza létre személyre szabott wellnesstervét.



# Élje meg a wellnessélelmódot!

A dōTERRA Wellnessélelmód-ábra jól illusztrálja, hogy a wellness az életmód és az egészséggondozás kombinációja. Amikor az életmód kerül a középpontba, akkor az egészség természetesen valósul meg és marad fenn. Mindennapi szokásai igenis számítanak. Ha a wellnessábra alapelvei szerint él, és a dōTERRA hatékony termékeit használja, a teljesség új szintjeit tapasztalja majd meg.

Képzeld el egy olyan életet, amelyben a megoldások könnyen jönnek. Nem kell más, csak egy kézikönyv és egy doboz dōTERRA CPTG Certified Pure Tested Grade™ (Tanúsított, tiszta, letesztelt minőség) esszenciális olaj, és máris készen áll, hogy wellnesscéljai 80%-át elérje. Abban az esetben, ha segítségre volna szüksége, kérje egy gyakorlott tanácsadó támogatását, aki segít Önnek rálelni a legjobb tudományos és természetes megoldásokra.

## Alakítson ki egészséges szokásokat minden napra

Pontozza magát az alábbi területeken (1–10)



### Véd és helyreállít

Használja az On Guard™ olajat és a Tömjénte™ mindennapos rutinja részeként.

### Tisztít és felfrissít

Ha frissítőre vágyik, tegyen egy csepp Citrom vagy Tangerin esszenciális olajat az ivóvizébe.

### Megnyugtat és segít megélni a pillanatot

Használja a Levendulát a nyugodt környezet megteremtéséhez, és a dōTERRA Adaptiv™ olajat ahhoz, hogy a jelenre tudjon összpontosítani.

### Csillapít és optimalizál

Alkalmazza a Deep Blue™ enyhítő krémet edzés előtt és után. Alkalmazza külsőleg ott, ahol szükséges.

Építse be a 3 lépésből álló MetaPWR™ rendszert napi rutinjába, hogy segítse anyagcsere-egészségét.

### Táplál, támogat és megerősít

Maximalizálja napi tápanyagbevitelét a dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ segítségével, amely az étrend-kiegészítők kirobbanó hármásával támogatja szervezetét.

A ZenGest TerraZyme™ olyan enzimek szabadalmazott kombinációja, amelyek a modern étrendből nagy valószínűséggel hiányoznak.

Fogyasszon prebiotikus rostokat és probiotikus mikroorganizmusokat a PB Assist+™ segítségével.



# Táplálkozás és emésztés

**Adja meg szervezetének a kellő támogatást.** Ez pedig a helyes táplálkozással indul. A dōTERRA teljes értékű étrend-kiegészítők jól működnek az esszenciális olajokkal.

## MINDENNAPI EGÉSZSÉGES SZOKÁSOK

- Fogyasszon teljes értékű, friss ételeket
- Csökkentse a napi cukor-, koffein-, tejtermékbevitelt, valamint a feldolgozott élelmiszerek mennyiségét



### dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Élengedhetetlen fontosságú teljes értékű élelmiszerek, mikrotápanyagok és omega zsírsavak.



### CP+ lágyzselatin kapszula

Béta-kariofillént tartalmaz, amely az emésztőrendszerre gyakorolt nyugtató hatásáról ismert.



### ZenGest TerraZyme™

A Terrazyme hozzájárul, hogy élvezhessük az egészséges étrend kínálta előnyöket azzal, hogy segít biztosítani a szervezet számára szükséges tápanyagokat.



### PB Assist+™ és PB Assist™ Jr.

Összesen hat különböző probiotikus törzs egyedülálló keveréke – mind az Ön testének szolgálatában.



### dōTERRA a2z Chewable™ és IQ Mega™

Kezdje gyermeke napját megfelelő táplálkozással, mivel ők még növekszenek és fejlődésben vannak.

## ADJA IVÓVÍZHEZ

Adja hozzá az alábbi esszenciális olajokat szénsavas vagy szénsavmentes vízhez, és élvezze a frissítő italt:

- Citrom
- Zöldcitrom
- Grépfrút és Kasszia
- Zöldcitrom és Grépfrút

Ha egy megnyugtató teára vágyik, cseppentsen 1 csepp Borsmentát, Gyömbért vagy On Guard™ olajat forró vízbe.

## ZÖLD SMOOTHIE

- ½ fagyasztott banán
- 200 g fagyasztott áfonya vagy eper
- 2 marék bébispénót vagy kelkáposzta
- 375-400 ml édesítőszer-mentes mandulatej
- 1 kanál az Ön által választott ételpótló shake-ből
- 1 csepp **Tangerin** esszenciális olaj
- 1 csepp **Koriander** esszenciális olaj

Keverje össze az összetevőket, és turmixolja őket, amíg teljesen sima állagot nem kap.

## ZABKÁSA

Keverjen **Fahéjat**, **On Guard™** olajat, vagy **Tangerint** a zabkásájába.

# Testmozgás

**Az emberi test mozgásra teremt.** Számptalan nélkülözhetetlen jótékony hatása mellett a testmozgás erősíti az izmokat és segíti a szív, a keringési rendszer, valamint a nyirokrendszer működését. Az esszenciális olajok és étrend-kiegészítők segítik Önt a nagyobb koncentrációban és a jóllétben, így aktív és erős maradhat.



## EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDBELI SZOKÁSOK MINDEN NAPRA

- 30+ perc mozgás naponta
- Nyújtsa vagy jógázza a rugalmasságért



#### **doTERRA Air™**

A könnyed légzés érzetét kelti.

*Dörzsöljön 1-2 cseppet a mellkasára. Szükség esetén higítsa.*



#### **Deep Blue Rub™**

A Deep Blue enyhítő krém az ízületekre és izmokra gyakorolt nyugtató és hűsítő hatásairól ismert esszenciális olajok kaptak helyet.

*Alkalmazza edzés vagy sportolás előtt és után, hogy könnyítse a mozgást és a regenerálódást.*



#### **Deep Blue™ stift + Copaiba**

Ez a könnyen használható stift átmeneti, ám célzott enyhülést kínál a problémás területeken, valamint olyan bőrpuhítókat tartalmaz, amelyek anélkül teszik puhává a bőrt, hogy zsíros érzetet hagynának.

*Alkalmazza igény szerint bármilyen problémás területen.*



#### **Deep Blue Polyphenol Complex™**

A gyömbér, a kurkumin, a rezveratrol és más polifenolok kivonataival.

*Naponta 2 kapszulát vegyen be étkezés közben, egyet reggel és egyet este.*



#### **Mito2Max™**

Növényi kivonatokból és anyagcserében résztvevő kofaktorokból álló szabadalmazott készítmény, amelyet azzal a céllal alkottunk meg, hogy támogassa Önt élete mozgalmas pillanataiban.

*Vegyen be naponta 1 kapszulát.*

*Hosszú távon használható a koffeintartalmú italok helyettesítésére.*



#### **Kétkamrás kurkumakapszula**

Kurkuminoidtartalmú kurkumakivonatot tartalmaz (rizóma), amely segít az ízületek és csontok egészségének megőrzésében.

*Egy kapszulát a reggelivel, egyet pedig a vacsorával vegyen be, ezzel is támogatva aktív életmódját.*

## **CSOKIS-BORSMENTÁS SHAKE**

235 ml kókuszvíz vagy mandulatej  
2 kanál az Ön által választott  
csokoládéshake-ből

1 csepp **Borsmenta** esszenciális olaj  
Jég (ízlés szerint)

Turmixoljon össze minden hozzávalót,  
amíg teljesen sima állagot nem kap.

### **PRÓBÁLJA KI EZT IS**

Kombinálja kedvenc ételpótló shake-jét fagyasztott bogyós gyümölcsökkel, banánnal, és 3 csepp **Tangerinnal**.

# Anyagcsere

## Anyagcsere-egészsége és a biológiai életkora szorosan összefügg.

Ahogy öregszünk, úgy öregszik velünk az anyagcsere-működésünk is. Anyagcsereje hatással van az energiaszintjére, a testsúlyára, a testösszetételére, az alvásminőségére, valamint a kognitív teljesítményére is. Minél erősebb és egészségesebb az anyagcsere-működésünk, annál jobban érezzük magunkat kívül-belül. Használja a 3 lépésből álló MetaPWR™ rendszert anyagcsere-egészsége optimalizálásához, és élje életét ereje teljében.

### NAPI RUTIN

A leoptimálisabb eredmények elérése érdekében használja a MetaPWR™ termékeket kiegyensúlyozott, teljes értékű élelmiszerekben gazdag étrend kiegészítéseként.

### REGGELI

- 1 tasak MetaPWR™ Advantage shakerben
- 1 MetaPWR™ lágyzselatin kapszula vagy 2–4 csepp keverék ivóvízben feloldva

### EBÉD

- 1–2 Zengest TerraZyme™ kapszula valamilyen tápláló, teljes értékű étel fogyasztása közben
- 1 MetaPWR™ lágyzselatin kapszula vagy 2–4 csepp keverék ivóvízben feloldva

### VACSORA

- 1 MetaPWR™ Assist kapszula 15–30 perccel a főétkezés előtt, melynek során teljes értékű élelmiszert fogyaszt
- 1–2 ZenGest TerraZyme™ kapszula
- 1 MetaPWR™ lágyzselatin kapszula vagy 2–4 csepp keverék ivóvízben feloldva

### LEFEKVÉS

- 1 MetaPWR™ lágyzselatin kapszula (tetszőlegesen)

### MINDENNAPI EGÉSZSÉGES SZOKÁSOK

- Kövessen teljes értékű élelmiszereket biztosító étrendet, mozogjon többet, és koncentráljon arra, hogy minőségi alvásban legyen része
- Az anyagcsere-egészség célzott támogatása érdekében éljen az átgondolt étrend-kiegészítés lehetőségével.



doTERRA®

**MetaPWR™**

**Advantage**

Food Supplement with Collagen, Botanicals, Essential Oils, Vitamins, Sugar and Sweeteners / Nahrungsergänzungsmittel mit Kollagen, Pflanzenstoffen, ätherischen Ölen, Vitaminen, Zucker und Süßungsmitteln

30 Sachets | 180 g



# dōTERRA™ MetaPWR™



## 1. LÉPÉS: METAPWR ESSZENCIÁLISOLAJ-KEVERÉK

### MetaPWR™ esszenciálisolaj-keverék — 15 ml, gyöngyöcskék és lágyzselatin kapszulák

A MetaPWR esszenciálisolaj-keveréket szabadalmazott, kiegyensúlyozott arányban adagolt CPTG™ minősítésű Grépfűt, Citrom, Borsmenta, Gyömbér és Fahéj esszenciális olajok alkotják. A MetaPWR esszenciálisolaj-keverék többféle hasznosulást kínáló formában is kapható, hogy Önnek a lehető legkényelmesebb és legkönnyebb legyen elfogyasztania.



**Lágyzselatin kapszula:**  
Vegyen be 1–3 lágyzselatin kapszulát a nap folyamán.



**Gyöngyöcske:**  
Naponta legfeljebb 4 gyöngyöcskét fogyasszon.



**Olajkeverék:**  
Adjon 2–4 cseppet ivóvízéhez naponta egy vagy több alkalommal.

## 2. LÉPÉS: METAPWR ASSIST



### MetaPWR™ Assist

A MetaPWR Assist több olyan természetes vegyületet is tartalmaz, amely klinikailag bizonyítottan támogatja az egészséges anyagcserét. Az eperfalevél-kivonat képes hozzájárulni a szervezet kiegyensúlyozott szénhidrát-anyagcseréjének fenntartásához.\*

Vegyen be naponta 1 kapszulát 15–30 perccel a fő étkezése előtt.

## 3. LÉPÉS: METAPWR ADVANTAGE



### MetaPWR™ Advantage

A MetaPWR Advantage a kollagéntripeptidok kilenc típusát biztosítja tengeri forrásokból, valamint NMN-t (nikotinamid-mononukleotidot), amely serkenti a NADH- és NAD<sup>+</sup>-termelést.

Naponta 1 tasakot fogyasszon, amelyet egy hideg italban jól elkever.

Az összetevőkről, figyelmeztetésekről és használatról további információkat a termékek címkéjén talál.

\* Ezek az egészségre vonatkozó állítások még az EU és az EFSA (Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság) elbírálása alatt állnak.

A gyártás időpontjában minden információ megfelel a valóságnak.

# Pihenés és stresszkezelés

**A minőségi alvás csodája olyan dolog, amelyre mindannyiunknak szüksége van, mégis gyakran elhanyagoljuk.** Ha elegendő mennyiségű alváshoz jutunk, akkor kedélyállapotunk is javul, illetve biztosítjuk a szervezetünknek a lehetőséget a helyreállításra és a regenerációra. Az esszenciális olajok használata segít abban, hogy testét elárássa a nyugalom és a béke.

## EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDBELI SZOKÁSOK MINDEN NAPRA

- Aludjon napi 7-9 órát
- Minden nap meditáljon vagy szakítson egy kis időt a személyes elmélkedésre

## NYUGTATÓ FÜRDŐSÓK

350 g keserűsó  
10 csepp dōTERRA Balance™,  
dōTERRA Serenity™, vagy Levendula  
Keverje össze, és adja a fürdőjéhez.

# Érzelmi egyensúly

Érezze jól magát a bőrében, és legyen kiegyensúlyozott! Azonosítsa az érzését (vagy érzéseit), és találja meg azt a dōTERRA™-olajat (vagy olajokat), amelyek segítenek az érzelmi egyensúly fenntartásában.



## dōTERRA MOTIVATE™

Bátorító keverék

Higgyen magában! Növelje bátorságát, önbizalmát, és engedje szabadjára kreativitását, így minden igyekezete gyümölcsöző eredményeket hoz majd.



## dōTERRA PEACE™

Megerősítő keverék

Erősítse meg a nyugalom és a higgadság érzéseit, és térjen vissza a békességbe, a jelenbe.

## dōTERRA CONSOLE™

Vigasztaló keverék

Érezze magát reményteljesebbnek, megvigasztalva, és érzelmileg kiegyensúlyozottnak.



## dōTERRA FORGIVE™

Megújító keverék

Kezdje magát felszabadultan és megújultan érezni.



## dōTERRA CHEER™

Hangulatemelő keverék

Teremtse bizakodó légkört, vidám hangulatot. Erősítse meg magában a boldogságot és a pozitív hozzáállást.



## dōTERRA PASSION™

Inspiráló keverék

Élesse újra az izgalmat, és inspirálja hajlandóságát, hogy kockázatot vállaljon és új felfedezéseket tegyen.



## Kedvencek a békés pihenéshez

dōTERRA

Serenity™ és Levendula

Lefekvés előtt vigyen fel pár csepp Levendulát vagy dōTERRA Serenity™ olajat a talpára.



dōTERRA Serenity™

lágyszselatin kapszula

Vegyen be 1-2 dōTERRA Serenity™ lágyszselatin kapszulát lefekvés előtt.



dōTERRA Calmer™

Nyugtató esti rituáléja részeként használja a tarkóján és a mellkason.



Vadnarancs és Vetiver

Keverjen össze mindkét olajból 1-3 cseppet, és a keverékkel masszírozza be a lábat és a gerincet, majd lazuljon el egy szempillantás alatt.



On Guard™

és dōTERRA Air™

Gargalizáljon 1-2 csepp On Guard™ olajjal, és alkalmazza a dōTERRA Air™ olajat külsőleg.



dōTERRA Laluz™

A Laluz üzemideje akár a nyolc órát is elérheti, és három háttérvilágítási beállítást kínál, amelyek közül a hangulatának megfelelően választhat.



# Mérgező anyagok csökkentése

**A természetben a megtisztulás és a megújulás körkörös folyamata jellemző.** Ugyanígy a testünknek is vannak olyan időszakai, amelyek a regenerációról szólnak. A dōTERRA CPTG™ minősítésű esszenciális olajai segítik a szervezet természetes megújulási folyamatait a jóllét elősegítése érdekében.

## EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDBELI SZOKÁSOK MINDEN NAPRA

- Igyon meg 8-10+ pohár vizet naponta
- Cserélje le a tömeggyártott tisztító- és ápolási termékeket



## AZ ÁLTALÁNOS WELLNESS ÉRDEKÉBEN HASZNÁLJA a dōTERRA TERMÉKEIT 30 NAPON KERESZTÜL

1–30. NAP



### Lifelong Vitality Pack™

Vegyen be 2 kapszulát mindegyikből a reggeli és az esti étkezések közben.



### ZenGest TerraZyme™

Vegyen be naponta 1-3 kapszulát étkezés közben.



### Zendocrine™ lágyzselatin kapszula

Vegyen be naponta 1 lágyzselatin kapszulát.

11–20. NAP



### GX Assist™

Vegyen be naponta 1 lágyzselatin kapszulát a reggeli vagy esti étkezések közben.

21–30. NAP



### DDR Prime™ lágyzselatin kapszula

Vegyen be naponta 1 lágyzselatin kapszulát a reggeli vagy esti étkezések közben.



### PB Assist+™

Vegyen be 1 kapszulát a reggeli, déli és az esti étkezések közben.



### TIPP

Tegyen minden nap egy kis citrusolajat az ivóvizébe a mesterséges édesítőszeres és ízesítők helyett.

### MIÉRT FONTOS A HIDRATÁLÁS?

- Javitja a kedélyállapotot
- Segíti a természetes testi funkciókat
- Elősegíti az általános jóllétet



### Citrom

Adjon naponta egyetlen csepp olajat egy pohár ivóvizhez.

# Támogatás a ház körül

**A tiszta otthonért nem kell feláldoznia az egészségét.**

Cserélje le tömeggyártott termékeit biztonságos, növényi eredetű, nem mérgező, természetes tisztítószerekre, melyek CPTG™ minősítésű esszenciális olajokat tartalmaznak.

## EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDBELI SZOKÁSOK MINDEN NAPRA

- Ne használjon tömeggyártott takarítószereket
- Szokjon rá a növényi eredetű, nem mérgező takarító- és mosószerekre



#### **dōTERRA abōde™**

Olyan tisztító hatású alkotóelemeikről ismert CPTG™ esszenciális olajokból készül, mint a limonén, a geraniál és a nerál.



#### **On Guard™ tisztító koncentrátum**

Az On Guard™ tisztító koncentrátum univerzális mivoltának köszönhetően tökéletes szövetség a kemény felületek takarításában, legyen szó a konyháról, fürdőszobáról, vagy bármilyen más helyiségről, ráadásként tiszta és friss illatot hagy maga után.



#### **On Guard™ mosószer**

Az On Guard™ mosószer hatszoros koncentrátumú, amely az On Guard keverék és bioeredetű enzimek erejét felhasználva veszi célba és távolítja el a foltokat, hogy ruhái lenyűgözően tiszták legyenek.



#### **On Guard™ habzó kézmosó**

A CPTG™ minősítésű esszenciális olajok erejét magában hordozó On Guard habzó kézmosó az egyik legnépszerűbb szabadalmazott dōTERRA esszenciálisolaj-keverék jótékony hatásait kínálja.



#### **Borostyánszínű habzókézmosó-adagoló**

Az On Guard habzó kézmosót legkényelmesebben a habadagoló segítségével juttathatja kezére. Az elegáns kivitelezés otthona és irodája mosdókagylóinak egyaránt gyönyörű és diszkrét kiegészítője lehet.

# Természetes öngondoskodás

Amikor öngondoskodásról van szó, nem kell megelegednie a megkérdőjelezhető összetevőkkel. Döntsen a biztonságos és természetes termékek mellett, melyek tisztább életmódot eredményeznek. Cserélje le a tömeggyártott higiéniai termékeket a dōTERRA természetes eljárással készült, esszenciálisolaj-alapú lehetőségeire.



## EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDBELI SZOKÁSOK MINDEN NAPRA

- Ne használjon tömeggyártott takarítószerket
- Ápolási rutinja során éljen a biztonságos, természetes lehetőségekkel





### Esszenciális bőrápolás

Vegye fel a harcot a bőroregedés látható jeleivel, és előzze meg az újabbak kialakulását a dōTERRA Esszenciális bőrápolás termékcsaláddal.



### Yarrow|Pom kollekcio

A Yarrow|Pom-termékeket használva az igazán hatékony növényi alapanyagok erejével érheti el az általános jóllétet. Ez a komoly tudományos munka eredményeként létrejött termékcsalád olyan forradalmi újításnak számít, amely a szépségápolás egy üditően új formáját kínálja.



### dōTERRA™ Hajápolás

A gondosan összeválogatott esszenciális olajokkal készülő termékcsalád növényi összetevőket is tartalmaz, miközben mentes a káros vegyi anyagoktól.



### Szájhygiéna

Használja az On Guard™ fehérítő fogkrémet és szájvizet reggelente és esténként, így természetesen fakad majd mosolyra.



### dōTERRA™ sun

Mindegyik termék széles spektrumú, SPF 30-as fényvédelmet kínál, és szintetikus illatanyagoktól, oxibenzontól és ftalátoktól mentes.

# Tudatos öngondoskodás

**Teremtsen belőle szokást, hogy a dōTERRA természetes megoldásait veti be első védelmi vonalként.** Használjon egy, az esszenciális olajokról szóló megbízható kézikönyvet referenciaként, hogy még jobban megértse mindazt a számtalan lehetőséget, amely rendelkezésére áll, és még jobban kihasználhassa ezeket.

## EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDBELI SZOKÁSOK MINDEN NAPRA

- Alkossák a természetes megoldások az Ön elsődleges védelmi vonalát
- A lehetőségeknek nézzen utána egy esszenciális olajokról szóló kézikönyvben



## 8 ÜVEGES KULCSTARTÓ

*Pakolja be a nyolc leggyakrabban használt olajat, így nem érheti váratlan meglepetés!*



## KULCSTARTÓS KEDVENCEK

Levendula  
ZenGest™  
Borsmenta  
Tömjén

doTERRA Air™  
On Guard™  
Deep Blue™  
Teafa



### On Guard™ kéztisztító permet és törlőkendő

Tökéletes utazáshoz, iskolába, munkába és a folyton mozgásban lévő családok számára.



### On Guard+™ lágyzseltin kapszula és cukorka

A megnövelt támogatás érdekében szükség szerint vegyen be egy lágyzseltin kapszulát vagy cukorkát.



### doTERRA Air™

Alkalmazza a keveréket külsőleg, vagy élvezze ki az egy cseppnyi célzott segítséget.



### Correct-X™

Használja a krémet a bőr nyugtatására.



### Levendula

Alkalmazza külsőleg az alkalmanként fellépő bőrirritációk csillapítására.



### Borsmenta

Alkalmazza, ha hűsítő hatásra vágyik. Szükség esetén hígítsa.



### Teafa

Alkalmanként előforduló bőrirritációk esetén vigyen fel egy-két cseppet az érintett területre.



### ClaryCalm™

Hűsíti a bőrt, valamint segíti a felfokozott érzelmek csillapítását és kiegyensúlyozását.

# Szabja testre wellnesstervét

## 1 TÁPLÁLKOZÁS ÉS EMÉSZTÉS

### Táplál, támogat és megerősít



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™



PB Assist™ Jr.  dōTERRA a2z Chewable™ rágótabletta  
 IQ Mega™



ZenGest TerraZyme™  PB Assist+™  
 CP+ lágyszselatin kapszula



Napirutin-csomag

## 2 TESTMOZGÁS ÉS ANYAGCSERE

### Csillapít és energizál



Deep Blue™  Mito2Max™  Kétkamrás kurkuma-kapszula  
 Deep Blue™ stift

### Frissít és élénkít



dōTERRA Air™  Borsmenta

### Anyagcsere-támogatás



MetaPWR™



A MetaPWR™ rendszer csomagja

## 3 PIHENÉS ÉS STRESSZKEZELÉS

### Alvástámogatás



Levendula  Laluz™ párologtató  
 dōTERRA Serenity™  dōTERRA Serenity™ lágyszselatin kapszula  
 Vetiver  dōTERRA Calmer™

### Érzelmi támogatás



dōTERRA Essential Aromatics™ rendszer



Adaptiv™  Citrus Bliss™  dōTERRA Balance™



Nyugalom és Harmónia csomag



Győződjön meg arról, hogy minden szinten az Ön kezében van az irányítás! Nézze meg a különféle területekre adott válaszait a 3. oldalon. Válassza ki a doTERRA Wellnessélelmód-ábrán a kívánt támogatást az összes alábbi szint esetén.

#### 4 MÉRGEZŐ ANYAGOK CSÖKKENTÉSE

##### Segítség a megtisztulásban



- Citrom  Zendocrine lágyzselatin kapszula

##### On Guard™ tisztítószer



- On Guard™ tisztító koncentrátum  On Guard™ mosószer  On Guard™ habzó kézmosó

##### Öngondoskodás



- On Guard™ szájhigiéna  On Guard™ szájvíz  Hajápolás szájvíz



- Tisztító és visszaállító csomag

#### 5 TUDATOS ÖNGONDOSKODÁS

##### Védelem és helyreállítás



- On Guard™  Tömjén



- ClaryCalm™  Teafa



- PastTense™  InTune™  Correct-X™



- TerraShield™  doTERRA Air™  doTERRA Air™ cukorka



- doTERRA Wellness-támogató csomag

# Wellnesstanácsadás

## 1 Írja le, melyek az Ön számára fontos szempontok a wellnesst illetően, és találja meg a megoldást.

Az én és a családom wellnesst illető prioritásai    Rendelkezésre álló természetes megoldások    Szükséges természetes megoldások

1.		
2.		
3.		

## 2 Állítsa össze napi wellnesstervét.

Kezdje az alább felsorolt alapvető napi szokásokkal, majd adja hozzá azokat a megoldásokat, amelyekre odafent lelt rá. Végül tegye őket a napirendje részévé.

	REGGEL	DÉLUTÁN	ESTE
TÁPLÁLÉKKEGÉSZÍTŐK	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™) <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1 tasak MetaPWR™ Advantage	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™) <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ <b>M</b>	<input type="checkbox"/> 1 MetaPWR™ Assist vacsora előtt <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ vacsora közben <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1-2 PB Assist+™ lefekvéskor
ESZENCIÁLIS OLAJOK	<input type="checkbox"/> 1-3 csepp Citrom esszenciális olaj az ivóvízben <input type="checkbox"/> 2 csepp Tömjén esszenciális olaj a talpon <input type="checkbox"/> 2 csepp dōTERRA Balance™ keverék a talpon	<input type="checkbox"/> 1-3 csepp Citrom esszenciális olaj az ivóvízben <input type="checkbox"/> Használjon 4-5 csepp On Guard™ olajat <input type="checkbox"/> Használja a Deep Blue™ olajat edzés után	<input type="checkbox"/> 2 csepp Tömjén esszenciális olaj a talpon <input type="checkbox"/> 2 csepp dōTERRA Balance™ keverék a talpon <input type="checkbox"/> Használja a Deep Blue™ olajat ott, ahol szükséges <input type="checkbox"/> Használjon 3-5 csepp Levendulát lefekvéskor

\*Amikor elkezdi használni a dōTERRA Lifelong Vitality Pack™-et, az első két hétben csak fél adagot vegyen be. **M** étkezés közben

## 3 Milyen más wellnesszel kapcsolatos döntések segíthetik Önt céljai elérésében? (például több folyadék fogyasztása, több alvás, több edzés, étrendbeli változtatások stb.)

## 4 Éljen bátran a wellnesslehetőségekkel!

Hozza létre 90 napos wellnesstervét, és adja hozzá a szükséges termékeket a hűségrendeléseire (LRP). (Az t tanácsoljuk, hogy a hónap 5. és 15. napja között tegye ezt.)

1. HÓNAP LRP	2. HÓNAP LRP	3. HÓNAP LRP
Date: <input type="text"/> / <input type="text"/>	Date: <input type="text"/> / <input type="text"/>	Date: <input type="text"/> / <input type="text"/>
ÖSSZES PV _____	ÖSSZES PV _____	ÖSSZES PV _____

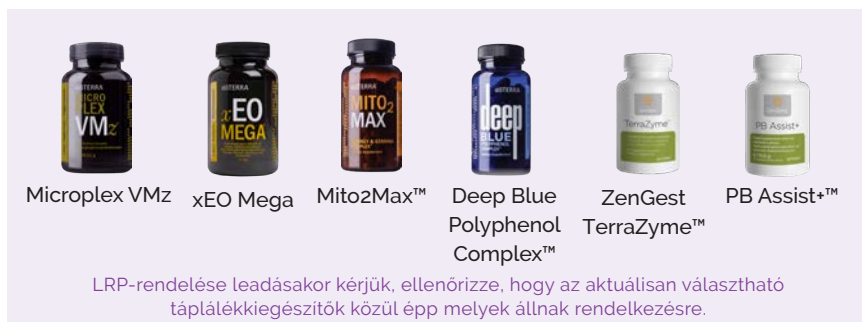
# Hűségpontok

## A vásárlás legokosabb módja

Normál törzsvásárlói rendelést bármikor leadhat a kiskereskedelmi árhoz képest 25%-kal olcsóbban, a legjobban viszont akkor jár, ha létrehoz egy hűségrendelést (LRP-hűségprogram) – így még többet spórolhat, sőt, ingyenes termékekhez is juthat!



**Vásároljon** 1 doTERRA Lifelong Vitality Pack™-et, és **válasszon** legfeljebb hármat az alábbi termékek közül kedvezményes áron.



LRP-rendelése leadásakor kérjük, ellenőrizze, hogy az aktuálisan választható táplálékkiegészítők közül épp melyek állnak rendelkezésre.

### SZEREZZEN INGYENES TERMÉKPONTOKAT A 25%-OS KEDVEZMÉNY MELLÉ

A HŰSÉGPROGRAM (LRP) ELŐNYEI: NYERJEN VISSZA SZÁZALÉKOT TERMÉKPONTOKBAN AZ INGYENES TERMÉKEKÉRT



### Hogyan szerezhetek vissza 30%-ot INGYENES hűségpontokban?

- Az Ön LRP-százaléka idővel nő a beléptetést követő első hónaptól kezdve. Az Ön százaléka háromhavonta 5%-kal nő abban az esetben, ha hűségrendelése legalább 50 PV\* értékűek. Ez egészen addig folytatódik, amíg el nem éri a 30%-ot.

### Hogyan hozhatom ki a legtöbbet a doTERRA promócióiból?

- Adjon le hűségrendelést legalább 125 PV (Személyes forgalom) értékben a hónap 1. és 15. napja között. Ezáltal Ön meg fogja kapni a hónap termékét ingyenesen, illetve kiaknázhathatja a promóciókat is. Azonban figyeljen oda a PV és az ár arányára, mivel számos promóció PV-alapú, és a hó első napján kezdődik.

### A SZEMÉLYES FORGALOMNAK (PV) TÖBBNEK KELL LENNIE, MINT:

	1	50	100	125
Tartsa meg a korábban megszerzett hűségpontokat (LRP)	●	●	●	●
Szerezzen LRP termékpontokat (melyeket ingyenes termékek rendeléséhez tud felhasználni) és növelje a 10%-ot 30%-ra		●	●	●
Jutalékra váljon jogosulttá			●	●
Kapja meg a Hónap Ingyenes termékét (1-15. között leadott rendelések esetén)				●

\* PV (Személyes forgalom): Ez egy pontérték, melyet minden egyes termékhez hozzárendelünk. A jutalékok, szintek és promóciók minősítésére használjuk. A pontokkal vásárolt termékek nem rendelkeznek PV-vel.

### Hogyan válthatom be a hűségpontjaimat?

- A kosárban válassza a „Használja fel a hűségpontokat” lehetőséget azoknál a termékeknél, amelyek esetén fel szeretné használni hűségpontjait. Az új pontokat a rendelés leadását követő hónap 15. napja körül írjuk jóvá.

### Hogyan hozhatom létre és módosíthatom a rendelésemet?

- Hűségrendelés létrehozásához vigye az egeret a „Fiókom” menüpontra, majd kattintson a „Hűségrendeléseim” elemre, és már kezdheti is.
- Hűségrendelés módosításához menjen a Kezdőlapra, és onnan hajtsa végre a módosítást, vagy vigye az egeret a „Fiókom” menüpontra, majd kattintson a „Hűségrendeléseim” elemre. Ha egynél több hűségrendelése van, kérjük, válassza ki azt a hűségrendelést, amelyet módosítani szeretne a „Rendelés kezelése” menüpont kiválasztásával. Annyi rendelést ad le, amennyit csak szeretne. Ha van olyan rendelés, amelyet a következő hónapban már nem szeretne kapni, kérjük, ne felejtse el lemondani.

### Hogyan törölhetem a hűségrendelésemet?

- Amennyiben több hűségrendeléssel rendelkezik, ezeket fiókjában bármikor online törölheti.
- Amennyiben csupán egyetlen hűségrendeléssel rendelkezik, ezt telefonon vagy e-mailben (europeanorders@doterra.com) bármikor törölheti. A doTERRA ügyfélszolgálat segíthet kiváltani a törlés előtt összegyűjtött ingyenes hűségpontjait, így egyetlen pontja sem vész el. Amennyiben törli a hűségrendelést, ismét visszatér a kezdő 10%-os LRP-kedvezményre, amikor ismét elkezd folyamatos hűségrendelést leadni.







### Olvassa be a QR-kódot\* és tudjon meg többet az LRP-hűségprogramról





\*Ahhoz, hogy a kívánt nyelvhez hozzáférjen, kérjük, változtassa meg a weboldal nyelvét. Görgessen le a weboldal jobb alsó sarkába, és válasszon nyelvet.

## HASZNOS TIPPEK




### Hatékonyaság

-  Használja a kézikönyvet, ha egy felmerülő kérdésre keres megoldást.
-  Ugyanaz az olaj nem hozza majd mindenkinél ugyanazt a hatást. Ha nem éri el a kívánt eredményeket, próbálkozzon másik, de hasonló előnyöket kínáló vagy hasonló módon alkalmazható olajjal.
-  Masszírozza be, hogy fokozza az olaj jótékony hatásait, és felgyorsítsa a felszívódást.
-  Próbáljon ki különböző és/vagy többféle alkalmazási módot.

### Biztonság

-  Kerülje a szemmel, illetve az orr és a fülek belső részével való érintkezést.
-  Higítsa fel a frakcionált kókuszolajat, ha érzékeny bőrön szeretné használni, vagy ha növelné a felszívódás mértékét. Kérjük, kövesse a dōTERRA érzékenységi irányelveit. A kényelem érdekében a dōTERRA Touch™ termékkinálata előre felhígított olajokat tartalmaz.
-  A Citrom, Vadnarancs, Bergamott, Zöldcitrom, Grépfrút vagy más citrusolajok külsőleges alkalmazása után pár óráig kerülje a közvetlen napsütést.
-  Olvassa el a címkéket és kövesse az utasításokat.

### Jó gyakorlatok

-  A legjobb olajminőséget úgy őrizheti meg, ha az olajokat nem teszi ki túlzott melegnek vagy közvetlen napsütésnek.
-  Olajait tartsa üveg tárolóedényekben, mivel a műanyagot idővel bizonyos mértékben lebonthatják.
-  A dōTERRA™ olajok nagy hatóerővel rendelkeznek. A legjobb eredmény érdekében inkább kisebb mennyiségben és gyakrabban használja őket.

Elsődleges támogatója \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Más támogatók \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Következő helyi és online előadások és események

\_\_\_\_\_

Az európai ügyfélszolgálatok kapcsolattartási információinak teljes listáját úgy tekintheti meg, hogy ellátogat a [doterra.eu](http://doterra.eu) weboldalra, és a Kezdőlap alján a „Kapcsolat” menüpontra kattint.

Csoportos hívás/Weboldal/Facebook-csoport(ok)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## MINDEN EGYES ÜVEG SZÁMÍT

Ha következetesen használja a dōTERRA termékeit, azáltal nem csupán a saját élete fog megváltozni, hanem termelők és a családjaik élete is, méghozzá az egész világon. Minden egyes olajcsepp egy olyan kezdet jelképez, amely gondoskodik a földről mindannyiunk javáért.

OSSZA MEG AZOKKAL, AKIKET SZERET!

TEGYEN SZERT BEVÉTELRE, ÉS HASSON A VILÁGRA!



### VIGYEN VÁLTOZÁST MÁSONK ÉLETÉBE

Legyen Ön egy dōTERRA-előadás házigazdája. Hívja meg barátait és családtagjait!



### VÁLTOZTASSON A JÖVŐJÉN

Indítsa el dōTERRA-üzletét azáltal, hogy beszél a természetes megoldásokról, valamint azaz, hogy másokat is ugyanerre bátorít és tanít.



Kérjük, vegye figyelembe, hogy a brosúrában szereplő termékek és információk változhatnak, illetve eltérhetnek a feltüntetettektől.

Keresse fel a [shop.doterra.com](http://shop.doterra.com) oldalát a legfrissebb információkért.

Hacsak másként nincs jelölve, minden védjeggyel vagy bejegyzett védjegy szimbólummal ellátott szó a dōTERRA Holdings, LLC védjegye vagy bejegyzett védjegye.

dōTERRA UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Egyesült Királyság | [doterra.eu](http://doterra.eu)  
dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Írország

© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062, Amerikai Egyesült Államok

v3 HU EU

60226994

