

A close-up photograph of lavender flowers in a field, with a soft purple and white color palette. The flowers are in various stages of bloom, with some showing their characteristic two-lipped structure.

dōTERRA® Live

Lifestyle Overview

Congratulations

스스로 결정하는 자기주도적 건강 관리방식을 선택한 여러분 앞에는 이제 일상을 주도적으로 이끌어 갈 수 있는 새로운 가능성이 열렸습니다. 라틴어로 “땅의 선물”을 의미하는 도테라는 여러분이 스스로 신체적, 정신적, 정서적 건강을 강화할 수 있도록 도와줄 자연의 솔루션을 제공합니다. 에센셜 오일에 담긴 강력한 효과를 여러분이 직접 경험한다면, 온 가족들이 더 건강한 삶을 누릴 수 있도록 도테라가 어떻게 도움을 줄 수 있는지 깨닫게 될 것입니다.

이제, 건강해질 준비가 되셨습니까?

해결 방법을 간단히 찾을 수 있다면 삶이 어떻게 변할지 상상해보세요. 참고할 만한 자료와 도테라의 CPTG®에센셜 오일이 곁에 있다면, 여러분은 건강에 가장 중요한 요소 중 80 퍼센트를 충족시킬 수 있습니다. 도움이 필요한 순간, 과학적으로 입증된 천연 솔루션을 찾도록 이끌어줄 도테라의 도움을 받아보십시오.



Live a Wellness Lifestyle

건강한 라이프스타일

도테라가 제안하는 '건강한 라이프스타일 피라미드'를 보면 생활방식과 건강관리가 조화를 이루어야 건강해진다는 사실을 확인할 수 있습니다. 생활방식을 집중적으로 관리하면 건강은 자연스럽게 따라오고 유지됩니다. 일상적인 습관은 큰 차이를 만들어냅니다. '건강 피라미드'에 담긴 원칙을 따르고 도테라의 우수한 제품을 이용한다면, 전혀 새로운 수준의 '건강함'을 경험하게 될 것입니다.

각 항목에 점수를 매겨보세요(1-10점)



건강한 생활 습관 만들기

보호와 회복



도테라 온가드 On Guard® 오일로 면역력을 키우고 프랑킨센스 오일로 건강을 개선합니다.

정화와 해독



물에 레몬 오일을 몇 방울 떨어뜨려서 마시면 클렌징에 좋습니다.

평온과 안정



밸런스 오일을 사용하면 편안한 수면과 스트레스 관리에 도움이 됩니다.

진정 효과



운동 전후에 딥블루 립을 사용하시면 진정에 좋은 쿨링효과를 느끼실 수 있습니다.



에너지 공급과 개선, 영양 강화

딥블루 액티브 (Deep Blue Active)는 강력한 폴리페놀 식물추출물과 보스웰리아, 비타민C가 함유되어 항산화 건강에 도움을 드립니다.

젠제스트 타블렛 (Zengest Tablet)은 소화 기능을 돕는 다이제스트젠 블렌드 오일이 함유된 씹어먹는 칼슘 보충제입니다.

알파 씨알레스 플러스 (Alpha CRS+)는 코엔자임 Q10을 주원료로 함유하고 다양한 16종의 식물추출물과 아미노산 성분이 부원료로 조화롭게 배합되어 항산화와 높은 혈압 감소에 도움을 줄 수 있습니다.

피비어시스트 (PB Assist®) 피비어시스트는 4종 코팅 7종 복합 프로바이오틱스를 제공하여 몸에 좋은 유산균을 증식시키고 장내 유해균을 억제하여 장 건강에 도움을 줍니다.

평생활력 LLV팩 (LIFELONG VITALITY PACK)을 이용하면 매일 필요한 영양소를 충분히 섭취할 수 있습니다. 필요한 에너지를 공급하고 건강을 개선시켜줄 세 가지 건강기능식품으로 구성되어 있습니다.

고지 사항: 본 정보는 교육 목적으로만 제공된 것으로, 특정한 건강 상태에 대하여 의학적인 치료나 처방을 대체할 목적으로 제시되지 않았습니다. 의학적인 치료에 대해서는 자격요건을 갖춘 의료 전문가와 상담하시기 바랍니다.

해당 문구는 미국 식품의약국이 평가하지 않은 내용이며, 해당 제품은 질병의 진단, 치료, 예방 목적으로 사용할 수 없습니다.

Eat Right

바르게 먹기

우리는 몸의 기능을 원활하게 해주면서 몸이 필요로 하는 바른 먹거리를 섭취해야 합니다. 그 시작은 우수한 품질의 영양제를 섭취하는 것입니다. 에센셜 오일을 함유한 도테라의 특별한 건강기능식품들은 자연유래 성분을 함유하고 있습니다.



평생활력 LLV팩 (LIFELONG VITALITY PACK)

알파 싸알레스 플러스 & 마이크로플렉스 엠비피 & 에센셜 오메가
꼭 필요한 식물유래 성분들과 미량 영양소를 제공하며 활력을 돕습니다.



딥블루 액티브 (Deep Blue Active)

꼭 필요한 식물유래 성분들과 미량 영양소를 제공하며 활력을 돕습니다.



젠제스트 타블렛 (Zengest Tablet)

소화 기능을 돕는 다이제스트젠 블렌드 오일이 함유된 씹어먹는 칼슘 보충제입니다.



PB 어시스트(PB ASSIST®)

장내세균총을 건강하게 유지하고 면역력을 강화합니다.



프로테라 셰이크(Proterra Shake)

분리 대두 단백질과 유청 단백질의 두가지 공급원을 통해 풍부한 단백질을 공급하는 체중조절용 조제식품입니다.

매일 실천하는 건강한 생활습관

신선한 자연 식품 섭취하기
설탕, 카페인, 햄 등 가공식품 줄이기

그린 스무디 GREEN SMOOTHIE

냉동 바나나 반 개
냉동 블루베리나 딸기 반 컵
시금치 잎이나 케일 두 줌
무가당 아몬드유 한 컵 반
도테라 프로테라쉐이크

재료를 블렌더로 잘 갈아
건강하고 맛있는 스무디를
만들어 보세요.

오트밀 OATMEAL

오트밀을 드실 때 도테라의
온가드나 시나몬, 오렌지
에센셜 오일을 넣어
더욱 건강하게
즐겨 보세요

채소와 과일 세척 PRODUCE WASH

싱크대에 냉수를 채우고 식초
반 컵과 레몬 오일 6방울을 떨어
뜨린 후 세척하면 농약과 세균,
잔류 오염물질을 제거할 수 있습
니다. 채소와 과일을 담가두었
다가 헹구어서 사용하세요.



물에 타서 마시기 ADD TO WATER

생수나 탄산수에 다음의 에센셜 오일을
섞으면 맛과 건강이 더욱 좋아집니다.
(칼로리 걱정도 없어요)

- 레몬
- 라임
- 자몽
- 와일드 오렌지

뜨거운 물에 페퍼민트 오일이나 도테라
온가드 (On Guard®) 오일을 1-2 방울
섞어 차로 마시면 건강에 좋습니다.

Exercise

운동하기

운동은 신체 건강에 많은 도움이 되며, 특히 근육을 강화하고 심장 건강과 순환계, 림프계 건강에 유익합니다. 에센셜 오일은 운동시 집중력을 키워 주고 긴장 완화에 도움을 주어 활기찬 상태를 유지할 수 있습니다.



건강한 체중을 만들기 위한 계획

아침

- 프로테라 웨이크
- 마이크로플렉스 MVP 2캡슐
- 에센셜 오메가 2캡슐
- 스마트앤새시 또는 레몬 에센셜 오일을 물에 3-5 방울 섞어서 마시기



점심

- 프로테라 웨이크
- 덤블루 액티브 2캡슐
- 젠제스트 타블렛 1정

스마트 앤 새시 블렌드 에센셜 오일 Smart & Sassy

- 자몽, 레몬, 페퍼민트, 진저, 시나몬 에센셜 오일들을 조화롭게 블렌드한 오일로 배고픔을 조절하고, 신진대사를 촉진하며, 좋은 기분을 느낄 수 있도록 도움을 줍니다.

저녁

- 프로테라 웨이크
- 마이크로플렉스 MVP 2캡슐
- 에센셜 오메가 2캡슐
- 스마트앤새시 또는 레몬 에센셜 오일을 물에 3-5 방울 섞어서 마시기

프로테라 웨이크에 타서 마시거나 물에 희석해서 섭취하고 원하는 부위에 바릅니다.

매일 실천하는 건강한 생활습관

매일 30분 이상 규칙적인 운동을 합니다.
스트레칭이나 요가로 신체 유연성을 키웁니다.

프로테라 셰이크 The 건강한 추천 레시피

프로테라 셰이크 블루베리 스무디

프로테라 셰이크 2스쿰
아몬드 5알, 우유 또는 두유 1컵
얼린 바나나 1개, 얼린 블루베리 1/3컵
꿀 1큰술, 바닐라 농축액 1/2 작은 술
(선택 가능)

블렌더로 모든 재료가 고루
섞이도록 잘 갈아서 섭취합니다.



딥블루 (Deep Blue)

Deep Blue 는 '편안하게 하는(Soothing Support)'이라는 브랜드 의미를 가진 도테라만의 독특한 제품 라인으로 운동 후 또는 피로하거나 뭉친 근육에 부드럽게 마사지하면 쿨링 효과와 동시에 따뜻함을 바로 느낄 수 있습니다. 딥블루 에센셜 오일을 바른 후 딥블루 럽 로션을 추가적으로 바르시면 더욱 좋습니다.



딥블루 액티브 (Deep Blue Active)

Deep Blue 는 '편안하게 하는 (Soothing Support)'의 의미를 가진 도테라 고유의 브랜드로 도테라 전문연구진의 특별한 노하우를 담았습니다. 유해산소에 항상 노출되어 있는 모든 분들을 위한 항산화제, 딥블루 액티브로 가족 건강을 지키세요! 하루 한 번, 2캡슐씩 섭취하세요.



이지에어(Easy Air)

호흡을 편안하게 도와줍니다. 가슴 부위에 1-2 방울 떨어뜨리고 문질러 주세요. 필요하면 코코넛 오일과 희석해서 사용합니다.



프로테라 셰이크 (Proterra Shake)

체중조절용 조제식품인 프로테라 셰이크는 분리 대두 단백질, 유청 단백질의 두 가지 공급원을 모두 함유하고 있어 균형잡힌 단백질을 공급합니다. 비타민E, 혼합 곡물 추출물이 더해져 바쁜 현대인의 맛있고 건강한 식사대용 식품입니다.

Rest and Manage Stress

휴식과 스트레스 관리

잠을 자면 기분이 나아지고 신체는 회복과 재생할 시간을 가질 수 있습니다. 특히, 전체 질병의 80 퍼센트는 스트레스가 지속된 결과로 추정되고 있습니다. 에센셜 오일은 지속적인 숙면과 스트레스 관리에 도움이 됩니다.

평온한 휴식을 위한 선택

편안한 수면

라벤더 오일이나 세레니티 (Serenity®) 오일을 베개에 1-2방울 떨어뜨려보세요. 세레니티 레스트풀 소프트젤을 섭취하시면 더욱 편안한 숙면에 도움을 드립니다.



기분좋은 휴식

와일드 오렌지와 베티버 오일 1-3 방울을 섞어 발과 척추에 바르고 마사지합니다.



편안한 호흡

도테라 온가드 (On Guard®) 오일 1-2 방울을 섞은 물로 기글하고, 이지어 (Easyair®) 오일을 디퓨저에 넣어 사용하거나 이지어 프라그런스 스틱을 가슴과 코 밑에 발라줍니다.



패밀리 디퓨저

패밀리 디퓨저를 이용하여 미세 입자로 이루어진 에센셜 오일 미스트의 다양한 효과를 느껴보세요. 손바닥을 오므려 디퓨저에서 나오는 미스트를 코로 흡입하거나 맥박이 뛰는 부위에 가까이 합니다.



릴랙싱 배스 솔트를 이용한 목욕

천일염 1컵
도테라 밸런스 (Balance®), 도테라 세레니티 (Serenity®), 또는 라벤더 오일 10방울을 욕조에 넣고 따뜻하게 목욕합니다. 편안한 휴식을 즐길 수 있습니다.

매일 실천하는 건강한 생활습관

매일 7-9시간씩 숙면하기
매일 마음챙김 명상하기

마음의 균형

늘 긍정적이고 균형 잡힌 기분으로 지내는 것이 중요합니다.
지금 어떤 기분인지 생각해 보세요.
도테라 오일은 감성 균형을 유지하는데 도움이 됩니다.



도테라 모티브이트 (MOTIVATE®)

용기를 북돋아주는 블렌드 오일
용기와 자신감을 키우고 창의력을 발휘하여
최선을 다한 만큼 좋은 결실을 얻을 수 있도록 도와줍니다.



도테라 피스필 (PEACEFEEL™)

안정감을 주는 블렌드 오일
마음의 평화와 만족감,
안도감을 느낄 수 있는
향기입니다. 불안함과
걱정스러운 마음을
진정시키는데
도움을 줍니다.



도테라 치어(CHEER®)

기분을 향상시켜주는 블렌드
밝은 생각, 즐거운 마음가짐,
행복하고 긍정적인 기분을
증대시켜줍니다.



도테라 콘솔 (CONSOLE™)

위로를 주는 블렌드 오일
긍정적인 기분을 갖도록
하여 마음을 편안하게
하는 향입니다. 슬픔과
절망의 부정적인 감정을
떨쳐낼 수 있도록 도와줍니다.



도테라 패션 (PASSION®)

영감을 주는 블렌드 오일
있었던 즐거움을 되살리고,
위험과 과감히 맞설 수
있는 의지를 강화하여
새로운 것을 발견할 수
있도록 도와줍니다.



도테라 포기브 (FORGIVE®)

마음을 새롭게 만들어주는 블렌드 오일
분노와 죄책감에서 벗어나 편안하고
새로운 마음 상태로 이끌어 줍니다.



Reduce Toxic Load

독성 줄이기

자연계에서는 배출과 재생의 과정이 반복해서 이루어집니다. 우리 신체도 정화와 집중적인 클렌징 과정을 통해 재생의 효과를 누릴 수 있습니다. 자연스러운 신체 정화와 도테라의 건강기능식품, 목적에 맞는 도테라 CPTG® 에센셜 오일을 활용하여 우리몸 스스로의 자정작용 기능을 더욱 강화할 수 있습니다.

도테라의 30일 클렌징 계획을 실천해보세요.

1일-30일차



평생활력 LLV 팩 (LIFELONG VITALITY PACK)

하루 두 번, 식사와 함께 알파 CRS+, MVp, 에센셜 오메가 각 2캡슐씩 섭취



딥블루 액티브 (Deep Blue Active)

하루 한번 식사와 함께 2캡슐씩 섭취



젠제스트 타블렛 (Zengest Tablet)

매일 1정씩 섭취



레몬 에센셜 오일 (Lemon)

매일 물이나 음료에 1~2방울 정도 첨가하여 섭취

1일-10일차



젠도크린 블렌드 오일 (Zendocrine®)

매일 물이나 음료에 1~2방울 정도 첨가하여 섭취

10일-20일차



다이제스트젠 블렌드 오일 (Digestzen)

매일 물이나 음료에 1~2방울 정도 첨가하여 섭취



PB 어시스트 (PB Assist®)

건강한 소화기능과 면역력을 위해 하루에 1포씩 직접 또는 물과 함께 섭취

21일-30일차

TIP
시트러스 오일을 매일 물에 섞어서 마시면 자연적인 신체 정화 기능에 도움이 됩니다.

왜 정화가 필요할까요?

- 기분 개선
- 신진대사 개선
- 건강한 체중 유지
- 소화기능 개선
- 배설과 자연적인 클렌징 기능 개선
- 신경계 기능 강화
- 신체 에너지 강화

해당 제품은 질병의 진단, 치료, 예방 목적으로 사용할 수 없습니다.

매일 실천하는 건강한 생활습관

물을 하루 8-10 컵 이상 마십니다. 화학물질을 함유한 세정 제품 및 생활용품 사용을 줄이세요.

퍼스널 케어 제품



도테라 온가드(ON GUARD®) 프리미엄 내추럴 치약

온가드 에센셜 오일 함유



버라지 페이스 키트 (VERVGE® FACIAL KIT)

식물 성분의 에센셜 오일이 함유된 순한 프리미엄 스킨케어 제품 라인



도테라 살롱 에센셜 헤어 키트 (SALON ESSENTIALS® KIT)

에센셜 오일이 함유된 프리미엄 헤어 관리 제품으로, 모발을 지켜주는 샴푸와 컨디셔너, 헬시 홀드 글레이즈 (Healthy Hold Glaze), 루트 투 팁 세럼 (Root to Tip Serum)으로 구성

욕실 공기 청정제 만들기

레몬 그라스 오일 5 방울
자몽 오일 5 방울
베르가못 오일 5 방울
물

120ml 크기의 스프레이 용기에 오일을 넣고 물을 가득 채웁니다. 흔들어서 잘 섞은 후 필요한 곳에 뿌려서 사용합니다.

유리 세척제

식초 한 컵 반
물 반 컵
레몬 오일 8 방울

500ml 스프레이 용기에 모두 넣은 후 흔들어서 잘 섞어줍니다.

얼룩 제거제

식초 반 컵
레몬 오일 20 방울
물과 오일을 스프레이 용기에 모두 담습니다. 얼룩이 생긴 곳에 뿌리고 닦아내세요.

온가드 생활용품



onGUARD.



온가드 다목적 세정제



온가드 세탁세제



온가드 포밍 핸드워시

Informed Self Care

자기관리를 위한 정보 활용

도테라의 천연 솔루션으로 여러분의 건강을 지켜줄 최전방 방어선으로 활용하는 습관을 키워주세요. 에센셜 오일과 관련된 믿을 수 있는 자료들을 참고하여 오일에 관한 지식을 얻고 다양한 활용법을 실천합니다.



패스트텐스 (PASTENSE®)

수시로 찾아오는 머리와 목의 긴장을 완화시켜 줍니다.



코렉트 엑스 (CORRECT-X®)

피부 트러블에 사용하면 좋습니다.



도테라 온가드 비들렛 (ON GUARD® BEADLET)

목 건강에 좋은 비들렛 제품입니다. 매일 섭취하면 항산화에 도움이 됩니다.



라벤더 오일 (Lavender)

차분함, 편안함을 선사하고 예민한 감정을 가라앉히는데 도움을 줍니다.



10 바이얼 키체인 (10 VIAL KEYCHAIN)

가장 많이 사용하는 오일 10종을 어디든 휴대할 수 있습니다!

키체인 인기 구성

- 라벤더(Lavender)
- 다이제스트젠(Digest Zen®)
- 페퍼민트(Peppermint)
- 프랑킨센스(Frankincense)
- 이지에어(Easy air)
- 도테라 온가드(On Guard®)
- 딥블루(Deep Blue®)
- 멜라루카(Melaleuca)
- 레몬(Lemon)
- 오렌지(Orange)

Targeted Support

신체 기능/장기 별로 어떤 부분을 개선할 수 있는지 확인해보세요.

내분비계

내분비계란 시상하부, 뇌하수체, 부갑상선, 갑상선, 췌장, 부신 등에 직접적으로 호르몬을 분비합니다.



- 도테라 온가드
- 레몬그라스
- 프랑킨센스
- 스마트 앤 세시
- 로즈마리

대뇌 변연계

대뇌 변연계란 감정이 형성되는 곳이며 시상하부, 시상 등으로 구성됩니다.



- 도테라 밸런스
- 도테라 세레니티
- 페퍼민트 · 라벤더
- 프랑킨센스

호흡계

호흡계란 부비강, 폐, 기도, 기관지, 귀



- 이지어
- 페퍼민트
- 도테라 온가드
- 유칼립투스
- 레몬

면역계

면역계란 인체가 정상적으로 기능할 수 있도록 보호합니다. 시상, 비장, 림프계, 분비샘, 관, 편도선으로 구성됩니다.



- 디애피 액티브 킷
- 도테라 온가드
- 레몬 · 멜라루카

비뇨기계

비뇨기계란 소변이 만들어지고 저장되는 곳으로 독소와 노폐물이 신장과 방광을 통해 배출됩니다.



- 젠도크린 · 주니퍼베리
- 로즈제라늄 · 레몬

근골격계

근골격계란 체내 장기와 신체가 움직이도록 합니다. 뼈, 연골, 근육, 인대, 건으로 구성됩니다.



- 아로마터치 · 레몬그라스
- 딥블루 · 딥블루 럽

피부와 모발

피부와 모발이란 신체를 보호하는 역할을 합니다. 피부는 감각을 느끼고 노폐물이 배출되는 가장 큰 기관입니다.



- 살루벨
- 셀룰우드 · 버라지 스킨케어
- 도테라 살롱 에센셜 헤어 케어

신경계

신경계란 정보를 수집, 전달, 가공하고 의사소통을 하는 곳입니다. 뇌, 척추, 신경으로 구성됩니다.



- 프랑킨센스 · 에센셜 오메가
- 베르가못

순환계

순환계란 세포 안팎으로 영양소와 산소, 노폐물을 이동시키는 역할을 합니다. 심장, 혈액, 동맥과 정맥, 판막으로 구성됩니다.



- 아로마터치 · 알파 씨알레스 플러스
- 에센셜 오메가 · 일랑일랑
- 페퍼민트

소화계

소화계란 음식을 분해하고 흡수하는 곳입니다. 입, 치아, 위, 췌장, 간, 쓸개, 소장, 대장, 맹장으로 구성됩니다.



- 젠제스트 타블렛 · 진저
- 다이제스트젠 · 페퍼민트

생식계

생식계란 난소, 자궁, 유방, 정소, 전립선 등이 해당됩니다.



- 클레리캄 · 멜라루카 · 로즈마리

Customize Your Wellness Plan **맞춤형 건강 계획**

무슨 일을 하든 집중하며 자신 있게 살아갈 수 있습니다. 3 페이지에서 자가 평가한 항목을 다시 떠올려보세요. 도테라의 '건강한 라이프스타일 피라미드'를 바탕으로 아래 각 분야 중 필요한 부분을 선택적으로 강화할 수 있습니다.

1 기본 영양	2 운동	3 휴식 강화, 스트레스 해소
<p>에너지 공급, 기능 개선, 영양 강화</p> <p>.....</p>  <p><input type="checkbox"/> 평생활력 LLV팩</p>  <p><input type="checkbox"/> 딥블루 액티브</p>  <p><input type="checkbox"/> 프로테라 셰이크</p> <p>소화기능 개선</p> <p>.....</p>  <p><input type="checkbox"/> 다이제스트젠 블렌드 오일</p>  <p><input type="checkbox"/> PB 어시스트</p>	<p>진정 효과, 에너지 개선</p> <p>.....</p>  <p><input type="checkbox"/> 딥블루</p> <p>호흡 기능 개선</p> <p>.....</p>  <p><input type="checkbox"/> 이지어어 <input type="checkbox"/> 페퍼민트</p> <p>신진대사 개선</p> <p>.....</p>  <p><input type="checkbox"/> 스마트 앤 새시</p>	<p>숙면 촉진</p> <p>.....</p>  <p><input type="checkbox"/> 라벤더 <input type="checkbox"/> 디퓨저 <input type="checkbox"/> 세레니티 <input type="checkbox"/> 세레니티 레스트풀 소프트젤</p> <p>정서 안정 / 스트레스 감소</p> <p>.....</p>  <p><input type="checkbox"/> 도테라 이모셔널 아로마테라피 (Emotional Aromatherapy®)</p>  <p><input type="checkbox"/> 시트러스 블리스 <input type="checkbox"/> 밸런스 <input type="checkbox"/> 엘리베이션</p>
	 <p><input type="checkbox"/> 스포츠 키트</p>	 <p><input type="checkbox"/> 도테라 이모셔널 아로마테라피 (Emotional Aromatherapy®)</p>

4 클렌징

클렌징 기능 강화



- 레몬 오렌지

자연적인 정화기능 촉진



- 온가드 다목적 세정제 온가드 세탁세제 온가드 포밍 핸드워시

자연유래 성분 퍼스널 케어



- 버라지 스킨케어 온가드 치약 샴푸 컨디셔너



- 뉴트리션 제품들

5 확실한 자기 관리

보호&회복



- 온가드 프랑킨센스



- 클래리캄 멜라루카



- 패스트 텐스 인툰 코렉트 엑스



- 테라실드

필요한 개선 효과

13페이지 제품부터 제시된 항목 중 본인에게 꼭 필요한 도테라 솔루션 제품이 무엇인지 기록해주세요.

- 1.
- 2.
- 3.



- 도테라 터치 키트

Wellness Consult

건강 컨설팅 건강 목표를 달성해보세요!

1 지금 여러분의 건강을 위해 가장 필요한 것과 해결 방법을 써 보세요

여러분 또는 가족의 건강을 위해 가장 필요한 변화	90일 목표	여러분이 확인한 또는 필요한 도테라 솔루션 제품
1.		
2.		
3.		

2 일일 건강 계획을 세워보세요

위에서 찾아낸 솔루션을 토대로 일일 실천계획을 수립하세요.

아침	점심	저녁
건강한 일일 습관 <input type="checkbox"/> 프로테라쉐이크 <input type="checkbox"/> 평생활력 LLV 팩 ^M <input type="checkbox"/> 프랑킨센스 <input type="checkbox"/> 온가드 <input type="checkbox"/> 레몬	<input type="checkbox"/> 평생활력 LLV팩 ^M <input type="checkbox"/> 딥블루 액티브 ^M <input type="checkbox"/> 밸런스 ^T <input type="checkbox"/> 국소 부위에 바르기 ^T <input type="checkbox"/> 식사와 함께 섭취 ^M	<input type="checkbox"/> 젠제스트 타블렛 ^M <input type="checkbox"/> PB 어시스트 ^M <input type="checkbox"/> 라벤더 ^T <input type="checkbox"/> 세레니티 레스트폴 소프트젤 (취침전)

3 건강 목표 달성을 위해 실천 가능한 생활습관을 모두 적으세요. (물 섭취량과 수면 시간, 운동 시간 늘리기와 식생활 변화 등)

4 도테라 솔루션 제품과 함께 자신 있게 생활하세요

LRP 주문서에 여러분이 필요한 제품을 추가하며 90일 건강 계획을 수립해보세요. (5-15일 단위로 주문할 것을 권장합니다)

첫번째 달 LRP 날짜: <input type="text"/> / <input type="text"/>	두 번째 달 LRP 날짜: <input type="text"/> / <input type="text"/>	세 번째 달 LRP 날짜: <input type="text"/> / <input type="text"/>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
PV 총합 _____	PV 총합 _____	PV 총합 _____

Getting Started

시작에 앞서

SINGLE OILS 싱글 오일

- 아버비테**
건강하고 깨끗한 피부로 가꾸어줌
- 사이프레스**
활력과 생기를 주고 상쾌한 호흡에 도움되는 향
- 시더우드**
건강한 피부, 몸과 마음을 편안하게 해주는 향
- 라벤더**
진정과 안정 효과, 숙면에 도움
- 레몬**
기분 향상과 정화 및 클렌징에 도움
- 멜라루카**
피부의 청결과 정화에 효과적
- 오레가노**
세정과 정화에 좋고 건강 증진에 도움
- 오렌지**
모노테르펜이 풍부하고 심신에 활력을 줌
- 페퍼민트**
멘솔을 함유하여 쿨링과 각성에 효과적
- 프랑킨센스**
심신의 안정과 건강 증진, 피부 건강에 도움
- 자몽**
활력, 원활한 신진대사를 도움
- 유칼립투스**
머리를 맑게 하고 심신의 진정에 도움
- 진저**
맵고 강한 향, 속을 편안하게 돕고, 오리의 풍미를 더함
- 미르**
피부 진정, 건강한 순환에 도움
- 레몬그라스**
지치고 힘들 때 사용하면 상쾌한 느낌을 주는 향
- 일랑일랑**
매력적인 향으로 진정효과, 기분을 밝게 함
- 로만캐모마일**
심신의 진정효과에 탁월
- 하와이안 샌달우드**
피부를 부드럽고 아름답게 가꾸어줌
- 블랙페퍼**
혈액 순환을 촉진시키고 환절기에 사용하기 좋음
- 클로브**
치아와 잇몸 및 전반적인 건강 증진에 효과적
- 스피어민트**
신선한 향이 업 리프팅과 생기부여에 도움
- 라임**
밝고 상쾌한 향기가 긍정적인 느낌을 줌
- 주니퍼 베리**
심신을 침착하고 차분하게 유지시켜 줌
- 마조람**
정확에 효과적이고 건강한 소화에 도움을 줌
- 멜리사**
전반적인 건강 증진과 숙면에 도움을 줌
- 로즈제라늄**
마음을 편안하게 하고 감정을 회복시키는 향

- 로즈마리**
긴장과 피로를 줄이고 편안함을 느끼게 하는 향
- 베티버**
기분을 진정시키고 몸을 편안하게 도움

SIGNATURE OIL BLENDS 블렌드 오일

- 다이제스트렌**
소화를 돕고 속을 편안하게 함
- 스마트앤새시**
신진대사를 원활하게 도움
- 온가드**
건강 증진에 도움을 주어 환절기에 사용하면 더욱 효과적
- 젠도코린**
클렌징에 도움을 주고 피로를 덜어주는 향
- 세레니티**
마음에 안정감을 주고 숙면에 도움을 줌
- 시트러스 블리스**
시트러스의 조화로운 향으로 기분을 향상시켜 줌
- 아로마터치**
아로마 터치 테크닉에 효과를 더해 줌
- 이지에어**
기운을 북돋아 주는 향, 호흡을 편안하게 함
- 밸런스**
심신을 달래주는 향
- 엘리베이션**
재충전이 필요한 순간에 적합한 블렌드 오일
- 딤블루**
쿨링감과 따뜻함을 동시에 주어 신체 진정에 도움을 줌
- 퓨리파이**
매력적인 향으로 공기 정화에 도움
- 위스퍼**
꽃 내음이 가득한 부드럽고 달콤한 향
- 패스트텐스**
긴장감과 불쾌감을 완화하는 데 도움을 줌
- 살루벨**
피부를 건강하고 아름답게 가꾸는데 효과적
- 인톤**
마음을 차분하게 가라앉혀 집중력에 도움
- 클래리캠**
여성을 위한 블렌드 오일
- 테라쉴드**
효과적인 자연주의 해충 퇴치제

WELLNESS 건강기능식품

- 딤블루 액티브**
항산화, 결합 조직 형성과 기능 유지
- 마이크로플렉스 MVP**
13종의 비타민과 9종의 무기질, 8종의 천연 식물 유래성분
- 에센셜 오메가**
혈중 중성지방 개선, 혈행 개선에 도움

- 프로테라웨이크**
분리대두 단백질과 농축유청 단백질, 각종 비타민과 식이섬유 함유
- 젠제스트 타블렛**
다이제스트젠 오일이 함유되어 편안한 소화를 돕는 씹어먹는 칼슘제
- 피비어시트**
특허받은 4중 코팅 7중 복합 프리미엄 프로바이오틱스
- 비들렛 (페퍼민트, 온가드)**
비타민 E를 함유하여 유해산소로부터 세포를 보호하는데 도움을 줌

PERSONAL CARE 퍼스널 케어

- 코렉트 엑스**
민감한 피부를 진정시키고 촉촉한 수분을 제공
- 도테라 스파 핸드&바디 로션**
오일을 섞어서 사용할 수 있는 기초 바디 로션
- HD 클리어 스킨 라인**
청소년부터 중장년층까지 전 연령대의 지복합성 피부 전용 제품
- 살롱 에센셜 헤어 라인**
모발을 보호하고 부드럽게 가꾸어 주는 헤어 전용 제품
- 버라지 스킨케어 컬렉션**
최적의 피부 컨디션을 위한 식물 테크놀로지 가 접목된 스킨케어 제품
- 에센셜 스킨케어 라인**
에센셜 오일의 효능을 최대화 시킬 수 있도록 고안된 스킨케어 제품

LIVING 생활용품

- 이지에어 목캔디**
목 안을 시원하게 하여 상쾌한 기분을 유지
- 딤블루 럽**
운동 후 또는 피로하거나 뭉친 근육에 도포, 쿨링 효과
- 온가드 내추럴 프리미엄 치약**
온가드 오일이 함유된 자연주의 치약
- 온가드 목캔디**
목 안을 개운하고 상쾌하게 도와주는 목캔디
- 온가드 포밍 핸드워시**
프로텍티브 온가드 오일이 함유, 우수한 세정력
- 패밀리/아로마 디퓨저**
오일의 아로마를 활용할 수 있는 디퓨저
- 베지캡스**
100% 식물성 캡슐로 원하는 에센셜 오일을 담아 건강하게 섭취

해당 제품은 질병의 진단, 치료, 예방 목적으로 사용할 수 없습니다.

Loyalty Rewards

로열티 리워드 프로그램(LRP) - 가장 현명한 구매방법

여러분은 이미 소매가격보다 저렴한 회원가격으로 제품을 주문할 수 있습니다. 그러나 최상의 혜택을 누리려면 LRP (로열티 리워드 프로그램) 주문을 활용해 보세요. 더 큰 할인 효과와 무료 제품을 받는 기회를 얻을 수 있습니다!

LRP 전용 평생활력 LLV팩

‘나만의 맞춤 건강팩’으로 데일리 뉴트리션을 완성하세요!



품 60204799 회 146,000원 PV 85

LRP 전용

평생활력 LLV팩

을 구매하면
도테라 베스트셀러 뉴트리션 4종 중 최대 3개까지
놀라운 혜택으로 구매하실 수 있습니다.

4종 중 3개까지! 놀라운 할인으로 ‘나만의 맞춤 건강팩’ 완성!



마이크로플렉스 MVp
종합비타민 및 무기질

회 50,000원
회 30,000원
PV 12



에센셜 오메가
비타민 +EAP 및 DHA

회 80,000원
회 30,000원
PV 12



딥블루 액티브
비타민 C

회 90,000원
회 30,000원
PV 12



피비 어시스트
프리미엄 프로바이오틱스

회 50,000원
회 30,000원
PV 12

로열티 리워드 프로그램FAQs

✓ LRP 주문은 어떻게 시작하고 변경할 수 있나요?

· 마이 도테라 오피스 (www.mydoterra.com) 에 로그인 한 후 “신규 LRP 주문 생성” 항목을 클릭하세요. 주문 변경은 LRP 주문현황에서 항목을 수정하시면 됩니다.

✓ 로열티 리워드 프로그램 이용을 취소하려면 어떻게 해야 하나요?

· 매장방문, 팩스 또는 이메일 (krservice@doterra.com) 신청으로 언제든지 LRP 설정을 취소할 수 있습니다. 그 동안 누적된 무료 제품 포인트를 이용한 제품교환은 도테라 고객센터에서 도와드립니다. LRP 프로그램 이용을 취소했다가 다시 이용할 경우, 적립률은 첫 단계인 10% 부터 다시 시작 됩니다.

✓ 제품 환불 절차가 궁금합니다.

· 환불금액은 기 지급된 보너스와 구입 시기에 따라 적용되는 반품 수수료의 공제 후 결정되며, 적절한 비용 공제 후 접수된 날로부터 3영업일 이내에 환불됩니다. 환불은 결제한 방법에 따라 신용카드의 경우 해당 카드의 승인이 취소 처리 되며, 신용카드 승인 취소 시에는 당사에서 해당 카드사로 취소 정보 전달 후, 3~5영업일이 소요되며 이후 취소 내역을 확인할 수 있습니다.

✓ LRP 주문을 한 번 이상 신청할 수 있나요?

· 네, 가능합니다. 매월 정해진 주문 수량보다 더 많이 주문하고자 할 경우 LRP 주문을 변경하여 해당 월의 선택한 다른 날짜부터 다시 시작하면 됩니다. 필요한 만큼 주문량을 늘릴 수 있습니다. 다음 달에 원치 않은 상품이 있는 경우 언제든지 취소할 수 있습니다.

✓ 제품 포인트는 언제 사용할 수 있나요?

· 포인트 적립일로부터 1년 이내에 제품으로 교환할 수 있습니다.

✓ 도테라의 특별한 혜택을 최대한 누리는 방법은 무엇인가요?

· 매월 1일과 15일 사이에 최소 125PV 상당의 LRP주문을 완료하면, '이달의 무료 제품' 혜택을 받을 수 있습니다. PV와 가격 혜택 정보를 항상 챙겨볼 필요가 있습니다. 특별 프로모션은 PV와 연계되어 매월 1일에 시작되는 경우가 많습니다.

제품 점수(PV) 충족 요건	1	50	100	125
LRP 보상 점수 유지	✓	✓	✓	✓
10~30%의 포인트 적립 & 적립률 갱신		✓	✓	✓
수당 발생 자격 요건			✓	✓
'이달의 무료 제품' 수령 (매월 1일~15일 사이 주문 완료시)				✓

✓ **무료 제품 포인트가 30%가 되려면 어떻게 해야 하나요?**


- 로열티 리워드의 포인트 적립률은 프로그램 가입 후 첫 주문이 이루어진 달부터 시간이 경과할수록 증가합니다.
- 최초 포인트 적립률은 처음 주문하는 키트에 따라 결정됩니다. 또한 첫 포인트 적립률과 상관없이 이후 3개월마다 5%씩 증가하여 최대 30%까지 획득할 수 있습니다.

✓ **로열티 리워드 점수를 제품으로 교환하는 방법이 궁금합니다.**

- 인터넷 주문 시 쇼핑 카트에서 로열티 리워드 점수로 교환하고자 하는 제품에 “포인트 사용”을 선택하세요. 포인트 사용 후에는 다음 신규 주문 건마다 다음 달 15일에 새로운 포인트가 부여됩니다.





적립최대 30%까지 무료 제품 포인트를 획득하세요.
 적립률은 시간이 갈수록 늘어납니다.

할인된 회원가로 구입				
점수로 되돌려 받는 비율:				
10% 1-3개월까지	15% 4-6개월까지	20% 7-9개월까지	25% 10-12개월까지	30% 13개월 이상







꼭 알아야 할 팁(Tip)




효과

-  해결하고 싶은 문제가 발생했을 때, 제품가이드를 활용하여 어떤 해결방법이 있는지 확인하세요.
-  효과는 오일의 종류마다, 사람마다 모두 다르게 나타납니다. 원하는 효과를 얻지 못한 경우 다른 오일을 시도해보거나 활용법을 바꿔보세요.
-  아로마터치는 효과를 높이고 흡수력을 높이는 방법입니다.
-  몸 전체가 빠르게 효과를 얻도록 하기 위해서는 오일을 허 아래에 떨어뜨려 섭취하거나 발바닥, 척추, 배꼽 부위에 발라주세요.

안전성

-  오일이 눈과 코, 귀 안쪽에 닿지 않도록 하세요.
-  피부가 민감한 경우 코코넛 오일과 섞어 희석하여 사용하고 천천히 흡수되도록 터치 하십시오. 희석된 완제품으로 판매되는 도테라 터치(doTERRA's Touch) 을 이용하면 편리합니다.
-  레몬, 와일드오렌지, 베르가못, 라임, 그레이프 프루트, 기타 시트러스 계통의 오일을 피부에 바른 후 몇 시간 동안은 햇볕에 피부가 노출 되지 않도록 하세요.
-  제품 라벨을 읽고 권장사항을 잘 지켜주세요.

최적의 활용 방법

-  오일은 최대한 공기 중에 노출되지 않도록 보관하고 극도로 춥거나 더운 온도, 직사 광선을 피해야 합니다.
-  오일을 플라스틱 용기에 장시간 보관할 경우 용기가 분해될 수 있으므로 유리 용기에 보관하세요.
-  도테라 오일은 효능이 매우 강력합니다. 소량씩 자주 사용해야 최상의 효과를 얻을 수 있습니다.

Learn More 추가 정보

회원번호 : _____

비밀번호 : _____

마이 도테라 오피스 사이트 www.mydoterra.com에서
로그인하세요.



도테라 코리아 홈페이지
www.doterra.co.kr 한국 도테라에
대한 소개 및 제품에 대한 정보를
확인하실 수 있습니다.



도테라 미국본사 홈페이지
www.doterra.com 도테라의 글로벌
정보를 확인할 수 있는 미국 본사 웹
사이트입니다.



리빙매거진
도테라 코리아 홈페이지
www.doterra.co.kr
리빙매거진 섹션에서 다양한
소식을 확인하세요.



소스투유
도테라 제품의 품질보고서를
확인 하실 수 있습니다.
www.sourcetoyou.com

나의 스폰서 _____

전화번호 _____

이메일 _____

나의 사업 파트너 _____

전화번호 _____

이메일 _____

· 도테라 코리아 고객상담실

이메일: krservice@doterra.com

전화: 1600-5105

팩스: 02-2134-5492

여러분이 사용하는 모든 오일이 변화를 만들어냅니다.

도테라 제품을 꾸준히 사용하면 여러분의 삶은 물론 전 세계 재배 농민과 그 가족들의 삶도 바뀝니다.
오일 한 방울 한 방울은 지구를 풍족하게 하고 우리 모두에게 이로운 영향을 안겨주는 도움의 손길이 됩니다.

여러분이 아끼는 사람들과 나눠보세요



다른 사람의 삶을 변화시킬 수 있습니다.
친구, 가족들과 함께 도테라 클래스에
참가해 보세요!

수입원의 창출 & 변화의 힘



미래가 바뀝니다
도테라 사업을 시작하면 도테라 솔루션 제품을 다른 사람들과
함께 나누고 자율성을 높일 수 있으며, 여러분이 얻은 것을
남들에게도 알려줄 수 있습니다.

*상표 또는 등록상표 표시가 있는 문구는 모두 도테라
doTERRA Holdings, LLC의 상표 또는 등록상표입니다.

doTERRA®