

ō

LIVE

dōTERRAs livsstil



Transformera ditt välbefinnande

Gratulerar! Du har valt att engagera dig i holistisk, självinriktad hälsovård, och därmed får du tillgång till nya möjligheter och metoder för att gå starkare genom ditt vardagsliv. Använd denna vägledning för att upptäcka de kraftfulla fördelar som dōTERRAs essentiella oljor erbjuder, och för att skapa en plan för ditt eget välbefinnande.



Lev en hälsosam livsstil

dōTERRAs tabell för en livsstil inriktad på välbefinnande illustrerar hur vårt välbefinnande är en kombination av vår livsstil och hälsovård. När vi låter vår livsstil stå i fokus kan vi uppnå och bibehålla god hälsa på ett naturligt sätt. Dina dagliga vanor gör stor skillnad. När du lever enligt principerna i wellnesstabellen och använder dōTERRAs kraftfulla produkter kommer du att känna dig hel på en helt ny nivå.

Tänk dig ett liv där det är enkelt att hitta lösningar. Med en referensguide och en låda med dōTERRAs essentiella CPTG™-oljor inom räckhåll är du beredd att ta itu med 80 % av dina hälsoprioriteringar. För de tillfällen när du behöver hjälp av en specialist, välj en läkare som stödjer dig i ditt beslut att använda de bästa vetenskapliga och naturliga lösningarna.

Betygsätt dig själv på varje område

PROAKTIV HÄLSOVÅRD

EGEN FRISKVÅRD

MINSKA PÅ GIFTERNA

VILA OCH STRESSHANTERING

FYSISK RÖRELSE & METABOLISM

NÄRING & MATSMÄLTNING

SKAPA DAGLIGA VANOR FÖR VÄLBEFINNANDE

Skydda & Bygga upp
Använd On Guard™ och Frankincense som en del av din dagliga rutin.

Rena & Förnya
Ta en droppe Lemon eller Tangerine i ett glas vatten för en uppfriskande dryck.

Calm and Ground
Använd Lavender för att skapa en avkopplande atmosfär och dōTERRA Adaptiv™ för att hålla dig grundad.

Lindra
Använd Deep Blue™ Rub före och efter träning. Använd på huden där du har behov.

Integrera trestegssystemet MetaPWR™ i dina dagliga vanor, så hjälper du till att stötta din metaboliska hälsa.

Stöd, Supporta & Stärk
Maximera ditt dagliga näringsintag med dōTERRA Lifelong Vitality Packcc, en trio av kraftfulla kosttillskott som ger näring och supportar din kropp.

ZenGest TerraZyme™ är en patenterad blandning av enzymer som ofta saknas i den moderna kosten.

Leverera prebiotiska fibrer och probiotiska mikroorganismer med PB Assist+.

Näring & matsmältning

Ge kroppen allt den behöver för att må riktigt bra.

Allt börjar med bra näring. dōTERRAs kosttillskott är det ideala komplementet till dina oljor.

DAGLIGA VANOR FÖR VÄLBEFINNANDE

- Ät en hälsosam kost.
- Dra ner på socker, koffein, mejerivaror och processerad kost.



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Nödvändiga och naturliga vitaminer, mikronäringsämnen och omegafettsyror.



CP+ Softgels

Innehåller beta-karyofyllen som är känt för att hjälpa till att lindra matsmältningssystemet.



ZenGest TerraZyme™

Terrazyme hjälper dig att njuta av fördelarna med en hälsosam kost genom att se till att din kropp får de näringsämnen den behöver.



PB Assist+™ och PB Assist™ Jr.

Förser kroppen med en unik blandning av sex olika probiotiska kulturer.



dōTERRA a2z Chewable™ och IQ Mega™

Ge dina barn ett bra kosttillskott när de växer och utvecklas.

TILLSÄTT TILL VATTEN

Tillsätt de essentiella oljorna i vanligt eller kolsyrat vatten för en utsökt smak:

- Lemon
- Lime
- Grapefruit & Cassia
- Lime & Grapefruit

Ta 1 droppe Peppermint, Ginger eller On Guard™ i en kopp varmt vatten som te.

GREEN SMOOTHIE

- ½ frusen banan
- 200 g frusna blåbär eller jordgubbar
- 2 nävar babyspenat
- 375 - 400 ml osötad mandelmjök
- 1 portion valfri måltidsersättningspulver
- 1 droppe essentiell **Tangerine-olja**
- 1 droppe essentiell **Coriander-olja**

Mixa samman alla ingredienser till en slät smoothie.

HAVREGRYNSGRÖT

Tillsätt **Cinnamon**, **On Guard™** eller **Tangerine** i havregrynsgröten.

Rörelse

Din kropp är skapad för att röra på sig. Motion ger en mängd nödvändiga fördelar, bland annat stärker det musklerna och stödjer hjärtat, blodcirkulationen och lymfsystemet. Essentiella oljor främjar fokus och välbefinnande som hjälper dig att vara aktiv och uthållig.



DAGLIGA VANOR FÖR VÄLBEFINNANDE

- 30 minuter eller mer av daglig rörelse.
- Öka din rörlighet genom att stretcha eller praktisera yoga.



dōTERRA Air™

Främjar en känsla av öppna luftvägar.

Massera in 1-2 droppar på bröstkorgen. Kan spädas med en bärarolja.



Deep Blue Rub™

Deep Blue Rub kombinerar essentiella oljor som är kända för att lindra och svalka leder och muskler.

Applicera före och efter träning eller aktivitet för att bidra till din rörlighet och återhämtning.



Deep Blue™ Stick + Copaiba

Detta stift är enkelt att använda och levererar temporär, målinriktad lindring till problemområden. Det innehåller fuktgivande mjukgörare som får huden att kännas mjuk men inte kladdig.

Applicera efter behov på områden som kan behöva det.



Deep Blue Polyphenol Complex™

Innehåller extrakt av ingefära, gurkmeja, resveratrol och andra polyfenoler.

Ta två kapslar tillsammans med mat per dag, 1 kapsel på morgonen och 1 på kvällen



Mito2Max™

Innehåller en patenterad formel av utvalda plantextrakt och metaboliska kofaktorer som stödjer en aktiv livsstil.

Ta 1 kapsel dagligen.

Används för att ersätta koffeinhaltiga drycker över en längre tidsperiod.



Turmeric Dual Chamber Capsules

Contains turmeric extract (Rhizome) including Innehåller extrakt av gurkmeja (rhizom), inklusive kurkuminoider, som bidrar till ledernas och benstommens hälsa.

Ta en kapsel vid frukost och en vid kvällsmat för att stötta din aktiva livsstil.

CHOCO- PEPPERMINT SHAKE

235 ml kokosvatten eller mandelmjök

1 portion shake med måltidsersättning

1 droppe Peppermint

Is (valfritt)

Mixa samman alla ingredienser till en slät smoothie.

PROVA

Kombinera frysta bär, bananer och 3 droppar Tangerine i en måltidsersättningsdryck du gillar.

Metabolism

Din metaboliska hälsa och biologiska ålder är sammankopplade. Din metaboliska funktion åldras i takt med att du blir äldre. Din metabolism påverkar din energinivå, vikt, kroppssammansättning, sömnkvalitet och kognitiva förmåga. Ju starkare och sundare din metaboliska funktion är, desto bättre mår du – inifrån och ut. Använd hela MetaPWR™-trestegssystemet för att optimera din metaboliska hälsa och leva ditt mest kraftfulla liv.

DAGLIG RUTIN

Kombinera MetaPWR™-produkterna med en välbalanserad kost som innehåller oraffinerade livsmedel för att optimera resultaten.

FRUKOST

- 1 påse MetaPWR™ Advantage i en shakerflaska
- 1 MetaPWR™-softgel eller 2–4 droppar av blandningen i vatten

LUNCH

- 1–2 ZenGest TerraZyme™-kapslar med en näringsrik kost av oraffinerade livsmedel
- 1 MetaPWR™-softgel eller 2–4 droppar av blandningen i vatten

MIDDAG

- 1 MetaPWR™ Assist-kapsel 15–30 minuter före dagens största måltid av oraffinerade livsmedel
- 1–2 ZenGest TerraZyme™-kapslar
- 1 MetaPWR™-softgel eller 2–4 droppar av blandningen i vatten

SÄNGGÅENDE

- 1 MetaPWR™-softgel (valfritt)

DAGLIGA VANOR FÖR VÄLBEFINNANDE

- Ät en kost som består av oraffinerade livsmedel, rör på dig mer och fokusera på kvalitetssömn.
- Använd smarta kosttillskott för att komplettera de målinriktade insatser du gör för din metaboliska hälsa.



dōTERRA™ MetaPWR™



STEG 1: METAPWR ESSENTIAL OIL BLEND

MetaPWR™ Essential Oil Blend (15 ml), Beadlets och Softgels

MetaPWR Essential Oil Blend innehåller patenterade, balanserade andelar av de essentiella CPTG™-olja Grapefruit, Lemon, Peppermint, Ginger och Cinnamon. MetaPWR Essential Oil Blend finns i flera olika format för att den ska vara maximalt tillgänglig och praktisk.



Softgels:

Ta 1-3 softgels
utspritt över dagen.



Beadlets:

Ta upp till 4
beadlets om dagen.



Oljeblandning:

Tillsätt 2-4 droppar
till ditt dricksvatten,
en eller flera gånger
per dag.

STEG 2: METAPWR ASSIST



MetaPWR™ Assist

MetaPWR Assist innehåller flera naturliga föreningar där det finns kliniska bevis för att de främjar en sund ämnesomsättning. Extrakt av mullebladsblad kan bidra till att upprätthålla balansen i kroppens kolhydratmetabolism.*

Ta 1 kapsel dagligen, 15-30 minuter före dagens största måltid.

STEG 3: METAPWR ADVANTAGE



MetaPWR™ Advantage

MetaPWR Advantage innehåller nio typer av kollagentripeptider från marina källor samt NMN (nikotinamidmononukleotid), som kan bidra till produktionen av NADH och NAD+.

Ta 1 påse dagligen med valfri kall dryck och blanda väl.

Vila och stresshantering

Kvalitetssömn har magiska egenskaper. Det är något som vi alla behöver men ofta försummar. Att få tillräckligt med sömn kan lyfta humöret och ge kroppen möjlighet att reparera samt förnya sig själv. När du använder essentiella oljor kan du främja känslor av fridfullhet och avslappning i kroppen.



DAGLIGA VANOR FÖR VÄLBEFINNANDE

- 7-9 timmars kvalitetssömn varje natt.
- Var medvetet närvarande/meditera varje dag.

AVKOPPLANDE BADSALT

2-2½ dl Epsom salt
10 droppar dōTERRA Balance™,
dōTERRA Serenity™ eller Lavender
Blanda och håll i badvattnet.

Känslor i balans

Må bättre och mer balanserat. Identifiera din känsla eller känslor och se vilka dōTERRA™ oljor som stödjer känslomässig balans.



dōTERRA MOTIVATE™

Encouraging Blend

Stärk känslor av motivation och att tro på dig själv. Stötta känslan av att våga, ha tillförsikt och att frigöra kreativitet som gör att du kan få de bästa resultaten utifrån dina förutsättningar.



dōTERRA PEACE™

Reassuring Blend

Supportar känslor av tröst och tillförsikt och främjar lugn och fattning.



dōTERRA CHEER™

Uplifting Blend

Skapa en lättsam känslostämning, en glad attityd och stärk känslor av glädje och positivitet.



dōTERRA CONSOLE™

Comforting Blend

Känn dig mer hoppfull, tröstad och i känslomässig balans.



dōTERRA PASSION™

Inspiring Blend

Återuppväck entusiasm och inspirera till att våga och göra nya upptäckter.



dōTERRA FORGIVE™

Renewing Blend

Ta steg framåt och upplev känslor av att vara lättad och förnyad.

Enkla Tips För En Avkopplande Vila

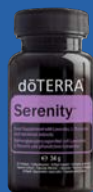
dōTERRA Serenity™ och Lavender

Tillsätt några droppar Lavender eller dōTERRA Serenity™ på fotsulorna vid läggdags.



dōTERRA Serenity™ Softgels

Ta 1-2 dōTERRA Serenity™-softgels vid läggdags.



dōTERRA Calmer™

Rulla på över nacken och på bröstet som del av en avslappnande kvällsritual.



Wild Orange och Vetiver

Combine 1-3 drops each and massage. Kombinera 1-3 droppar av varje olja och massera in i fötterna samt över ryggraden för att snabbt koppla av.



On Guard™ och dōTERRA Air™

Gurgla med 1-2 droppar On Guard™ och applicera dōTERRA Air™ utvärtes på huden.



dōTERRA Laluz™

Laluz ger dig upp till åtta timmars drifttid, och du kan välja mellan tre olika ljusinställningar för att matcha din egen stämning.



Minska gifterna

Naturen går igenom årstidscykler. Våra kroppar upplever också perioder av förnyelse. dōTERRAs CPTG™ essentiella oljor stödjer kroppens naturliga förnyelseprocesser för att främja välbefinnande.

DAGLIGA VANOR FÖR VÄLBEFINNANDE

- Drick 8-10 glas, eller mer, med vatten om dagen.
- Uteslut kemikaliebaserade rengörings- och kroppsvårdsprodukter.



ANVÄND dōTERRAS PRODUKTER UNDER 30 DAGAR OCH UPPLEV ETT ALLMÄNT VÄLBEFINNANDE

DAG 1-30



Lifelong Vitality Pack™

2 kapslar av varje tillsammans med frukost och middag.



ZenGest TerraZyme™

1-3 kapslar dagligen tillsammans med måltid.



Zendocrine™ Softgels

1 softgel dagligen.

DAG 11-20



GX Assist™

1 softgel dagligen med frukost eller middag.

DAG 21-30



DDR Prime™ Softgels

1 softgel dagligen med frukost eller middag.



PB Assist+™

1 kapsel tillsammans med frukost, lunch och middag.



TIP

Använd citrusolja dagligen i vatten istället för konstgjorda sötningsmedel och smakämnen.

VARFÖR DRICKA VATTEN?

- Förbättrar humöret
- Stödjer en hälsosam kroppsfunction
- Supporterar allmänt välbefinnande



Lemon

Tillsätt en droppe i ett glas vatten en gång om dagen.

All information är korrekt vid produktionstidpunkten.

Stöd i hemmet

Du behöver inte äventyra din hälsa för att hålla hemmet riktigt rent. Ersätt produkterna som finns i affären med säkra, växtbaserade, icke-giftiga och naturliga rengöringsmedel som innehåller essentiella CPTG™-oljor.

DAGLIGA VANOR FÖR VÄLBEFINNANDE

- Välj bort kommersiella rengöringsprodukter.
- Använd växtbaserade, icke-giftiga rengöringsmedel och tvättmedel.



dōTERRA abōde™

Blandningen är formulerad med essentiella CPTG™-oljor – bland annat limonen, geranial och neral – som är kända för sina rengörande egenskaper.



On Guard™ Cleaner Concentrate

On Guard™ Cleaner Concentrate är en multifunktionell produkt och därmed perfekt för att rengöra hårda ytor i köket, badrummet eller vilket annat rum som helst därhemma samtidigt som den efterlämnar en ren, uppfriskande doft.



On Guard™ Laundry Detergent

On Guard™ Laundry Detergent är ett ultrakoncentrerat 6X-tvättmedel som använder kraften hos On Guard-blandningen och enzymer av biologiskt ursprung för att lyfta bort fläckar och ge dig underbart rena kläder.



On Guard™ Foaming Hand Wash

On Guard Foaming Hand Wash är berikad med kraften hos essentiella CPTG Certified Pure Tested Grade™-oljor och ger dig fördelarna med en av dōTERRAs mest populära patenterade essentiella oljeblandningar.



Bärnstensfärgad handtvålsbehållare

Dispensern är det mest praktiska sättet att använda On Guard Foaming Hand Wash på. Den smidiga designen är ett vackert och subtilt tillskott till alla tvättställen i ditt hem och på kontoret.

Naturlig egenvård

Du behöver inte acceptera produkter med tveksamt innehåll i din egenvårdsrutin. Välj säkra och naturliga produkter som ger en renare livsstil. Ersätt kommersiella personvårdsprodukter med dōTERRAs naturligt formulerade alternativ som baseras på essentiella oljor.



DAGLIGA VANOR FÖR VÄLBEFINNANDE

- Välj bort kommersiella rengöringsprodukter.
- Använd säkra och naturliga produkter i din egenvårdsrutin.



Hudvårdsprodukter med essentiella oljor

Behandla de synliga tecknen på åldrande och förebygg framtida ålderstecken med dōTERRA Essential Skin Care.



Yarrow | Pom Collection

Produkterna i serien Yarrow | Pom ger imponerande resultat och levererar en kraftfull botanisk strategi för ditt allmänna välbefinnande. Denna vetenskapligt utvecklade produktserie är revolutionerande genom att den erbjuder ett fräscht perspektiv på skönhet.



dōTERRA™ Härvård

Denna serie är berikad med noggrant utvalda essentiella oljor, innehåller botaniska ingredienser och är fri från starka kemikalier.



Munhälsa

Använd On Guard™ Whitening Toothpaste och Mouthwash morgon och kväll för ett vitare leende, helt naturligt.



dōTERRA™ sun

Varje produkt har ett bredspektrumskydd med SPF 30 och är fri från syntetiska dofter, oxibenson och ftalater.

Egen friskvård

Skapa en vana av att använda dōTERRAs naturliga lösningar, se det som ditt första alternativ att gå till. Skaffa en bra uppslagsbok i essentiella oljor och öka din förståelse och kunskap i hur man använder de många möjligheter du nu har till hands.

DAGLIGA VANOR FÖR VÄLBEFINNANDE

- Välj i första hand naturliga lösningar för att skydda dig.
- Hämta kunskap från litteratur om essentiella oljor så att du utbildar dig kring de möjligheter som finns.



On Guard™ Hand Purifying Mist and Hand Wipes

Perfekt på resan, i skolan, på jobbet och för familjer på språng.



On Guard™ Softgels and Drops

Ta 1 softgel eller drop efter behov för ökat stöd.



dōTERRA Air™

Applicera blandningen utvärtes på huden eller ta en drop för målinriktat stöd.



Correct-X™

Använd salvan för att lugna huden.



Lavender

Applicera utvärtes på huden för att lindra tillfälliga hudirritationer.



Peppermint

Applicera för en svalkande känsla. Späd efter behov.



Tea Tree

Applicera 1–2 droppar på det aktuella området för att behandla tillfälliga hudirritationer.



8 VIAL KEYCHAIN

Ta med 8 av dina mest använda oljor så är du redo för allt!

FAVORITER

Lavender
ZenGest™
Peppermint
Frankincense

dōTERRA Air™
On Guard™
Deep Blue™
Tea Tree



ClaryCalm™

Har en svalkande effekt på huden och hjälper till att lugna samt balansera upprörda känslor.

Wellness-plan; skräddarsy efter dina behov

1 NÄRING & MATSMÄLTNING

Stöd, supporta & stärk



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™



PB Assist™ Jr. dōTERRA azz Chewable™
 IQ Mega™



ZenGest TerraZyme™ PB Assist+™
 CP+ Softgels



Daily Habits Kit

2 FYSISK RÖRELSE & METABOLISM

Lindra & ge energi



Deep Blue™ Mito2Max™ Turmeric Dual Chamber Capsules
 Deep Blue™ Stick

Pigga upp & förnya



dōTERRA Air™ Peppermint

Metaboliskt stöd



MetaPWR™



MetaPWR™ System Kit

3 VILA & STRESSHANTERING

Sömnsupport



Lavender Laluz Diffuser™
 dōTERRA Serenity™
 dōTERRA Serenity™ Softgels
 Vetiver
 dōTERRA Calmer™

Känslomässigt stöd



dōTERRA Essential Aromatics™ System



Adaptiv™ Citrus Bliss™ dōTERRA Balance™



Calm and Harmony Kit



Försäkra dig om att det är du själv som har makten över ditt liv genom att fokusera på varje nivå. Gå tillbaka till bedömningen du gjorde av dig själv inom olika områden på sidan 3. Välj det stöd du är intresserad av från varje följande nivå i dōTERRAs wellnesstabell.

4 MINSKA PÅ GIFTERNA

Renande för kroppen



- Lemon Zendocrine Softgels

Rengöring med On Guard™



- On Guard™ Cleaner Concentrate On Guard™ Laundry Detergent On Guard™ Foaming Hand Wash

Egenvård



- On Guard™ Whitening Toothpaste On Guard™ Mouthwash Hårvård



- Cleanse and Restore Kit

5 EGEN FRISKVÅRD

Skydda & återuppbygga



- On Guard™ Frankincense



- ClaryCalm™ TeaTree



- PastTense™ InTune™ Correct-X™



- TerraShield™ dōTERRA Air™ dōTERRA Air™ Drops



- dōTERRA Wellness Support Kit

Underlag för Wellness-konsultation

1 Skriv ned dina hälsoprioriteringar och hitta lösningar.

Prioriterade hälsoområden för dig eller din familj	Naturliga lösningar som du redan har	Naturliga lösningar som du behöver
1.		
2.		
3.		

2 Skapa din dagliga plan för välbefinnande.

Börja med de grundläggande dagliga vanorna nedan. Sedan lägger du till lösningarna som du har identifierat ovan och organiserar in dem i din dagliga plan.

	MORGON	MIDDAG	KVÄLL
KOSTTILLSKOTT	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™) M <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ M <input type="checkbox"/> 1 påse MetaPWR™ Advantage	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™) M <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ M	<input type="checkbox"/> 1 MetaPWR™ Assist före kvällsmat M <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ i samband med kvällsmat M <input type="checkbox"/> 1-2 PB Assist+™ vid sänggåendet
ESSENTIELLA OLIOR	<input type="checkbox"/> 1-3 droppar Lemon i vatten <input type="checkbox"/> 2 droppar Frankincense på fotsulorna <input type="checkbox"/> 2 droppar dōTERRA Balance™ på fotsulorna	<input type="checkbox"/> 1-3 droppar Lemon i vatten <input type="checkbox"/> Använd 4-5 droppar On Guard™ <input type="checkbox"/> Applicera Deep Blue™ efter träning	<input type="checkbox"/> 2 droppar Frankincense på fotsulorna <input type="checkbox"/> 2 droppar dōTERRA Balance™ på fotsulorna <input type="checkbox"/> Applicera Deep Blue™ på de områden där du behöver det <input type="checkbox"/> Använd 3-5 droppar Lavender vid sänggåendet

*När du börjar ta dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ rekommenderar vi att du startar med halva dosen under två veckor. **M** tillsammans med Måltid

3 Vilka andra livsstilsval kan stödja dina mål? (t ex dricka mer vatten, sömnrutiner, motion, kostomläggning, etc.)

4 En livsstil med naturliga lösningar.

Gör en planering för 90 dagar genom att lägga till produkter du behöver i dina LRP-orderar (lägg med fördel LRP-orderar mellan den 5 och 15)

LRP MÅNAD 1	LRP MÅNAD 2	LRP MÅNAD 3
Datum: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>	Datum: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>	Datum: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
SUMMA PV _____	SUMMA PV _____	SUMMA PV _____

Loyalty Rewards

Det smartaste sättet att handla

Du kan alltid lägga in en vanlig beställning till medlemspris som ger 25 % rabatt på ordinarie pris, men för att få det bästa priset ska du göra en LRP-beställning (Loyalty Rewards Program). Då kan du spara ännu mer och dessutom få tillgång till produkter på köpet!



Köp 1 dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ och välj upp till 3 av följande produkter till reducerade priser.



Glöm inte att titta på de senaste kosttillskott-alternativen du kan välja mellan när du gör din LRP-beställning.

FÅ 25 % RABATT OCH DESSUTOM PRODUKTPOÄNG PÅ KÖPET

FÖRDELAR MED LRP: FÅ EN PROCENT I FORM AV PRODUKTPOÄNG SOM DU LÖSER IN MOT PRODUKTER PÅ KÖPET

10% > 15% > 20% > 25% > 30%
månad 1-3 månad 4-6 månad 7-9 månad 10-12 månad 13+

Hur får jag 30 procent tillbaka i KOSTNADSFRIA LRP-poäng?

- Din LRP-procent växer över tid, redan från den första månaden som du gör en beställning efter att du har blivit medlem. Din procent växer med 5 % var tredje månad när dina lojalitetsbeställningar ligger på minst 50 PV* eller tills du når maximum på 30 %.

Hur maximerar jag dōTERRAs erbjudanden?

- Gör en LRP-order på minst 125 PV (personlig volym) mellan den första och femtonde i månaden. Då får du månadens produkt på köpet och kan även ta del av andra erbjudanden. Tänk på PV kontra pris, då många erbjudanden är baserade på PV och startar den första i varje månad.

PERSONLIG VOLYM (PV) ÖVER	1	50	100	125
För att behålla intjänade bonuspoäng	●	●	●	●
Tjäna LRP-produktpoäng (som du sedan löser in mot produkter på köpet) och öka procenten från 10 % till 30 %.		●	●	●
Kvalificera dig för att tjäna provision			●	●
Få månadens produkt på köpet (gäller för ordrar gjorda mellan den 1-15 i månaden)				●

* PV (Personlig volym): Det här är ett numeriskt värde som tilldelas varje produkt. Det används vid kvalificering för provision, rank och kampanjer. Produkter som köpts med poäng har inte någon PV.

Hur kan jag använda mina LRP-poäng?

- I din kundvagn väljer du "Använd dina lojalitetspoäng!" för produkterna som du vill lösa in med dina lojalitetspoäng. Nya poäng läggs till runt den 15:e i följande månad, efter att varje beställning har lagts in.

Hur skapar man eller ändrar sin LRP-order?

- För att skapa en lojalitetsbeställning håller du muspekaren över kontots rullgardinsmeny och klickar på "Mina lojalitetsbeställningar" för att komma igång.
- Om du vill ändra en lojalitetsbeställning kan du redigera den via webbsidan eller hålla muspekaren över "Mitt konto" och sedan välja "Min lojalitetsbeställning". Om du har fler än en lojalitetsbeställning väljer du den lojalitetsbeställning som du vill redigera genom att klicka på "Hantera beställning". Skapa så många beställningar du vill. Kom ihåg att avbryta beställningar som du inte vill få följande månad.

Hur kan man avsluta sin LRP-order?

- Om du har flera lojalitetsbeställningar kan du när som helst avbryta dem genom att gå till ditt konto online.
- Om du bara har en lojalitetsbeställning kan du när som helst avbryta den via telefon eller e-post: europeanorders@doterra.com. dōTERRAs medlemstjänst kan hjälpa dig att lösa in eventuella lojalitetspoäng som du har samlat innan du avbröt beställningen så att du inte går miste om dem. Om du avbryter din lojalitetsbeställning återgår du till LRP-startprocenten på 10 % när du börjar lägga in kontinuerliga lojalitetsbeställningar igen.







Skanna QR-koden för mer information om Loyalty Rewards Program**





** För att komma till önskat språk måste du ändra språket som webbplatsen visas på. Du hittar språkväljaren längst ner i högra hörnet.

VÄRDEFULLA TIPS OM ESSENTIELLA OLJOR




Effektivitet

-  Använd din uppslagsbok för att finna lösningar när behov uppstår.
-  Oljor fungerar olika för alla människor. När du inte får det önskade resultatet, prova en annan olja eller andra appliceringsmetoder.
-  Massera in för att öka fördelarna och för att främja en snabb absorbering.
-  Prova olika och/eller flera appliceringsmetoder.

Säker användning

-  Undvik kontakt med ögon och inre delar av näsa och öron.
-  Späd ut med Fractionated Coconut Oil vid känslig hud och för bättre absorbering. Läs mer i dōTERRAs riktlinjer vid känslig hud. För enklare användning, använd dōTERRA Touch™ serie som innehåller förutspädda oljor.
-  Undvik under flera timmar att sola hud där du direkt applicerat Lemon, Wild Orange, Bergamot, Lime, Grapefruit eller andra citrusoljor.
-  Läs på förpackningen och följ rekommendationer.

För bästa resultat

-  Oljorna bevaras bäst när de inte utsätts för extrema temperaturer eller direkt solljus.
-  Använd glasbehållare till dina oljor eftersom de över tid kan orsaka utfällning hos vissa plastmaterial.
-  dōTERRAs™ oljor är väldigt kraftfulla och potenta. Använd en mindre mängd oftare för bästa resultat.

Min huvudkontaktperson _____

Telefon _____

E-post _____

Ytterligare kontaktperson _____

Telefon _____

E-post _____

Kommande klasser och evenemang lokalt eller online

En komplett lista med kontaktuppgifter till vår medlemstjänst i Europa hittar du på doterra.eu – välj "Kontakta oss" längst ner på webbsidan.

Team-samtal/webbplats/Facebook-grupper

VARJE FLASKA GÖR SKILLNAD

Genom att regelbundet använda dōTERRA-produkter kan du förändra ditt liv och livet för odlarna och deras familjer över hela världen. Varje droppe olja representerar händer som har vårdat jorden för allas vårt bästa.

**DELA MED DIG TILL
DEM DU BRYR DIG OM**



FÖRÄNDRA ANDRAS LIV
Var värd för en dōTERRA-klass med
vänner och familj!

**SKAPA EN INKOMST
OCH GÖR SKILLNAD**



FÖRÄNDRA DIN FRAMTID
Starta din dōTERRA-verksamhet genom
att dela med dig av naturliga lösningar
och lär andra att göra samma sak.