

ō

ŽIŤ

Životný štýl dōTERRA



Transformujte svoje zdravie a pohodu

Blahoželáme! Vaša voľba zapojiť sa do holistickej, samostatne usmerňovanej starostlivosti o zdravie ponúka nové možnosti a spôsoby žiť posilnený vo vašom každodennom živote. Používajte túto príručku, aby ste objavili účinky esenciálnych olejov dōTERRA a vytvorili si na mieru prispôsobený wellness plán.



Žite životný štýl dōTERRA v duchu zdravia a pohody

Diagram zdravia a pohody v životnom štýle dōTERRA, Wellness Lifestyle Chart, ukazuje, že zdravie a pohoda sú kombináciou životného štýlu a starostlivosti o zdravie. Ak sa zameriavame na životný štýl, prirodzene dosahujeme a udržiavame si zdravie. Všetky zmeny súvisia s vašimi každodennými návykmi. Ak žijete podľa zásad diagramu zdravia a pohody Wellness Chart a používate účinné produkty dōTERRA, pocítite nové úrovne celistvosti.

Predstavte si život, v ktorom budete riešenia nachádzať jednoducho. S referenčnou príručkou a škatuľkou esenciálnych olejov dōTERRA™ certifikovanej čistej testovanej triedy CPTG na dosah ste pripravený vyriešiť 80 percent vašich priorít týkajúcich sa zdravia a pohody. V časoch, keď potrebujete podporu od odborníkov sa spojte s praktickým lekárom, ktorý vás podporuje v hľadaní tých najlepších vedeckých aj prírodných riešení.

Vytvorte si každodenné návyky pre zdravie a pohodu

Ohodnoťte sa v každej oblasti (1 –10)



Chráňte a obnovujte

Používajte On Guard™ a kadidlo ako súčasť vašej každodennej starostlivosti.



Čistite a osviežujte

Na prípravu osviežujúceho nápoja pridajte do vašej vody kvapku citrónového alebo tangerínového oleja.



Upokojte sa a uzemnite

Používajte levanduľový olej na vytvorenie upokojujúceho prostredia a dōTERRA Adaptiv™, ktorý vám pomôže zostať uzemnený.



Utište sa a optimalizujte

Pred a po vašom tréningu nanášajte krém Deep Blue™ Rub. Nanášajte zvonka tam, kde je to potrebné.

Zaradte do svojich každodenných návykov 3-krokový systém MetaPWR™ na pomoc pri podpore vášho metabolického zdravia.



Doplňte palivo, podporte a posilnite

Maximalizujte váš denný príjem živín s balíkom dōTERRA Lifelong Vitality Pack™. Ide o trojicu výživových doplnkov nabitých energiou na podporu vášho tela.

ZenGest TerraZyme™ poskytuje patentovanú kombináciu enzýmov, ktoré s najväčšou pravdepodobnosťou v modernej výžive chýbajú.

Dodávajte s PB Assist+ prebiotickú vlákninu a probiotické mikroorganizmy.

Výživa a trávenie

Dajte svojmu telu to, čo potrebuje, aby sa mu darilo. Začína to skvelou výživou. Výživové doplnky dōTERRA z nespracovaných potravín sú ideálnymi spoločníkmi k vašim esenciálnym olejom.

NÁVYKY PRE KAŽDODENNÉ ZDRAVIE A POHODU

- Jedzte nespracované, čerstvé potraviny
- Znížte spotrebu cukru, kofeínu, mliečnych výrobkov a spracovaných potravín



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Veľmi dôležitá strava z nespracovaných potravín, mikroživiny a omega masné kyseliny.



CP+ Softgels

Obsahuje beta-karyofylén známy tým, že pomáha upokojiť tráviacu sústavu.



ZenGest TerraZyme™

Terrazyme vám pomôže užívať si výhody zdravej výživy tým, že pomáha zabezpečiť, aby vaše telo dostalo živiny, ktoré potrebuje.



PB Assist+™ a PB Assist™ Jr.

Vášmu telu poskytuje jedinečnú zmes šiestich rôznych probiotických kultúr.



dōTERRA a2z Chewable™ a IQ Mega™

Začnite deň vášho dieťaťa skvelou výživou, keď rastie a vyvíja sa.

PRIDAJTE DO VODY

Pridajte tieto esenciálne oleje do neperlivej alebo perlivej vody pre lahodnú chuť:

- citrón
- limetka
- grapefruit a kasia
- limetka a grapefruit

Pridajte 1 kvapku olejov z mäty piepornej, zázvoru alebo On Guard™ do vody pre upokojujúci čaj.

ZELÉNÉ SMOOTHIE

- ½ mrazeného banána
- 200 g mrazených čučoriedok alebo jahôd
- 2 plné hrste mladého špenátu alebo kelu
- 375 až 400 ml nesladeného mandľového mlieka
- 1 odmerka práškového koktailu ako náhrady za jedlo podľa vášho výberu
- 1 kvapka esenciálneho oleja **tangerínka**
- 1 kvapka esenciálneho oleja zo **semienka koriandra**

Všetky ingrediencie zmiešajte v mixéri dohľadka.

OVSENÁ KAŠA

Pridajte do svojej ovsenej kaše olej zo škorice, **tangerinky** alebo **On Guard™**.

Pohyb

Vaše telo je stvorené na pohyb. Cvičenie, okrem ďalších dôležitých prínosov, posilňuje svaly a podporuje srdce, obehový a lymfatický systém. Esenciálne oleje a výživové doplnky podporujú väčšie sústredenie, zdravie a pohodu, aby vám pomohli zostať aktívny a silný.



NÁVYKY ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU PRE KAŽDODENNÉ ZDRAVIE A POHODU

- Každodenný pohyb viac ako 30 minút
- Cvičte strečing alebo jogu na zvýšenie ohybnosti



dōTERRA Air™

Navodzuje pocit ľahkého dýchania.

Vmasírujte 1 až 2 kvapky na hrudník. V prípade potreby rozriedte.



Deep Blue Rub™

Krém Deep Blue spája esenciálne oleje známe tým, že poskytujú úľavu a chladivý pocit kĺbom a svalom.

Nanášajte pred a po cvičení alebo aktivitou a podporte ľahší pohyb a regeneráciu.



Tyčinka Deep Blue™ + kopaiva

Táto tyčinka, ktorá sa jednoducho používa, poskytuje dočasnú úľavu problémovým miestam a obsahuje hydratačné zvláčňujúce zložky, ktoré vašu pokožku zanechajú hebkú, nie mastnú.

Nanášajte na akékoľvek problémové miesta.



Deep Blue Polyphenol Complex™

Obsahuje výťažky zázvoru, kurkumínu, resveratrolu a iných polyfenolov

Užite denne 2 kapsuly s jedlom, 1 kapsulu ráno a 1 večer.



Mito2Max™

Podporujte váš rušný životný štýl patentovanou receptúrou zo štandardizovaných rastlinných výťažkov a metabolických doplnkov.

Užívajte 1 kapsulu denne.

Používajte ako dlhodobú náhradu za nápoje s obsahom kofeínu.



Dvojkomorové kurkumové kapsuly

Obsahuje výťažok z kurkumy (podzemok) vrátane kurkuminoídeov, ktoré pomáhajú udržiavať zdravé kĺby a kosti.

Užite 1 kapsulu s raňajkami a ďalšiu s večerou na podporu aktívneho životného štýlu.

ČOKOLÁDOVO-MÄTOVÝ KOKTEIL

235 ml kokosovej vody alebo mandľového mlieka

2 odmerky čokoládového kokteilu podľa vášho výberu

1 kvapka oleja z **mäty piepornej**

Ľad (podľa chuti)

Rozmixujte spolu všetky ingrediencie dohladka.

TIEŽ VYSKÚŠAJTE

Zmiešajte váš obľúbený kokteíl ako náhradu za jedlo s mrazenými bobuľami, banánmi a 3 kvapkami oleja z **tangerínky**.

Metabolizmus

Vaše metabolické zdravie a biologický vek sú prepojené. Ako starnete, starne aj vaša metabolická funkcia. Váš metabolizmus ovplyvňuje vašu energiu, hmotnosť, telesnú stavbu, kvalitu spánku a dokonca vaše poznanie. Čím je vaša metabolická funkcia silnejšia a zdravšia, tým lepšie sa budete cítiť zvnútra navonok. Užívajte spolu s kompletným 3-krokovým systémom MetaPWR™, aby ste optimalizovali zdravie a žili svoj život čo najintenzívnejšie.

KAŽDODENNÉ NÁVYKY

Pre optimalizovanie výsledkov skombinujte produkty MetaPWR™ s dobre vyváženou stravou z nesppracovaných potravín.

RAŇAJKY

- 1 sáčok MetaPWR™ Advantage v šejkrovej fľaši
- 1 gélová kapsula MetaPWR™ alebo 2–4 kvapky zmesi do vody

OBED

- 1–2 kapsuly Zengest TerraZyme™ s výživným jedlom z nesppracovaných potravín
- 1 gélová kapsula MetaPWR™ alebo 2–4 kvapky zmesi do vody

VEČERA

- 1 kapsula MetaPWR™ Assist 15–30 minút pred najväčším jedlom z nesppracovaných potravín
- 1–2 kapsuly ZenGest TerraZyme™
- 1 gélová kapsula MetaPWR™ alebo 2–4 kvapky zmesi do vody

PRED SPANÍM

- 1 gélová kapsula MetaPWR™ (voliteľné)

NÁVYKY PRE KAŽDODENNÉ ZDRAVIE A POHODU

- Jedzte stravu z nesppracovaných potravín, častejšie sa hýbte a zamerajte sa na kvalitný spánok
- Používajte vhodne zvolené doplnky výživy, aby ste doplnili cieľené úsilie o metabolické zdravie.



dōTERRA®

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. KROK: ZMES ESENCIÁLNYCH OLEJOV METAPWR

Zmes esenciálnych olejov MetaPWR™ – 15 ml, guľôčky a gélové kapsuly

Zmes esenciálnych olejov MetaPWR tvoria patentované vyvážené pomery esenciálnych olejov triedy CPTG™ grapefruit, citrón, mäta pieporná, zázvor a škorica. Zmes esenciálnych olejov MetaPWR je k dispozícii v rôznych formách prípravkov, aby bola čo najpraktickejšia a čo najprístupnejšia.



Gélové kapsuly:

Užívajte 1 až 3 gélové kapsuly v priebehu dňa.



Guľôčky:

Konzumujte maximálne 4 guľôčky denne.



Zmes olejov:

Pridajte 2-4 kvapky do vody jedenkrát alebo viackrát denne.

2. KROK: METAPWR ASSIST



MetaPWR™ Assist

MetaPWR Assist obsahuje viacero prírodných zlúčenín, o ktorých bolo klinicky preukázané, že podporujú zdravý metabolizmus. Výťažok z listov moruše môže prispievať k udržiavaniu metabolickej rovnováhy sacharidov v tele.*

Užívajte 1 kapsulu denne 15-30 minút pred najväčším jedlom.

3. KROK: METAPWR ADVANTAGE



MetaPWR™ Advantage

MetaPWR Advantage obsahuje deväť typov kolagénových tripeptidov z morských zdrojov a NMN (nikotinamid mononukleotid), ktoré môžu prispievať k produkcii NADH a NAD+.

Užívajte 1 sáčok denne s chladeným nápojom podľa vášho výberu a dobre zamiešajte.

Pozri jednotlivé štítky so zložením a pokynmi na používanie.

*Tieto zdravotné vyhlásenia sú stále v procese rozhodovania EÚ a Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín (EFSA).

V čase výroby sú všetky informácie správne

Oddychujte a zvládajte stres

Zázrak kvalitného spánku je niečo, čo všetci potrebujeme, ale často zanedbávame.

Dostatok spánku dokáže povzbudiť vašu náladu a poskytuje vášmu telu možnosť na samonápravu a sebaobnovu. Používaním esenciálnych olejov môžete podporiť pocity pokoja a uvoľnenia vášho tela.

NÁVYKY ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU PRE KAŽDODENNÉ ZDRAVIE A POHODU

- Každú noc 7 – 9 hodín kvalitného spánku
- Každodenná všíímavosť/meditácia

RELAXAČNÉ SOLI DO KÚPEĽA

350 g epsomskej soli
10 kvapiek zmesi dōTERRA Balance™,
dōTERRA Serenity™ alebo levanduľový olej
Zmiešajte a vlejte do kúpeľa.

Emocionálna rovnováha

Cíťte sa skvelo a zostaňte vyrovnaný. Identifikujte vaše pocity a oleje dōTERRA™ na podporu emocionálnej rovnováhy.



dōTERRA MOTIVATE™

POVZBUDZUJÚCA ZMES

Posilnite svoju sebadôveru. Zvýšte odvahu, sebaistotu a popustite uzdu kreativity, aby ste jasne ukázali silné výsledky vašej najväčšej snahy.



dōTERRA PEACE™

UIŠŤUJÚCA ZMES

Podporte pocity uistenia a spokojnosti a vráťte sa do stavu pokoja a prítomnosti.

dōTERRA CONSOLE™

UTEŠUJÚCA ZMES

Pocíťte väčšiu nádej, útechu a buďte emocionálne vyrovnaný.



dōTERRA FORGIVE™

OBNOVUJÚCA ZMES

Pohnite sa vpred s pocitom odľahčenia a obnovenia.



dōTERRA CHEER™

POVZNÁŠAJÚCA ZMES

Navodte pocit jasnej pripravenosti, radostný postoj a podporte šťastie a pozitívitu.



dōTERRA PASSION™

INŠPIRUJÚCA ZMES

Vdýchnite iskru a inšpirujte sa k ochote riskovať a robiť nové objavy.



Obľúbené produkty pre pokojný oddych

dōTERRA Serenity™ a levanduľa

Naneste zopár kvapiek levanduľového oleja alebo dōTERRA Serenity™ na chodidlá pred spaním.



Gélové kapsuly dōTERRA Serenity™

Užite 1-2 gélové kapsuly dōTERRA Serenity™ pred spaním.



dōTERRA Calmer™

Naneste guľôčkou na zätýlok a hrudník ako súčasť uvoľňujúceho večerného rituálu.



Divoký pomaranč a vetiver

Skombinujte 1-3 kvapky z každého a vmasírujte do chodidiel a do oblasti chrbtice pre okamžité uvoľnenie.



On Guard™ a dōTERRA Air™

Kloktajte 1-2 kvapky zmesi On Guard™ a na pokožku naneste dōTERRA Air™.



dōTERRA Laluz™

Laluz poskytuje až osem hodín prevádzky a tri nastavenia upokojujúceho svetla, aby sa zladil s akoukoľvek vašou náladou.



Znížte zaťaženie toxickými látkami

Príroda zažíva cykly uvoľňovania a obnovy. Naše telá zažívajú rovnako obdobia regenerácie. Esenciálne oleje dōTERRA's CPTG™ podporujú prirodzené procesy obnovy tela pre nastolenie zdravia a pohody.

NÁVYKY ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU PRE KAŽDODENNÉ ZDRAVIE A POHODU

- Viac ako 8 – 10 pohárov vody denne
- Nahradte komerčné čistiace prostriedky a produkty starostlivosti o seba



VYSKÚŠAJTE PRODUKTY dōTERRA NA 30 DNÍ PRE VŠEOBECNÉ ZDRAVIE A POHODU

1.-30. DEŇ



Lifelong Vitality Pack™

2 kapsuly zakaždým s raňajkami a s večerou.



ZenGest TerraZyme™

1-3 kapsuly denne s jedlom.



Zendocrine™ gélové kapsuly

1 gélová kapsula denne.

11.-20. DEŇ



GX Assist™

1 gélová kapsula denne s raňajkami alebo večerou.

21.-30. DEŇ



Gélové kapsuly DDR Prime™

1 gélová kapsula denne s raňajkami alebo večerou



PB Assist+™

1 kapsula s raňajkami, obedom a večerou.



TIP

Používajte každý deň do vašej vody esenciálne oleje namiesto umelých sladidiel a príchutí.

PREČO HYDRATOVAŤ?

- Zlepšuje sa nálada
- Podporujú sa prirodzené telesné funkcie
- Zlepšuje sa všeobecné zdravie a pohoda



Citrón

Pridajte 1 kvapku do pohára vody jedenkrát za deň.

Podpora v starostlivosti o váš domov

Čistý domov vás nemusí stáť zdravie. Nahradte komerčné produkty bezpečnými, rastlinnými, prírodnými čistiacimi prostriedkami bez obsahu toxických látok, ktoré obsahujú čisté esenciálne oleje CPTG™.

NÁVYKY ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU PRE KAŽDODENNÉ ZDRAVIE A POHODU

- Prestaňte používať komerčné čistiace prostriedky
- Používajte rastlinné čistiace prostriedky a saponáty bez chemických látok.



dōTERRA abōde™

Je zložený z esenciálnych olejov triedy CPTG™ známych svojimi čistiacimi zložkami vrátane limonénu, geranialu a neralu.



Čistiaci koncentrát On Guard™

Viacúčelové schopnosti čistiaceho koncentrátu On Guard™ ho predurčujú na čistenie tvrdých povrchov v kuchyni, kúpeľni alebo akejkoľvek inej miestnosti vo vašom dome, zanechávajúc za sebou čistú, povzbudzujúcu vôňu



Prací prostriedok On Guard™

Prací prostriedok On Guard™ je mimoriadne, až 6-krát koncentrovaný prací prostriedok, ktorý využíva silu ochrannej zmesi On Guard a enzýmy biologického pôvodu na ciele uvoľnenie škvŕn, aby bolo vaše oblečenie fantasticky čisté.



Penivé mydlo na ruky On Guard™

Penivé mydlo na ruky On Guard je obohatené o silu esenciálnych olejov certifikovanej čistej testovanej triedy CPTG™ a ponúka účinky jednej z najobľúbenejších patentovaných zmesí esenciálnych olejov dōTERRA.



Jantárový dávkovač penivého mydla na ruky

Dávkovač peny je najpraktickejší spôsob dávkovania penivého mydla na ruky On Guard. Elegantný dizajn je nádherným a rafinovaným doplnkom priestoru na umývanie rúk v prostredí vašej domácnosti a kancelárie.

Prírodná starostlivosť o seba

Nemusíte sa uspokojiť so spornými prísadami vo vašej každodennej starostlivosti o seba. Vyberte si bezpečné a prírodné produkty, ktoré zabezpečia čistejší životný štýl. Nahradte komerčné produkty osobnej starostlivosti za alternatívy od dōTERRA, ktoré majú prírodné zloženie na báze esenciálnych olejov.



NÁVYKY ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU PRE KAŽDODENNÉ ZDRAVIE A POHODU

- Prestaňte používať komerčné čistiace prostriedky
- Používajte bezpečné a prírodné produkty vo vašej každodennej starostlivosti o seba



Esenciálna starostlivosť o pleť

Vezmite si na mušku viditeľné známky starnutia a predchádzajte budúcim známkam starnutia s radom dōTERRA Essential Skin Care.



Kolekcia Yarrow|Pom

Produkty Yarrow|Pom sú naozaj účinné. Majú silný rastlinný vplyv na celkové zdravie. Táto vedecky vyvinutá produktová línia sa vyznačuje revolučným, sviežim prístupom ku krásu.



dōTERRA™ Starostlivosť o vlasy

Sortiment produktov obsahujúcich starostlivo vybrané esenciálne oleje je zložený z rastlinných ingrediencií a neobsahuje dráždivé chemikálie.



Zdravie ústnej dutiny

Používajte bieliacu zubnú pastu a ústnu vodu On Guard™ ráno a večer, aby ste prirodzene rozžiarili váš úsmev.



dōTERRA™ sun

Každý produkt ponúka široké spektrum ochrany s faktorom SPF 30 a neobsahuje syntetické vône, oxybenzón a ftaláty.

Informovaná starostlivosť o seba

Vytvorte si zvyk používať prírodné riešenia od dōTERRA ako vašu prvú líniu ochrany. Používajte overenú referenčnú knihu esenciálnych olejov a zlepšite svoje vedomosti a používanie mnohých alternatív, ktoré máte na dosah.

NÁVYKY ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU PRE KAŽDODENNÉ ZDRAVIE A POHODU

- Vyberte si prírodné riešenia ako vašu prvú líniu ochrany
- V referenčnej knihe k esenciálnym olejom nájdete alternatívy



KLÚČENKA S 8 FLAŠTIČKAMI

Zbalte si vašich 8 najčastejšie používaných olejov a buďte pripravený na čokoľvek!



OBLÚBENÉ PRODUKTY V KLÚČENKE

Lavandúľa

ZenGest™

Mäta pieporná

Kadidlo

doTERRA Air™

On Guard™

Deep Blue™

Čajovník



Čistiaca hmla na ruky a utierky na ruky On Guard™

Vynikajúco sa hodia na cestovanie, do školy, do práce a pre všetky rodiny, ktoré sú neustále v pohybe.



Gélové kapsuly a cukríky On Guard+™

Užívajte 1 gélovú kapsulu alebo cukrík podľa potreby pre zvýšenú podporu.



doTERRA Air™

Zmes nanášajte na pokožku alebo si vychutnajte cukríky pre cieľenú podporu.



Correct-X™

Masť použite na utíšenie pokožky.



Lavandúľa

Nanášajte zvonka na zmiernenie občasného podráždenia pokožky.



Mäta pieporná

Naneste pre chladivý pocit. V prípade potreby rozriedte.



Čajovník

Pri občasných podráždeniach pokožky naneste na postihnuté miesto 1 – 2 kvapky.



ClaryCalm™

Navodzuje chladivý pocit na pokožke a pomáha upokojuvať a vyrovnávať stupňujúce sa emócie.

Prispôsobte si svoj wellness plán

1 VÝŽIVA A TRÁVENIE

Doplňte palivo, podporte a posilnite



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™



PB Assist™ Jr. Žuvacie tablety dōTERRA azz Chewable™

IQ Mega™



ZenGest TerraZyme™ PB Assist+™

Gélkové kapsuly CP+



Balík Daily Habits

2 POHYB A METABOLIZMUS

Upokojte sa a nabite energiou



Deep Blue™ Mito2Max™ Dvojkomorové kurkumové kapsuly

Tyčinka Deep Blue™

Osviežte sa a povzbudte



dōTERRA Air™ Mäta pieporná

Metabolická podpora



MetaPWR™



Balík so systémom MetaPWR™

3 ODDYCH A ZVLÁDANIE STRESU

Podpora spánku



Levanduľa Difuzér Laluz™

dōTERRA Serenity™

Gélové kapsuly dōTERRA Serenity™

Vetiver

dōTERRA Calmer™

Emocionálna podpora



Systém dōTERRA Essential Aromatics™



Adaptiv™ Citrus Bliss™ dōTERRA Balance™



Balíček pre upokojenie a harmóniu



Zabezpečte, aby ste žili zmysluplný život zamerajúc sa na každú úroveň. Pozrite si spätne vaše hodnotenia každej oblasti na strane 3. Vyberte si požadovanú podporu z každej z nasledujúcich úrovni diagramu zdravia a pohody v životnom štýle dōTERRA.

4 ZNÍŽTE ZAŤAŽENIE TOXICKÝMI LÁTKAMI

Podpora pri čistení



- Citrón Zendocrine™
gélové kapsuly

Čistenie s On Guard™



- Čistiaci koncentrát On Guard™ Prací prostriedok On Guard™ Penivé mydlo na ruky On Guard™

Starostlivosť o seba



- Zdravie ústnej dutiny On Guard™ Ústna voda On Guard™ Starostlivosť o vlasy



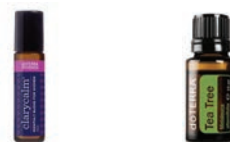
- Balík na prečistenie a obnovu

5 INFORMOVANÁ STAROSTLIVOSŤ O SEBA

Chráňte a obnovujte



- On Guard™ Kadidlo



- ClaryCalm™ Čajovník



- PastTense™ InTune™ Correct-X™



- TerraShield™ dōTERRA Air™ Cukríky dōTERRA Air™



- Balík na podporu zdravia a pohody dōTERRA

Wellness konzultácia

1 Napište vaše priority v oblasti zdravia a pohody a nájdite riešenia.

Najvyššie priority v oblasti zdravia a pohody pre vás a vašu rodinu

Prírodné riešenia, ktoré máte

Prírodné riešenia, ktoré potrebujete

1.		
2.		
3.		

2 Vytvorte si svoj každodenný wellness plán.

Začnite so základnými každodennými zvykmi uvedenými nižšie. Potom pridajte riešenia, ktoré ste určili vyššie, a zaradte ich do vášho každodenného plánu.

	RÁNO	POOBEDE	VEČER
VÝŽIVOVÉ DOPLNKY	<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 sáčok 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 pred večerou M <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ spolu s večerou M <input type="checkbox"/> 1-2 PB Assist+™ pred spaním
ESENCIÁLNE OLEJE	<input type="checkbox"/> 1 – 3 kvapky citrónového oleja do vody <input type="checkbox"/> 2 kvapky oleja z kadidla na chodidlá <input type="checkbox"/> 2 kvapky dōTERRA Balance™ na chodidlá	<input type="checkbox"/> 1 – 3 kvapky citrónového oleja do vody <input type="checkbox"/> Použite 4 – 5 kvapiek zmesi On Guard™ <input type="checkbox"/> Naneste Deep Blue™ po tréningu	<input type="checkbox"/> 2 kvapky oleja z kadidla na chodidlá <input type="checkbox"/> 2 kvapky dōTERRA Balance™ na chodidlá <input type="checkbox"/> Naneste Deep Blue™ tam, kde je to najviac potrebné <input type="checkbox"/> Použite 3 – 5 kvapiek levanduľového oleja pred spaním

*Keď začínate s balíčkom dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, začnite s polovičnými dávkami počas dvoch týždňov. **M** s jedlom

3 Aké ďalšie možnosti v oblasti zdravia a pohody by mohli podporiť vaše ciele? (napr. zvýšiť príjem vody, spánok, cvičenie, zmeny v životospráve atď.)

4 Žite posilňujúci život s riešeniami pre zdravie a pohodu.

Vytvorte si 90-dňový wellness plán pridaním produktu, ktorý potrebujete, na vaše objednávky LRP (odporúčané realizovať v období od 5. do 15. dňa v mesiaci).

1. MESIAC LRP	Dátum : <input type="text"/> / <input type="text"/>	2. MESIAC LRP	Dátum : <input type="text"/> / <input type="text"/>	3. MESIAC LRP	Dátum : <input type="text"/> / <input type="text"/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
CELKOVÝ PV _____		CELKOVÝ PV _____		CELKOVÝ PV _____	

Vernostné odmeny

Najmúdrejší spôsob nakupovania

Vždy môžete zadať štandardnú veľkoobchodnú objednávku s 25-percentnou zľavou z maloobchodnej ceny, ale na to, aby ste získali najlepšiu hodnotu si vytvorte LRP objednávku (program vernostných odmien) pre ešte väčšie úspory a príležitosť získať produkt zdarma.



Kúpte 1 balíček doTERRA Lifelong Vitality Pack™ a **vyberte si** až z 3 ďalších produktov za zníženú cenu.



Keď zadávate vašu objednávku LRP, pozrite si najnovšie dostupné možnosti výživových doplnkov, z ktorých si môžete vybrať.

ZÍSKAVAJTE PRODUKTOVÉ BODY ZDARMA NAVÝŠE K VAŠEJ ZĽAVE 25 %

VÝHODY LRP: PERCENTÁ SPÄŤ V PRODUKTOVÝCH BODOCH NA PRODUKTY ZDARMA



Ako získam späť 30 percent vo vernostných bodoch ZDARMA?

- Vaše percento LRP priebežne rastie od prvého mesiaca, keď si objednáte po registrácii. Vaše percento sa zvyšuje o 5 % každé tri mesiace, keď sú vaše vernostné objednávky aspoň za 50 PV*, až kým dosiahnete maximum 30 %.

Ako maximalizujem akcie doTERRA?

- Zadajte vernostnú objednávku aspoň za 125 PV (osobný objem) v období od 1. do 15. dňa v mesiaci. Získate tak produkt mesiaca zdarma a využijete výhody akejkoľvek akcie. Venujte pozornosť PV v porovnaní s cenou, keďže mnohé akcie súvisia s PV, a začnite v 1. deň mesiaca.

POTREBNÉ PRESIAHNUŤ OSOBNÝ OBJEM (PV)

	1	50	100	125
Udržte si body LRP získané predtým	●	●	●	●
Získajte produktové body LRP (ktoré použijete na produkty zdarma) a zvýšte percento z 10 % na 30 %		●	●	●
Kvalifikujte sa na získanie provízií			●	●
Získajte produkt mesiaca zdarma (objednávky zadane v období od 1. do 15. dňa)				●

*PV (osobný objem): Ide o číselnú hodnotu priradenú každému produktu. Používa sa ako prostriedok na kvalifikáciu v súvislosti s províziami, pozíciou a akciami. Produkty zakúpené za body nemajú žiadne PV.

Ako si uplatním svoje vernostné body?

- Vyberte vo vašom košíku „Použiť vaše body za odmenu!“ na produkty, na ktoré by ste si chceli uplatniť vaše vernostné body. Nové body sa pridávajú okolo 15. dňa nasledujúceho mesiaca po každom zadaní objednávky.

Ako vytvorím alebo zmením svoju objednávku?

- Ak chcete vytvoriť vernostnú objednávku, podržte ukazovateľ myši nad rozbalovacou ponukou účtu a kliknite na „Moja vernostná objednávka“ a začnite.
- Ak si želáte zmeniť vernostnú objednávku, môžete ju zmeniť buď z domovskej stránky alebo podržať myš nad položkou „Môj účet“ a vybrať „Moja vernostná objednávka“. Ak máte viac ako jednu vernostnú objednávku, vyberte si vernostnú objednávku, ktorú si želáte upraviť, kliknutím na „Spravovať objednávku“. Môžete zadať ľubovoľný počet objednávok. Nezabudnite zrušiť všetky objednávky, ktoré si neželáte dostať nasledujúci mesiac.

Ako zruším svoju vernostnú objednávku?

- Ak máte viacero vernostných objednávok, môžete ich kedykoľvek zrušiť online na vašom účte.
- Ak máte iba jednu vernostnú objednávku, môžete ju kedykoľvek zrušiť telefonicky alebo e-mailom na adresu europeanorders@doterra.com. Zákaznícky servis doTERRA vám môže pomôcť pri uplatnení akýchkoľvek vernostných bodov zdarma, ktoré ste naakumulovali pred zrušením, aby sa body nestratili. Ak zrušíte svoju vernostnú objednávku, vrátite sa na počiatočné percento LRP na úrovni 10 %, keď sa vrátite k trvalému nakupovaniu cez vernostnú objednávku.







Oskenujte kód QR*

pre viac informácií o programe vernostných odmien





*Pre prístup k preferovanému jazyku musíte zmeniť jazyk webovej stránky. Pre výber jazyka prejdite do pravej dolnej časti webovej stránky.

ESENCIÁLNE TIPY




Účinnosť

-  Používajte vašu referenčnú príručku a nájdite riešenia vzniknutých starostí.
-  Rôzne oleje pôsobia na rôznych ľudí. Ak sa nedostavujú želané výsledky, vyskúšajte iné oleje alebo iné metódy aplikácie.
-  Na zvýšenie účinkov vmasírujte, čím podporíte rýchle vstrebávanie.
-  Vyskúšajte rôzne a/alebo viaceré metódy aplikácie.

Bezpečnosť

-  Zabráňte kontaktu s očami, vnútornou časťou nosa a uší.
-  Zmiešajte s frakcionovaným kokosovým olejom v prípade citlivej pokožky a pre postupné absorbovanie. Pozrite si usmernenia v prípade citlivosti od dōTERRA. Pre vaše pohodlie má línia dōTERRA Touch™ oleje, ktoré už sú rozriedené.
-  Po nanosení olejov citrón, divoký pomaranč, bergamot, limetka, grapefruit a ďalších citrusových olejov na pokožku sa vyhnite vystaveniu slnku na niekoľko hodín.
-  Prečítajte si štítky a riadte sa odporúčaniami.

Osvedčené postupy

-  Oleje uchovajte v najlepšom stave, ak sa vyhnete ich vystaveniu extrémnym teplotám alebo priamemu slnečnému žiareniu.
-  Na vaše oleje používajte sklenené nádoby, pretože niektoré plasty môžu rozkladať.
-  Oleje dōTERRA™ sú veľmi silné. Pre najlepšie výsledky používajte menšie množstvá a častejšie.

Vaša kľúčová podpora _____

Telefón _____

E-mail _____

Ďalšia podpora _____

Telefón _____

E-mail _____

Nadchádzajúce lokálne alebo online kurzy a podujatia

Pre úplný zoznam kontaktných informácií na európsky zákaznícky servis navštívte stránku doterra.eu a vyberte možnosť „Kontaktujte nás“ v spodnej časti domovskej stránky.

Tímový hovor/webová stránka/skupina (skupiny) na Facebooku

KAŽDÁ FLAŠTIČKA PRINÁŠA ZMENU

Neustále používanie produktov dōTERRA dokáže zmeniť váš život ako aj životy pestovateľov a ich rodín na celom svete. Každá kvapka oleja predstavuje ruky, ktoré sa starali o pôdu pre všetky naše prinosity.

PODEĽTE SA S TÝMI, KTORÝCH MILUJETE

VYBUDUJTE SI PRÍJEM A MAJTE VPLYV



MEŇTE ŽIVOTY DRUHÝCH

Usporiadajte kurz dōTERRA s vašimi priateľmi a rodinou!



ZMEŇTE VAŠU BUDÚCNOSŤ

Začnite podnikat' s dōTERRA, zdieľajte a posilňujte sa s prírodnými riešeniami a učte ostatných robiť to isté.



Zoberte na vedomie si, že produkty a informácie nachádzajúce sa v tejto brožúre podliehajú zmenám a môžu sa líšiť od vyobrazenia. Najnovšie informácie nájdete na shop.doterra.com. Ak nie je uvedené inak, všetky slová so symbolmi ochrannej známky sú registrované ochranné známky spoločnosti dōTERRA Holdings, LLC. Kancelária dōTERRA v Spojenom kráľovstve, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Spojené kráľovstvo | doterra.eu dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Írsko © 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062, USA

v3 SK EU

60227000

