

基礎健康課程講稿

完整講師課程講稿

本講稿以清晰、易於授課的編排方式，引導講師順利完成 **45 分鐘** 完整課程內容。

基於 dōTERRA 核心保健品 及簡單日常養成基礎健康習慣

1. 開場----歡迎學員並引導就座

「歡迎大家！非常感謝你們的到來。

今晚我們要聊的是 基礎健康——透過簡單的日常習慣，支持身體自然生成能量、良好睡眠、荷爾蒙平衡、順暢消化，並讓你感覺充滿活力。」

發放課程講義與筆給每位與會者。

2. 主持人介紹講師（約 2-3 分鐘）

主持人介紹:

Who you are 你是誰？

Why they invited you 為什麼邀請你來為大家分享？

A short personal story about supplements or sleep/digestion.

簡短分享自己為什麼服用保健品？—有睡眠問題，消化問題嗎？

這個故事應該包含使用產品前的生活經驗，讓觀眾能夠認同主持人的處境（因為他們已經認識並信任主持人）；接著描述使用產品後的生活改變，讓觀眾能連結到自己想要的體驗與感受，並能立即將這種改變與產品使用建立聯繫。

講師:

「非常感謝您的用心籌辦與協助，我準備了一份小小心意送給您，表達我的感謝。」

(將小禮物贈與主持人)

3. 講師開場講稿

「大多數人以為健康管理很複雜——但其實不必如此。」

當你的身體擁有正確的基礎建構元素，它就知道如何自我修復、恢復活力並茁壯。

今晚，我將與大家分享 支持長期健康的核心支柱，以及一個簡單的 兩分鐘每日健康例行 (2-Minute Daily Wellness Routine)，幫助你全面改善能量、情緒、睡眠、活力與整體健康。

4. 分享你的故事 (1-2 分鐘)

What you were struggling with (energy, sleep, hormones, digestion, stress, etc.)

你被什麼健康問題所困擾，例如睡眠，精力，荷爾蒙，消化系統，壓力等等)

What you tried 你曾經嘗試過哪些方式?

What changed when you began the foundational routine The supplement/product that helped you most

你在開始執行基礎健康每日例行後，有哪些改變? 其中哪一款保健品/產品對你的幫助最大?

展示或現場傳遞你所提到的產品。

5. 健康的兩大基礎支柱

「這些支柱支撐著你身體的每一個系統。當它們穩固時，整體健康也會全面提升。」

基礎支柱 1： 滋養身體 - 淨化身體

終身保健套組 (LLV) - 滋養身體

核心:

「當你給身體一直悄悄渴望的營養時，你會開啟一種全新的活力，是你之前從未察覺的。」

- 或 -

「這就像給你的細胞提供它們運作所需的一切，讓它們發揮最佳功能。」

「今天的主題是 健康其實很簡單。我們將保持實用，並探討為什麼現在澳洲與紐西蘭的許多成年人在新陳代謝與營養方面面臨挑戰。」

「我們會說明 基礎保健補充品 和幾個簡單日常習慣，如何支持你的能量、情緒、新陳代謝與長期健康，以及為什麼我們在入門套組中加入了 檸檬精油 (Lemon essential oil)，讓你體驗真正純淨精油帶來的差異。」

「拿好你的 '健康其實很簡單' 講義，我們將一起逐步說明。」

為什麼從基礎健康開始?

「讓我們從一個重要問題開始：我們為什麼需要補充品?

現代生活節奏快速。忙碌的行程、壓力、睡眠不足以及加工食品，常常讓我們的身體處於能量耗盡的狀態。即使我們認為自己的飲食健康且均衡，事實上，單靠食物獲得完整營養幾乎是不可能的。」

「現代生活的變化速度已經遠遠超過我們生理的適應能力：」

「現代農業導致土壤養分流失，因此我們的食物往往缺乏關鍵維生素與礦物質。即使是我們認為的『健康』食物，也可能營養不足。」

「我們忙碌、壓力大、睡眠不足，經常邊走邊吃，並且持續暴露在環境毒素及家中、空氣與產品中的內分泌干擾物質。」

「這一切意味著，我們的細胞無法獲得維持最佳健康所需的高品質宏量與微量營養素。長期下來，會導致身體各系統健康下降。」

「透過尖端科學研發，dōTERRA 創造了一系列專利、獨一無二的補充品，幫助彌補這些營養缺口，提供現代飲食中缺失的關鍵營養素，支持免疫力、能量、專注力與整體健康，確保我們能活出最健康、最充滿活力的生活。」

基礎健康課程講稿

「這是 dōTERRA 最暢銷的產品——而且原因很明顯。
大多數人缺乏營養、承受壓力、發炎或感到疲倦。終身保健套組 (LLV) 正好填補這些缺口。」

可以將 dōTERRA 終身保健套組 (LLV) + 檸檬精油 想像成每日的身體重啓，
幫助：

- 補足營養缺口
- 支持營養吸收
- 幫助身體調節發炎反應、氧化壓力及緩慢的排毒途徑

「dōTERRA 是全球知名的最大、最純淨且最具效力的精油公司，這一點毋庸置疑.....而在過去 17 年，我們的全球暢銷產品就是終身保健套組 (LLV) ，搭配精油的力量。為什麼？因為它帶來的效果，以及人們在服用幾個月後所體驗到的改變。」

協同作用的天然支持

dōTERRA 的魔力在於，我們所有的產品都含有精油。這種獨特的協同作用能增強其他成分的效能。
「看看你手上講義右上角的方框，你會看到終身保健套組 (LLV) 與 檸檬精油 如何相互搭配運作。」

每日服用，它們可以幫助：

- 支持能量生成，不依賴咖啡因
- 平衡發炎反應與氧化壓力
- 滋養粒線體——為細胞提供能量的動力中心
- 穩定情緒與荷爾蒙節律
- 強化頭髮、肌膚與指甲
- 支持肝臟健康、消化功能與排毒作用

「這就是為什麼我們稱之為 **基礎健康**。你不是在追逐症狀——而是在支持身體的各個系統。」

認識終身保健套組 (LLV) 中的三種產品

「在講義第一頁的中間，你會看到終身保健套組 (LLV) 中的三種產品：」

- **Alpha CRS+ 賦活植物精華** - 這是一款以草本為基礎的配方，就像你的細胞護衛。它為細胞提供能量，並對抗氧化壓力——成為你的天然抗發炎防護盾。
- **xEO Mega 複合能量魚油** - 來自海洋與植物來源的 Omega-3 支持，幫助大腦、心臟、肌膚及荷爾蒙平衡。
- **Microplex VMz 全方位綜合維生素** - 提供維生素與礦物質基礎，為身體建立健康功能所需的基礎建構元素。其高生物利用率設計，幫助彌補現代飲食缺口，支持能量代謝、甲狀腺健康與免疫功能。

「這三者結合，不只是提供短暫的能量提升；它們同時支持多個身體系統的健康運作。」

基礎健康課程講稿

LLV終身保健套裝 和 您的身體系統

在接下來的部分，我們將討論「LLV 與身體系統」。

這套產品是用來維持並支持以下身體健康領域：

- 心血管與循環系統健康 – 維持心臟、血管與紅血球的健康
- 抗氧化與細胞防護 – 減少體內產生的自由基
- 免疫健康 – 支持健康的免疫系統與整體身心健康
- 能量與新陳代謝 – 協助將脂肪與碳水化合物轉化為能量，支持葡萄糖與蛋白質代謝
- 紅血球與營養吸收 – 幫助紅血球生成，並促進鐵、鈣、磷與維生素 D 等關鍵營養素吸收
- 眼睛健康 – 維持健康的視力
- 肌肉、神經與神經系統 – 支持肌肉功能、神經傳導、健康的壓力反應與認知功能
- 骨骼健康 – 支持骨骼強度與密度，並在飲食不足時幫助預防骨質疏鬆
- 內分泌／甲狀腺支持 – 支持健康的甲狀腺激素生成與功能
- 頭髮、肌膚、指甲與結締組織 – 支持生長與強韌、膠原蛋白生成、組織修復與傷口癒合

「所以當有人問，『LLV 究竟有什麼作用？』答案是：它不只做一件事，而是為你的整個身體建立基礎。」

檸檬精油 - 淨化身體 天然的淨化者

「即使我們已經盡力維持健康，身體中仍可能累積一些有害物質。現代很多食物都包裝在塑膠、鋁箔或聚苯乙烯泡棉中。石化化學物質存在於空氣中，而微塑膠幾乎出現在我們日常接觸的大多數產品中，甚至在水裡也常見。這些化學物質可能在體內累積，干擾身體的最佳運作。」

「因此，除了使用LLV終身保健套裝為身體補充能量，我們也需要照顧身體的排毒與清理系統。」

「如果想要每日溫和排毒，且同時享受美味，只要在每天裝水的玻璃或不鏽鋼水瓶中加入幾滴檸檬精油，每次飲用前輕輕搖勻，就能享受前所未有的清爽水感——既清新又排毒。」

「檸檬精油還有許多其他好處，包括緩解關節炎痛、退化性關節炎、痛風、靜脈曲張、噁心、感冒流感症狀及呼吸道感染等。同時，它可增強免疫功能、促進血液循環、提升專注力與耐力，以及情緒平衡。」

「我們將檸檬精油加入LLV終身保健套裝，因為我們的補充品都經精油強化，我們希望你直接體驗 dōTERRA 精油，而檸檬精油是一款日常多用途、高度多功能的精油。」

基礎健康課程講稿

檸檬被稱為天然的淨化者。它從果皮冷壓提取，高含量的 D-檸檬烯 (d-limonene) 可幫助：

- 溫和支持肝臟排毒與淋巴循環
- 促進健康消化與酸鹼平衡
- 幫助頭腦清晰，提升情緒
- 加入水中（僅限玻璃或不鏽鋼容器）可帶來清爽水感
- 也非常適合清潔檯面、玻璃與烤箱，幫助降低家中有害物質負擔

澳洲藥品管理局 (TGA) 亦列出檸檬精油的功效：

- 提升認知表現與健康情緒平衡
- 增強免疫力及呼吸道功能
- 幫助緩解消化不良與輕微關節炎症狀

它同時也非常適合緩解感冒與流感症狀，而且散發著如陽光般的清新香氣。

基礎支柱 2：支持新陳代謝與消化功能 新瑞活力多元平衡膠囊，益生菌防護膠囊和輕暢複合酵素

提升加乘效果 – 新陳代謝與腸胃消化支持

在建立 LLV + 檸檬精油 的基礎後，您可以透過一些針對性產品進一步升級。在講義第二頁，您會看到「Optimise with Add-Ons」（提升加乘效果）部分：

MetaPWR® Assist 新瑞活力多元平衡膠囊

——設計用來支持健康的血糖與葡萄糖水平，並協助碳水化合物代謝。在西方草本醫學中，它也被用來減少或緩解腹脹，因此同時是您溫和的健胃好朋友。

這對於血糖穩定在中年變得尤為重要的人特別有用。它還能在體內將多餘碳水化合物結合，避免轉化為糖並儲存為脂肪。建議在一天中碳水攝取最多的一餐前服用，效果最佳。

PB Assist®+ 益生菌防護膠囊

——這是您的益生菌與益生元配方，包含 FOS（果寡糖）及 6 種益生菌菌株，每顆膠囊總含量達 7.32 億 CFU。它可支持有益腸道菌群，幫助維持腸胃健康，並促進腸道免疫功能。

- 採用 雙層釋放技術，確保益生菌在腸道中釋放並定殖，而不會被胃酸或消化酵素破壞。
- 恢復腸道平衡
- 支持情緒、免疫、肌膚健康與消化功能

TerraZyme® (Digestive Enzymes) 輕暢複合酵素

——由七種酵素與草本成分混合而成，幫助分解碳水化合物、蛋白質、乳糖與脂肪酸。如果餐後經常感到飽脹或消化不如以往，TerraZyme 可能是改變遊戲規則的好幫手。

你可以這麼想：

- 幫助分解食物
- 減少腹脹感
- 支持營養吸收

重點句：

「你的腸道影響一切——包括荷爾蒙、免疫力、情緒與能量。」

6: 2 分鐘每日健康流程

要獲得所有這些健康益處，這裡有一個 2 分鐘每日健康計劃：

早上：

- 在水中加入 2 滴檸檬精油飲用
- 服用 終身保健套裝LLV 膠每種產品各2 顆膠囊
- 將 1 滴檸檬精油滴在雙手掌心，深吸香氣

中午

- 在水中加入 2 滴檸檬精油飲用
- 服用 終身保健套裝LLV 膠每種產品各2 顆膠囊
- 將 1 滴檸檬精油滴在雙手掌心，深呼吸吸入香氣

晚上

- 在水中加入 2 滴檸檬精油飲用

7. 如何購買

“(三種購買方式)

“有三種方式可以購買多特瑞的產品”

1. **零售購買** - 沒有人會這樣做——你得付產品零售價，真的很不划算 (不建議使用——價格最貴)
2. **優惠顧客** - 享受優惠價格購買產品 (零售價的25% off) 沒有每月復購的要求。
3. **優惠顧客 + 獎勵點數 (LRP)** - 這才是最受歡迎、最聰明的購買選擇——長期下來省最多錢，又最划算。

• 高達55% off 折扣 • 免費產品獎勵點數 • 免費每月一物精選產 • 免運費 (滿100PV LRP 訂單)

這是最聰明的長期選擇

「將這些產品帶入你的家庭可以改變你的健康，但選擇 LRP 忠誠客戶獎勵計畫作為持續健康的行動承諾，才能真正改變你的生活。這不只是每月購物的積分系統——它是一個內建的支持架構，確保你在需要時總有必備產品。

你會持續復購家中必需的精油，同時獲得豐厚的獎勵。對我們家庭而言，加入 LRP 忠誠客戶獎勵計畫是做過最棒的決定之一，它每個月都讓我們保持步調、得到支持，並充滿信心與掌控感。」

8: 展示推薦的入會套組

「如果你試著在保健品店拼湊這個套組裡的所有成分，通常每月花費約 300 - 500 澳幣，而且仍可能出現營養缺口，或攝取了過量廉價且生物利用率低的成分，對身體毫無幫助，結果可能只是『貴貴的尿』。

dōTERRA 的終身保健套組LLV則能補足日常飲食中無法提供的營養，不會讓你營養不足，也不會過量造成器官與身體系統的額外負擔。

我們設計這個套組，並以會員優惠價銷售，僅 165 澳幣 就能獲得一個月的 LLV 補充品 以及 15 mL 檸檬精油 (約 250 滴，每天 8 滴可使用整個月)，性價比極高。我們對產品效果充滿信心，如果使用後你覺得沒有感受到效果，只需聯繫我們的會員服務團隊，即可全額退還 LLV 購買價格，無需任何問題!」!

基礎健康課程講稿

我們採用 三步驟方法 和 三個月計畫，讓你不用遲疑，輕鬆上手。開始的方法如下：

- 選擇你的 基礎健康入會套組，並決定是否加購升級配套
- 填寫訂購表
- 制定你的 個人三個月養生計畫

「選好產品後，我們將安排你的健康諮詢——一個 30 分鐘的會議，我會協助你自信地使用新產品。」

加入 dōTERRA 開始使用這些產品的最大好處之一是，我們可以每月將你的保健品送到家門口。你還將享有 免運費，並每月累積獎勵積分兌換免費產品。累積的獎勵積分，每年可支付 兩個月的補充品費用，完全免費。

9. 下一步：

「打開你的註冊頁面。

勾選你想要開始的套組或產品。

接著我們會填寫你的資料，並協助你完成訂單。」

10. 三種顧客類型：

大多數人都會屬於以下三種類型之一：

生活型 - 你希望為自己和家人使用這些產品，打造一個低毒、重視健康的生活方式。

分享型 - 你本來就會分享自己喜歡的好物，也希望透過偶爾和朋友分享，讓產品費用被支付。

事業型 - 你對幫助更多人使用天然方案有一份熱情，也希望同時創造收入與影響力。

這不是你現在一定要做的決定，只是讓你知道多特瑞為你預備了不同的可能性與機會。等一下我們聊的時候，你可以問我任何相關的問題，也可以告訴我，哪一個方向最吸引你、最讓你有感。

11. 課後流程

完成講稿後的流程：

- 走到每位與會者身邊
- 回答他們的問題
- 幫助他們選擇最合適的套組
- 提交入會或訂單
- 預約會後的精油使用諮詢（立即在行事曆上加入日期，並在手機設定提醒——建議他們也這樣做）
- 對於當下還未準備好下單的與會者，約定約 2 天後的时间再打電話跟進，協助他們開始
- 可用話術：「在接下來的 2-3 天，什麼時候方便讓我聯繫你，幫你準備好所需的產品？」

銷售心理學提示：安排與他們聯繫的時間，可以加深對話承諾，避免未回應的情況，並建立你與他們保持聯繫的「允許空間」。同時，這也促使他們在與你通話前，先與伴侶討論或理清自己的需求。

最後，對主持人和每位與會者熱情表達感謝。