

## Adoptez un mode de vie équilibré, un jour à la fois

### Solutions MetaPWR™



#### Étape 1

Adoptez un régime alimentaire complet et équilibré et ajoutez un ou plusieurs produits du mélange MetaPWR à votre routine quotidienne. Lorsque vous avez envie d'aliments et de boissons sucrés, vous pouvez satisfaire votre envie de sucre avec MetaPWR.

#### Étape 2

Prenez MetaPWR Assist de temps en temps avec votre repas le plus important de la journée. Il contient de l'extrait de feuille de mûrier pour aider à soutenir un métabolisme du glucose sain et à maintenir une glycémie saine après les repas\*.

#### Étape 3

Avec une utilisation quotidienne régulière d'un sachet dans une boisson fraîche, MetaPWR Advantage peut soutenir le métabolisme sain des nutriments et aider à la formation de collagène pour des os, une peau et des tissus conjonctifs sains.\*

## Fondements du bien-être

Ces produits de soutien vous fourniront une base solide pour adopter des habitudes fondées sur le bien-être au quotidien :



#### dōTERRA Lifelong Vitality® Pack

Le dōTERRA Lifelong Vitality Pack (LLV) est un trio de suppléments alimentaires qui offre un soutien optimal et complet à vos habitudes favorisant la vitalité au quotidien. Cet ensemble de trois suppléments nutritifs vous procure une dose quotidienne optimisée de vitamines, de minéraux (Microplex VMz™), d'acides gras oméga-3 (xEO Mega®) et d'antioxydants (Alpha CRS+®)\*.

#### Huile essentielle de citron

L'huile de citron offre un goût vif et rafraichissant qui favorise l'hydratation tout au long de la journée. L'ajout de cette huile d'agrumes délicieusement acidulée pour rehausser la saveur de vos boissons est un moyen simple et efficace d'augmenter votre consommation quotidienne d'eau.

#### Huile essentielle de lavande

L'huile de lavande est un incontournable en raison de sa grande polyvalence. Son arôme apaisant et relaxant favorise une atmosphère propice à la détente et peut servir en aromathérapie comme agent calmant qui agit sur le système nerveux\*. La diffusion de l'huile de lavande ou l'ajout d'une goutte à une tisane chaude sont d'excellentes façons de profiter de ses bienfaits.

#### Gamme Deep Blue®

La gamme Deep Blue, exclusive à dōTERRA, est composée de produits conçus pour vous soutenir dans vos activités physiques. Frictionnez le mélange d'huiles essentielles, la crème ou la crème en bâton Deep Blue sur la peau pour un confort rafraichissant et un apaisement ciblé.

# Pour une vie plus épanouie au quotidien

## Matin

- MetaPWR™ Advantage et huile essentielle de citron dans de l'eau.
- Prendre une première dose du dōTERRA Lifelong Vitality Pack (deux capsules de chaque supplément).
- Faire des étirements matinaux avec un produit Deep Blue.

## Journée

- Prendre une deuxième dose du dōTERRA Lifelong Vitality Pack (deux capsules de chaque supplément).
- Consommer le mélange, la gomme à mâcher ou une perle MetaPWR pour calmer une fringale sucrée.
- Frictionner un produit Deep Blue sur les épaules et le cou pendant le travail.

## Soir

- Prendre le supplément MetaPWR Assist (si le souper est le plus gros repas de la journée).
- Se faire un massage avec un produit Deep Blue.
- Diffuser de l'huile de lavande avant le coucher.

## Autres habitudes de vie à considérer

### Matin

- Manger un déjeuner copieux composé d'aliments complets et frais.
- Faire 10 minutes de méditation et d'affirmations.
- Faire 10 minutes d'étirements légers.
- Faire une sortie de course à pied matinale.

### Journée

- Manger un dîner léger et équilibré.
- Faire une promenade de 5 à 10 minutes.
- Boire beaucoup d'eau tout au long de la journée.
- Prendre un moment pour écrire dans un journal de réflexion.

### Soir

- Manger un souper nutritif.
- Faire 5 à 10 minutes d'étirements.
- Prendre une douche ou un bain relaxant.
- S'éloigner des appareils électroniques avant le coucher (lire plutôt un livre!).
- Dormir de sept à neuf heures.

## Créez votre propre plan de bien-être

### Pyramide du bien-être

Le bien-être est une quête. Le principe est de fournir à votre corps ce dont il a besoin dans plusieurs sphères de la vie en vue d'atteindre une version plus saine et mieux équilibrée de vous-même. Ces autres produits dōTERRA® peuvent vous aider dans votre quête de bien-être.



### Nutrition et alimentation

- LLV
- Gamme MetaPWR™
- Mélange ZenGest®
- Formule PB Assist+



### Activité physique

- Gamme Deep Blue®
- Capsules à double compartiment de curcuma
- Capsules Mito2Max®



### Repos et harmonie

- Gamme dōTERRA Serenity®
- Capsules Adaptiv™
- Technique AromaTouch®



### Réduction de l'exposition aux produits synthétiques

- Gamme dōTERRA abōde®
- Gamme dōTERRA sun
- Gamme de soins capillaires dōTERRA



### Soins personnels éclairés

- Mélange Easy Air®
- Gamme On Guard®



### Soins médicaux proactifs

# Exemple de routine quotidienne :

Morning



MetaPWR™ Advantage et huile essentielle de citron dans de l'eau



Prendre une première dose du **dōTERRA Lifelong Vitality Pack** (deux capsules de chaque supplément)



Faire des étirements matinaux avec un produit **Deep Blue**

Daytime



Prendre une deuxième dose du **dōTERRA Lifelong Vitality Pack** (deux capsules de chaque supplément)



Frictionner un produit **Deep Blue** sur les épaules et le cou pendant le travail



Prendre le supplément **MetaPWR Assist** (si le dîner est le plus gros repas de la journée)



Consommer **le mélange, la gomme à mâcher ou une perle MetaPWR** pour calmer une fringale sucrée

Evening



Prendre le supplément **MetaPWR Assist** (si le souper est le plus gros repas de la journée)



Massage post-entraînement avec **Deep Bleu**



Diffuser de **l'huile de lavande** avant le coucher.

