



ō

生活手冊

dōTERRA 健康生活方式

賦予健康新風貌

歡迎認識dōTERRA與眾不同之處，改變生活是常態，改善您的健康是我們的首要之務。透過本手冊深入探索精油的強大功效，並制定一個持之以恆的健康計畫。

養成健康的生活型態

在dōTERRA健康生活金字塔中，緊密地將生活方式和醫療保健相結合。注重日常保健習慣後，自然而然便能擁有並維持健康的身體。透過使用這些功效強大的產品並搭配良好的健康習慣，您將能體驗前所未有的全面呵護。

試想一下生活在一個找尋解決方案易如反掌的時空下。僅需精油參考手冊和一盒CPTG®專業純正檢測認證精油隨侍在側，您便足以應對健康的五大領域。當您浮現無法解決的健康疑慮時，向專業的醫療人士諮詢以獲取經過認證的最佳解決方案。



有關成分、注意事項和使用說明，請參閱個別產品標籤。
*NPN編號 80082975 (Alpha CRS+®); NPN編號 80075879 (Microplex VMz™); NPN編號 80074456 (xEO Mega®); NPN編號 80077027 (TerraZyme®); NPN編號 80103865 (PB Assist+®)

營養補給 & 膳食

為您的身體提供茁壯成長所需的一切。這一切都始於最佳的日常營養補給和消化支持。dōTERRA營養補充品將有助加強您的膳食目標。

每日健康指南

- 攝取新鮮的全食物。
- 減少攝取含糖、咖啡因、乳品和加工食品。
- 慎選營養補充品以搭配針對性膳食目標

營養補給

最佳營養攝取及增強活力



dōTERRA Lifelong Vitality®終生活力套組
每日多種維生素、omega 3及抗氧化劑補充。有助促進整體健康並提供對終生活力的關鍵益處。
每樣補充劑隨早餐和晚餐服用，每次各 2 粒

消化支持

終生健康仰賴良好的消化健康。運作正常的消化系統對於食物營養吸收和身體許多其他重要功能至關重要。



TerraZyme®輕暢複合酵素
提供一種專門性的活性全食物酶複合物，有助於正常消化。



PB Assist+®益生菌防護膠囊
支持胃腸道健康並促進有利的腸道菌叢的必需益生菌的來源。



ZenGest®樂活複方精油軟膠囊
結合了生薑、薄荷、葛縷籽和甜茴香精油的益處，上述精油皆在傳統上用於藥草醫學中，有助緩解噁心並幫助消化。*

有關成分、注意事項和使用說明，請參閱個別產品標籤。

*NPN編號 80082975 賦活植物精華；NPN編號 80075879 (全方位綜合維生素)；NPN編號 80074456(菁萃魚油)；NPN編號 0077027 (輕暢複合酵素)；NIHP# 80103865 (益生菌防護膠囊)

補充水分是關鍵

透過適當的補水來支持您的身體是幫助提升整體健康的最簡單方法之一。每天攝取足夠的水可以支持身體的諸多系統和週期，也是維持均衡飲食的關鍵部分。

每日健康指南

- 每日飲用八杯以上的開水。
- 將柑橘類精油加入您的開水中，以增添明亮、鼓舞的風味。

加強您的日常飲水量



藉由無糖、零卡的精油來為開水增添風味，進而促進您達成日常的飲水目標。找到您喜歡的口味或在一天中變換口味，讓喝水變得更有趣！



明亮的氣泡
檸檬
每日三次，將3–5滴精油加入飲用水中。



甜橘
將1–2滴精油加入飲用水中。



葡萄柚
將1–2滴精油加入飲用水中。



辛香 & 香甜
On Guard®保衛複方
將1–2滴精油加入飲用水中。



MetaPWR™新瑞活力複方
將1–2滴精油加入飲用水中。



沁涼 & 清新
ZenGest®樂活複方
將1–2滴精油加入飲用水中。



薄荷
將1–2滴精油加入飲用水中。

有關成分、注意事項和使用說明，請參閱個別產品標籤。

正念飲食

您的飲食習慣和健康密不可分。您所攝入的食物將影響您的能量水平、體重、睡眠品質和所有身體重要系統。MetaPWR™新瑞活力套組由doTERRA®臨床研究人員專為飲食用途而開發，有助促進正念飲食選擇，同時支持各種飲食目標。使用完整的MetaPWR™新瑞活力3 步驟，將幫助您踏上強健的人生旅途。

每日新瑞活力健康習慣

將MetaPWR™新瑞活力產品結合均衡的全食物飲食，以獲取最佳效果。

早餐

- 享用富含蛋白質、全食物早餐
- 將一包MetaPWR™新瑞活力優異能量粉加入雪克杯
- 將2—4滴MetaPWR™新瑞活力複方精油加入飲用水中

午餐

- 將1—2顆doTERRA輕暢複合酵素搭配營養的全食物膳食
- 將2—4滴MetaPWR™新瑞活力複方精油加入飲用水中

晚餐

- 在享用豐盛的全食物膳食前的15—30分鐘，服用一顆MetaPWR®新瑞活力多元平衡膠囊
- 服用1—2顆doTERRA輕暢複合酵素
- 將MetaPWR™新瑞活力複方精油加入飲用水中

每日健康指南

- 攝取全食物膳食、多運動並獲取足夠的睡眠。
- 慎選營養補充品以支持針對性的健康成果。

dōTERRA® MetaPWR™



步驟1：抑制食慾，支持膳食選擇

MetaPWR™新瑞活力複方—15毫升、晶球、口香糖
MetaPWR™新瑞活力複方有助促進正念飲食，並提供滿足甜食渴望的最佳替代品。



複方精油

將2—4滴精油加入飲用水中，一天一次以上。†



晶球

將1—2顆晶球溶解於嘴巴中。



MetaPWR™新瑞活力複方口香糖

每日咀嚼一片或以上的口香糖，有助滿足您對甜食的慾望。

步驟2：控管血糖水平



MetaPWR™新瑞活力多元平衡膠囊

根據需求，於一天最豐盛的一餐搭配服用MetaPWR™新瑞活力多元平衡膠囊，有助支持健康的血糖水平。*

在享用一天中最豐盛的一餐15—30分鐘前服用一顆膠囊。僅供偶爾使用。

步驟3：由內至外—展青春風采



MetaPWR™新瑞活力優益能量粉
有助支持健康的免疫系統和新陳代謝功能。同時亦有助健康的骨骼、肌膚和結締組織的膠原蛋白生成。*

每日搭配冷飲服用一包，均勻搖晃。

*有關成分、注意事項和使用說明，請參閱個別產品標籤。

NPN編號 80121205 (新瑞活力多元平衡膠囊);
NHP# 80125274 (新瑞活力優益能量粉)。

運動 & 活動

運動是維持身體健康必不可少的一環。規律運動可以增強肌肉並支持心血管、循環和淋巴系統。精油和營養補充品可以有效支持您的日常運動習慣，並使恢復過程更為舒適。兩者相輔相成，有助於增進體力和維持強健。

每日健康指南

- 每日進行30分鐘以上的運動。
- 透過伸展和瑜伽增進身體柔軟度。

運動



Deep Blue®舒緩複方乳霜
為背部、肩膀、頸部、膝蓋、雙足以及其他患部提供舒緩功效。

在運動或進行活動前後塗抹使用，為特定肌膚部位帶來清涼以及溫暖的感受。



Deep Blue®舒緩複方香膏
局部鎮痛劑，可暫時舒緩關節炎、扭傷、拉傷和瘀傷等相關輕微疼痛。*

根據需求塗抹於患部。



Deep Blue Polyphenol Complex® 舒緩口服多酚
抗氧化劑的來源，可減少自由基造成的氧化傷害。*

每天隨餐服用 1-3 粒膠囊，或在需要額外支持時服用2粒膠囊。



Mito2Max® 能量耐力複方
有助維持良好的心血管健康，並支持細胞能量的產生。

早午餐各服用1粒膠囊。



薑黃膠囊
是良好的抗氧化劑來源，可減少自由基造成的氧化傷害。*

早晚餐各服用1粒膠囊以支持充滿活力的生活方式。



古巴香脂
可作為基底油使用，運動後按摩時有助吸收其他精油。

將2-3滴精油按摩用於特定部位。遵循Deep Blue®舒緩複方精油、乳霜或香膏的使用方式。

巧克力薄荷蛋白奶昔

1杯椰子水或杏仁奶
1勺巧克力口味的乳清蛋白粉
1滴薄荷精油
冰塊(根據個人需求)

將所有材料攪拌直至滑順。

柑橘莓果蛋白奶昔

1杯椰子水或杏仁奶
1勺香草口味的乳清蛋白粉
1杯冷凍莓果
1根香蕉
3滴野橘精油
冰塊(根據個人需求)

將所有材料攪拌直至滑順。

*有關成分、注意事項和使用說明，請參閱個別產品標籤。

*NPN編號 80111485 (舒緩口服多酚); NPN編號 80071413 (薑黃膠囊);
NPN編號 80110164 (舒緩口服多酚); NPN編號 80099554 (能量耐力複方)。

睡眠 & 平和

精油為獲取連貫的良好睡眠和壓力管理提供莫大的支持。打造一夜好眠的環境，透過睡眠為您的身體提供修復和更新的机会。不管生活中出現哪些起伏，選擇適宜的解決方案有助於保持良好的狀態和專注力。

每日健康指南

- 每日享有7-9小時的優質睡眠。
- 每日進行正念訓練或冥想。

好眠配方



doTERRA
Serenity®安寧神氣複方和薰衣草
將1-2滴精油滴於枕頭上以享一夜好眠。



doTERRA
Serenity®安寧神氣複方香膏以及軟膠囊
就寢前，服用1-2粒膠囊有助促進暫時性的放鬆感受。*將安寧神氣複方香膏於就寢前塗抹於足底，有助放鬆身心。



雪松
在一天結束後，使用1-3滴精油按摩於足底和額頭，為您帶來瞬間的平靜和放鬆感受。



Calmer®平靜寶貝複方
滾珠塗抹於後頸處和胸前，作為放鬆的睡眠儀式。

放鬆浴鹽配方

1 杯湯鹽
10 滴doTERRA Balance®安定情緒複方、
doTERRA Serenity®安寧神氣複方或薰衣草
將材料混合並添加至浴水中。



找尋平和



Citrus Bliss®柑橘清新複方
將一滴精油滴於手掌中，深深嗅吸，作為日間的提神之物。擴香使用以營造振奮的氛圍。



黑雲杉
擴香以創造穩定的環境。



Balance®安定情緒複方
塗抹於足底以展開嶄新的一天。在度過艱難的時光，擴香使用以營造平和、鎮靜的氛圍。



doTERRA
Cheer®歡欣複方
塗抹於手腕或脈搏處，為您帶來全天候的愉悅正向情緒和氛圍。
您可以根據自身需求，考慮選用
doTERRA Essential Aromatics®芳香
調理心情套組中的他款複方精油。

doTERRA Adaptiv™ 樂釋複方系列



doTERRA Adaptiv™樂釋複方精油能在生活中最繁忙的時刻裡提供一個穩定的氛圍。擴香使用或滾珠塗抹有助營造鎮靜的氛圍。Adaptiv™樂釋膠囊結合經過臨床研究的植萃物以及多款精油，有助暫時促進放鬆感受並支持成人的認知功能。*

*有關成分、注意事項和使用說明，請參閱個別產品標籤。

*NPN編號 80083318 (舒眠恬靜複合膠囊); NPN編號 80107170 (樂釋膠囊)

減少合成物的使用

健康的生活方式始於您於家中和家人使用的產品。值得慶幸的是，擁有一個乾淨、健康的家並不意味著您必須屈就於不受歡迎且可能有害的成分。使用含有純淨 CPTG® 專業純正檢測認證精油的有效植物性、非合成、天然來源的清潔劑取代合成產品，為您的生活注入更多綠意。

每日健康指南

- 避免使用合成清潔產品。
- 使用有效且天然來源的清潔劑及產品。

dōTERRA® abode™ 居家複方



Your home is an ecosystem, and you should feel confident about the products you introduce into it. Free of phosphates, phthalates, dyes, sulfates, and chlorine, these plant-based products come in recyclable containers, use naturally sourced ingredients and feature the abode essential oil blend to provide a clean, fresh aroma and deliver effective results.



**dōTERRA
居家複方精油**
這款效用卓越的複方精油是製作有效清潔劑的理想之選，並能淨化任何空間的空氣。



**abode
Citrus Bloom® 居家系列柑橘綻放濃縮潔手凝露**
有效且溫和，用後雙手潔淨並散發清新氣息。



**abode
居家系列洗碗機粉包及洗碗液**
有效去除餐具、玻璃器皿、鍋碗瓢盆的污漬，洗後光潔如新。



**abode
居家系列濃縮表面清潔劑**
有效清潔無孔表面，包含食物備料區域。



居家系列包含外型迷人、耐用的玻璃瓶。在購買玻璃瓶後，您可以重複補充內容物，從而實踐減少、重複使用以及回收的簡單理念。

自我清潔護理

在個人護理的過程中，您無需妥協使用令人存疑的成分。減少體內垃圾的累積。取而代之的是選用安全且天然的產品以享更潔淨的生活方式。透過使用dōTERRA天然配方的精油產品取代含有合成物質的個人護理產品。

每日健康指南

- 減少使用含有化學成分的個人護理產品。
- 在個人護理過程中，使用植萃、天然來源的產品。



身體護理系列
旨在針對所有肌膚需求。每日使用兩次以使肌膚維持健康和青春光彩。



西洋蓍草 | 石榴籽
從頭到腳，全方位且層次豐富的植萃美容方案。每日使用以煥發青春光彩。



dōTERRA® 菁純煥采精油護髮系列
使用注入精油的卓越美髮產品：菁純煥采精華洗髮乳、菁純煥采精華護髮素以及菁純煥采免洗精油護髮素或洗髮皂與護髮皂。



口腔護理
每日早晚使用On Guard®保衛複方淨白牙膏，展露自信笑容。



dōTERRA® 防曬護理
藉由使用滋潤且有效的產品保護您的身體與肌膚，產品皆不含刺激成分。

自主健康管理

養成將dōTERRA天然解決方案作為第一道防線的習慣。當生活中浮現挑戰時，使用值得信賴且觸手可及的精油參考手冊搜索可行的解決方案。

精油隨身包



8小瓶裝精油鑰匙包

將8種您最常用的精油放入隨身包，以備不時之需！

推薦精油

薰衣草	On Guard®保衛複方
ZenGest®樂活複方	乳香
薄荷	Deep Blue®舒緩複方
Easy Air®複方	茶樹

每日健康指南

- 以天然的解決方案作為第一道防線。
- 參閱精油參考手冊尋求可行的解決方案。



On Guard®保衛抗菌噴霧

當無法使用肥皂和清水時，On Guard®保衛抗菌噴霧可以讓您的雙手保持潔淨。此款產品可有效防止病毒和細菌。



Easy Air®複方

於居家環境擴香使用有助營造鼓舞、清新且呼吸順暢的氛圍。



Correct-X®軟膏

使用此款軟膏將有助肌膚滋潤與潔淨。



薰衣草

外用塗抹以達肌膚舒緩和舒適之效。



薄荷

塗抹以享清涼感受。根據需求，稀釋使用。



茶樹

將1-2滴精油塗抹於需求部位，有助乾燥肌膚滋潤、潔淨。



ClaryCalm®溫柔呵護複方

滾珠塗抹於下腹部，以享舒緩感受和香氣。每月或根據個人需求使用。

¹有關成分、注意事項和使用說明，請參閱個別產品標籤。

健康生活方式評估

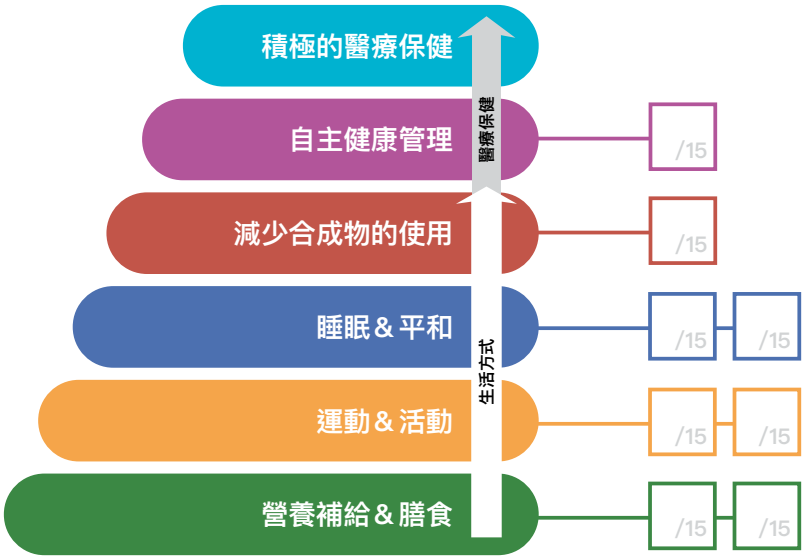


歡迎來到**健康生活方式評估**！此表格旨在透過 dōTERRA® 健康金字塔框架評估您各方面的健康，幫助您掌控自己的生活和健康。請花一些時間，跟據問題如實作答，並以結果為起點，確認哪些 dōTERRA 產品最能支持您邁向最佳的健康生活方式。

在每個方面給自己評分，評分範圍為 1—5: 1: 非常不同意 2: 不同意 3: 同意也不同意 4: 同意 5: 非常同意

營養補給	我的飲食健康、營養豐富，其中全天然食品含量高，超加工食品含量低	☐	總得分
	我留心自己飲食的份量。我餓了就吃，飽了就停。我避免在兩餐之間吃零食。	☐	
	我使用微量營養素和大量營養素補充劑來確保營養需求被滿足。	☐	
營養補給	我沒有消化不良	☐	總得分
	我沒有食物過敏。	☐	
	我確保至少每週在我的飲食中加入益生元和益生菌食物。	☐	
運動	我積極運動，每周至少有兩小時的中等強度運動或一小時的劇烈運動。	☐	總得分
	我每週至少進行兩天的肌肉強化訓練。	☐	
	我給自己時間休息，好讓身體從運動後恢復，包括溫和的伸展運動和使用產品來支持恢復過程。	☐	
活動	我白天精力充沛。我不會遭受腦霧或遲鈍的困擾，也不需要咖啡因或能量飲料。	☐	總得分
	我每天都有動力踏出家門，進行有意義的活動。	☐	
	不論目標大小，我每天都朝著個人目標進發。	☐	
睡眠	我有足夠的睡眠，讓我在次日感到精神飽滿和警覺。	☐	總得分
	我有良好的睡眠衛生習慣。	☐	
	我熟悉並善用補充劑來幫助睡眠困難的日子。	☐	
平和	我知道我主要壓力的來源，並有足夠的資源來管理它們。	☐	總得分
	我有自我呵護幫助我策略性管理日常壓力。	☐	
	我熟悉並使用有助放鬆的補充劑和產品。	☐	
減少合成物質	我熟悉最常見的環境毒素以及避免它們的方法。	☐	總得分
	我在家中使用純淨、環保的產品，並向朋友和家人提倡它們。	☐	
	我專注於支持身體自然的排毒過程，例如限制酒精攝取。	☐	
自主健康管理	我自我教導自己積極主動的健康生活習慣方式。	☐	總得分
	我努力工作以持續支持個人的整體福祉。	☐	
	我使用有效的補充劑來輔助自我保健的努力。	☐	

透過此表格，您可知悉您表現良好的健康領域以及您可能需要改變的生活方式，從以改善整體的健康。理想與您得分之間的差距越大，應該可以幫助您決定要優先考慮改變健康金字塔的領域。



許多食物是提供維生素和礦物質的來源，但大多數成年人通常無法滿足日常的攝取需求。如果缺少某些營養素，您的身體就無法獲得正常運作所需的資源。您的整體健康可能會受到負面影響。當您選擇優先專注的首三大健康因素時，請慎重考慮健康基礎、積極的運動以及均衡飲食。

確定您希望在健康金字塔的每個類別中關注哪些健康目標：

營養補給 & 膳食	運動 & 活動	睡眠 & 平和	減少合成物的使用	自主健康管理
目標 ☐ 吃全天然、新鮮的食物 ☐ 營養補充品 ☐ 支持腸道健康 其他 _____ _____ _____	目標 ☐ 支援靈活性 ☐ 支持日常活動體力消耗 ☐ 不斷的鼓勵和目標設定 其他 _____ _____ _____	目標 ☐ 體驗優質睡眠 ☐ 改善壓力 管理 ☐ 建立正念習慣 其他 _____ _____ _____	目標 ☐ 支持排毒過程 ☐ 享受無合成物的生活 ☐ 自然來源的自我護理 其他 _____ _____ _____	目標 ☐ 洞悉資訊 ☐ 優先考慮自然來源的解決方案 ☐ 支持身體整體福祉 其他 _____ _____ _____
我優先關注的三大生活方式： _____ _____ _____				

讓我們來確定哪些 dōTERRA® 產品最能支持您的健康目標。



制定您的健康計劃



查看哪些產品可以幫助您實現健康目標並讓您感受身體顯著的變化。

在下一頁，建立您的 90 天健康計劃，並在空白處記錄未來每個月的產品願望清單。

營養補給 & 膳食

為您的飲食提供能量

☐ dōTERRA Lifelong Vitality®終生活力套組

消化支持力

☐ TerraZyme®輕暢複合酵素

☐ PB Assist+®益生菌防護膠囊

☐ ZenGest®樂活複方精油軟膠囊

正念飲食

☐ MetaPWR™新瑞活力複方

☐ MetaPWR™新瑞活力多元平衡膠囊

☐ MetaPWR™新瑞活力優益能量粉

補充水分是關鍵

☐ 檸檬

☐ 甜橘

☐ 葡萄柚

運動 & 活動

運動支持力

☐ Mito2Max®能量耐力複方

☐ 薑黃膠囊

☐ Deep Blue Polyphenol Complex®舒緩口服多酚

舒緩及按摩

☐ Deep Blue®舒緩複方

☐ Deep Blue®舒緩複方香膏

☐ Deep Blue®舒緩複方香膏

☐ 古巴香脂

睡眠 & 平和

好眠配方

☐ 薰衣草

☐ dōTERRA Serenity®安寧神氣複方

☐ Serenity®安寧神氣複方香膏以

☐ 舒眠恬靜複合膠囊

☐ 迷你意馨芳香噴霧器

☐ Calmer®平靜寶貝複方

☐ 雪松

找尋平和

☐ dōTERRA Cheer®歡欣複方

☐ 黑雲杉

☐ 樂釋複方精

☐ Citrus Bliss®柑橘清新複方

☐ Balance®安定情緒複方

減少合成物的使用

天然來源的自我呵護

☐ 口腔護理

☐ 身體護理系列

☐ 西洋蓍草 | 石榴籽

☐ 菁純煥采精油護髮系列

天然來源的居家呵護

☐ 防曬護理

☐ dōTERRA® abode™居家複方

自主健康管理

預防與修復

☐ On Guard®保衛抗菌噴霧

☐ Easy Air®複方

☐ ZenGest®樂活複方

☐ 薄荷

☐ 茶樹

☐ 乳香

☐ ClaryCalm®溫柔呵護複方

☐ Correct-X®軟膏

健康諮詢

1 寫下您欲改善的健康問題以及解決方法。

您與您家人欲改善的首要健康問題	現有的解決方案	需要的解決方案
1	1	1
2	2	2
3	3	3

2 制定您的每日健康計劃。

將下方日常習慣作為基礎開始。再自行添加您需要的解決方案，並將之納入您的每日健康計畫中。

營養補充品		早晨	下午	晚上
		☐ dōTERRA 終生活力套組* (2 全方位綜合維生素，2 賦活植物精華，2 菁萃魚油) M ☐ 1-2 輕暢複合酵素 M ☐ 1 份新瑞活力優益能量粉	☐ dōTERRA 終生活力套組* (2 全方位綜合維生素，2 賦活植物精華，2 菁萃魚油) M ☐ 1-2 輕暢複合酵素 M	☐ 晚餐前服用1顆MetaPWR™ 新瑞活力多元平衡 膠囊 M ☐ 隨晚餐服用1-2 顆TerraZyme® 清暢複合酵素膠囊 M ☐ 就寢前服用1-2顆PB Assist+® 益生菌防護膠囊
精油		☐ 將1-3滴檸檬加入飲用水中 ☐ 將2滴乳香塗抹於足底或滴於舌下 ☐ 將2滴dōTERRA Balance®安定情緒複方塗抹於足底	☐ 將1-3滴檸檬加入飲用水中 ☐ 擴香使用4-5滴dōTERRA On Guard®保衛複方 ☐ 運動後塗抹Deep Blue®舒緩複方乳霜	☐ 將2滴乳香塗抹於足底或滴於舌下 ☐ 將2 滴dōTERRA Balance®安定情緒複方滴於手掌，深深嗅吸 ☐ 根據需求，塗抹Deep Blue®舒緩複方 ☐ 就寢前擴香使用3-5滴薰衣草

當您開始使用dōTERRA Lifelong Vitality Pack®終生活力套組，前兩週先服用建議劑量的一半。

M 隨餐服用

3 還有哪些行動能幫助您完成健康目標的習慣？

(例如增加飲水量、睡眠、運動、飲食調整等)

4 透過dōTERRA®天然解決方案為自己賦能。

制定90天健康計劃，於LRP忠誠顧客獎勵計劃中選購所需的產品(建議每月5日-15日完成訂購)。

MONTH 1 LRP	Date: /	MONTH 2 LRP	Date: /	MONTH 3 LRP	Date: /
總PV		總PV		總PV	

[†]有關成分、注意事項和使用說明，請參閱個別產品標籤。

完善您的健康目標

終生活力套組 (天然健康產品) dōTERRA Lifelong Vitality® Pack

這個三重奏中的每款產品皆旨在搭配健康的習慣使用，例如規律運動、健康飲食、充足睡眠和壓力管理，為您提供終生活力健康所需的關鍵益處。



Alpha CRS®+ 賦活植物精華 含有天然來源的植物萃取物，能提供保護細胞免受自由基侵害的抗氧化劑，並幫助支持健康的肝臟功能。*



xEO Mega® 菁萃能量魚油包含必需脂肪酸和其他脂溶性營養素，可為身體系統提供多重益處，包含支持心血管健康、大腦功能以及骨骼發展。* bone development.*



Microplex VMZ®全方位綜合維生素 是一款含有必須維生素和生物可利用礦物質的均衡配方，該配方精心調製以維持關鍵微量元素保持最佳水平，並支持活力和免疫功能。*



踏上強健的人生旅途

MetaPWR™新瑞活力優異能量粉有助支持三大健康目標：維持營養素的
健康代謝、透過抗氧化支持促進細胞完整性，以及利用膠原蛋白和必需維
生素、礦物質和胺基酸延長整體健康壽命。當您由內至外一展青春風采，
您便能享受豐富多姿的人生。

為什麼選擇新瑞活力優異能量粉？

- 它包含九種不同的膠原蛋白種類，有助支持整體健康—從骨骼、軟骨以至於肌膚彈性。*
- 其中所含的膠原蛋白胜肽的生物可利用度是市售多數傳統膠原蛋白營養補充品的12倍。
- 幫助您享受為時更久的健康狀態，從而延長您的健康壽命，您便能享受豐富多姿的人生。

[†]有關成分、注意事項和使用說明，請參閱個別產品標籤。

NPN編號 #80082975 (賦活植物精華); NPN編號 #80075879 (全方位綜合維生素);
NPN編號 #80074456 (薺萃魚油); NPN編號 #80125274 (新瑞活力優益能量粉)



忠誠顧客獎勵計劃

獲贈您喜愛的產品

doTERRA忠誠顧客獎勵計劃(LRP)每月為您自動出貨定期使用的產品。50PV以上的忠誠顧客訂單，*將可為您立即賺取產品積分，這些積分可作為現金使用並用於兌換免費的doTERRA產品。您參與的時間越久，將可獲取越多的積分—獎勵百分比將高達每月總LRP訂單的30%！

忠誠顧客獎勵計劃常見問題

我如何獲贈免費產品？

享有25%的折扣外，還可賺取免費產品點數

LRP 的好處：產品積分百分比回贈可換免費產品



優惠總計及產品點數：



如何獲取30%的產品回饋點數？

您的獎勵回饋百分比會隨著時間推移逐次積累，並自首月完成符合資格的訂單開始。當您的訂單超過50PV，每過3個月便會增加5%，直至達到最高優惠30%為止。．

如何享有最多的優惠？

於每月1號–15號間完成125PV以上的忠誠顧客訂單。您便可獲贈每月一物並享有獨家折扣。請注意，是否達到促銷活動的資格往往取決於PV值，而非訂單總金額，而促銷活動通常自每月1號開始。

PV必須超過	1	50	100	125
維持當前的LRP產品回饋點數	●	●	●	●
賺取LRP產品回饋點數(用於兌換免費產品)，並累積增長獎勵回饋百分比由10%至30%		●	●	●
達到獎金資格			●	●
達到免運資格			●	●
免費獲取每月一物(每月1號–15號間完成訂單)		●		●

*個人業績點數(PV)：這是分配給每個產品的數值。它是獎金、位階和促銷活動的資格依據。以積分購買的產品沒有PV。

如何建立新的忠誠顧客訂單獎勵計劃？

登入doterra.com。點擊“建立新的忠誠顧客獎勵計劃”，或點擊已有的忠誠顧客獎勵計劃並修改品項

觀看影片了解如何建立LRP訂單。



如何享有訂單免運優惠？

所有滿100PV的忠誠顧客訂單和入會訂單將符合免運資格。

何時能使用產品點數？

當您獲取產品點數後，請於獲取點數起一年內使用完畢。

如何兌換忠誠顧客獎勵計畫點數？

將您欲兌換的產品加入購物車中，點擊“點數兌換”即可透過忠誠顧客獎勵計畫點數兌換您需要的產品。每筆訂單累積點數將於次月15號添加至您的帳戶。

我是否可擁有多筆忠誠顧客獎勵計畫訂單？

可以。若您需要在現存訂單外增加其他新訂單，僅需更改您的LRP模板並再次選擇每月的送貨日期，抑或是設定不限筆數的訂單。若您不希望下個月繼續出貨，請記得將訂單取消。

如何刪除忠誠顧客獎勵計畫？

您可以隨時透過電話、線上諮詢或來信至service@doterra.com刪除忠誠顧客獎勵計畫。為免因取消忠誠顧客獎勵計畫而點數消失，您可以透過doterra客服中心協助您兌換剩餘的產品點數。當您取消忠誠顧客獎勵計畫，若欲重新開始，您的獎勵回饋百分比將會自10%重新開始計算。

我應如何進行退貨？

doTERRA將在購買後30天內對未開封的任何產品進行 100% 的退款，如果打開或使用過，則退還購買價格的 90%。

精油資訊

效益



外用塗抹時，搭配分餾椰子油使用有助減緩精油揮發。



精油效果因人而異。若功效不如預期，請更換其他精油或調整使用方式。



按摩使用以加強功效並加快肌膚吸收。



嘗試不同的使用方式：滴於舌下或塗抹於足底、脊椎或肚臍。



外用塗抹時，搭配分餾椰子油使用有助減緩精油揮發。

安全



避免直接接觸眼周、鼻腔和耳朵等部位。



擁有敏感肌膚者可先以分餾椰子油稀釋，有助減緩精油揮發。請參閱dōTERRA精油安全指南。您亦可選用dōTERRA Touch®呵護系列以享更便捷的精油體驗。



在外用塗抹檸檬、野橘、佛手柑、萊姆、葡萄柚或其他柑橘類精油後，12小時內請避免日曬。



詳閱產品標籤並遵循使用說明。

最佳使用成效



為保持精油功效，請置於陰涼處，避免高溫日曬。



請選用玻璃容器儲存精油，因精油可能隨著時間推移而分解塑膠容器。



dōTERRA精油的效果卓越。少量多次使用便能獲取最佳效益。

有關成分、注意事項和使用說明，請參閱個別產品標籤。

分享愛並賺取免費獎勵

當您使用 dōTERRA 產品並親身體驗其好處時，您可能會受到啟發，與他人分享您對 dōTERRA 的熱愛。這就是我們推出推薦「友」賞計畫的原因，以獎勵您傳播對 dōTERRA 的熱愛。這是賺取 dōTERRA 代金券的簡單方法，這些代金券可用於支付產品、運費、稅金等。

當您推薦朋友使用 dōTERRA 時，他們將獲得首年的免費會員資格，並且您將獲得他們首張訂單的20% 的 dōTERRA 代金券作為獎勵。分享您的推薦連結就像發送電子郵件、短訊或分享在社群媒體上一樣簡單。

想要一種快速賺取 dōTERRA 代金券的方法？舉辦課程是賺取最多 dōTERRA 代金券的最快方式。想知道更多有關舉辦課程和賺取更多收入的資訊，可向介紹您加入 dōTERRA 的健康倡導者查詢！

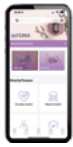
學習資訊



訓練系統手冊
<https://www.doterra.com/CA/zh/empowered-success>



深入學習並獲取更多靈感：
[doterra.com/CA/zh/blog-products](https://www.doterra.com/CA/zh/blog-products)



使用dōTERRA購物應用程式以享便捷的線上購物。



下載精油參考書籍或應用程式。

會員服務

您的主要聯繫人 _____

電話 _____

電子郵件 _____

其他聯繫人 _____

電話 _____

電子郵件 _____

即將舉行的實體或線上課程及活動 _____

線上諮詢：
[doterra.com/CA/zh](https://www.doterra.com/CA/zh)

電子郵件：
canada@doterra.com

加拿大
請傳簡訊至 +12892070497

電話號碼
+1 800-411-8151

澳洲客服電話：
+61 (02) 8015-5080

英國客服電話：
+44 2033180064

團隊會議/網站/臉書群組： _____

一滴精油帶來無遠弗屆的改變

透過持續性地使用doterra精油，可以改變您以及全球各地栽種家庭的生活。每一滴精油的背後都有一雙辛勤的手，為我們帶來大地的瑰寶。



與所愛之人分享

改變他人的生活
舉辦dōTERRA課程，邀請親朋好友。



創造收入並產生影響力

改變您的未來
透過分享精油，以dōTERRA天然解決方案為他人賦能，並迎來持續性的收入。



記錄

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

記録

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



dōTERRA®
pursue what's **pure**®

LIVE-CA ZH 6282024



v14

60228912

© 2024 dōTERRA Holdings, LLC. All words with trademark or registered trademark symbols are trademarks or registered trademarks of dōTERRA Holdings, LLC.