

逐步打造平衡的生活方式

新瑞活力複方解決方案



步驟1

保持均衡、全食飲食，並在日常生活中添加一款或多款新瑞活力複方產品。當您渴望甜食和有糖飲料時，可以用多款新瑞活力複方來滿足您對甜食的需求。



步驟2

偶爾在一天最豐盛的一餐隨餐服用新瑞活力多元平衡膠囊。它含有桑葉萃取物，有助支持健康的葡萄糖代謝並在餐後維持健康的血糖水平。*



步驟3

每天堅持使用白開水沖服新瑞活力優益能量粉，可以支持營養物質的健康代謝，並有助形成健康的骨骼、皮膚和結締組織所需的膠原蛋白。*

健康的基礎

這些極具支持力的產品旨在為您奠定良好生活習慣的基石，進而支持您的整體健康：



dōTERRA 終生保健套裝

dōTERRA終生保健套裝包含每日營養補充品三重奏，為您每天的元氣活力提供全方位的最佳支持。這三款營養補充品為您提供維生素、礦物質(全方位綜合維生素)、omega-3脂肪酸(精萃魚油)以及抗氧化劑(賦活植物精華)的每日最佳劑量*

檸檬精油

檸檬具有明亮、清新的風味，有助促進全天候的飲水量的補充。藉由檸檬精油的酸甜、柑橘氣息為飲品增添風味，不僅簡單且有效，更有助於增加您每天水分的攝取量。

薰衣草精油

薰衣草因具有數不勝數的用途而成為必備之選。其鎮靜、放鬆的氣息有助促進寧靜的晚間氛圍，它亦可用於芳香療法以達鎮靜和安神之效。*擴香使用或加入熱茶是享受其功效的妙方之一。

舒緩複方

舒緩複方是dōTERRA產品中的經典系列，它旨在支持您的運動習慣。將舒緩複方精油、舒緩複方乳霜或舒緩複方香膏按摩於肌膚以享清涼的舒服感受及局部性舒緩。

早晨

- 將檸檬精油加入已用水沖好的新瑞活力優益能量粉飲用
- 終生保健套裝的第一劑(每款產品兩顆)
- 早晨伸展搭配舒緩複方

白天

- 終生保健套裝的第二劑(每款產品兩顆)
- 新瑞活力多元平衡膠囊(若午餐為一天中最豐盛的一餐)
- 當甜食慾望席捲時,使用新瑞活力複方精油、口香糖或晶球
- 工作時,將舒緩複方塗抹於肩頸部位

晚間

- 新瑞活力多元平衡膠囊(若午餐為一天中最豐盛的一餐)
- 運動後用舒緩複方進行按摩
- 就寢前,擴香使用薰衣草精油

其他可供參考的生活方式習慣

早晨

- 享用一頓豐盛早餐,其中包含天然、新鮮的食物。
- 10分鐘的冥想和反思時刻。
- 10分鐘的簡單伸展運動 晨跑。

白天

- 享用營養均衡但輕盈的午餐。
- 5-10分鐘的散步時間。
- 日間飲用大量的開水。
- 花點時間撰寫反思日記。

晚間

- 享有營養的晚餐。
- 5-10分鐘的伸展運動
- 享受放鬆的泡澡或淋浴時光。
- 就寢前遠離電子產品!
- 獲取七至九小時的睡眠。

量身定制您的健康計畫

健康生活金字塔

健康是一段旅程。其背後的概念是為您的身體提供生活各個領域所需的東西,以實現全面、健康的自我。這些 dōTERRA® 產品將在這趟永不停歇的健康旅途中為您提供所需的協助。



營養與消化

- 終生保健套裝
- 新瑞活力複方
- 樂活複方
- 益生菌防護膠囊



運動與新陳代謝

- 舒緩複方
- 薑黃膠囊
- 能量耐力複方



睡眠與和諧

- 樂釋膠囊
- 舒眠恬靜複合膠囊
- 芳香調理技術
- 安寧神氣複方



減少接觸合成物

- 居家複方
- dōTERRA 防曬系列
- dōTERRA 美髮/護髮系列



自主健康管理

- Easy Air®複方
- 保衛複方



積極的醫療保健

保健習慣範例

早晨



將檸檬精油加入已用水沖好的新瑞活力優益能量粉飲用



終生保健套裝的第一劑(每款產品兩顆)



早晨伸展搭配舒緩複方

白天



終生保健套裝的第二劑(每款產品兩顆)



工作時,將舒緩複方塗抹於肩頸部位



新瑞活力多元平衡膠囊(若午餐為一天中最豐盛的一餐)



當甜食慾望席捲時,使用新瑞活力複方精油、口香糖或晶球

晚間



新瑞活力多元平衡膠囊(若午餐為一天中最豐盛的一餐)



運動後用舒緩複方進行按摩



就寢前,擴香使用薰衣草精油

