

ō

ELA

dōTERRA eluviis



Heaolu uuel viisil

Palju õnne! Otsus valida terviklik enda tervise eest hoolitsemine pakub teile uusi võimalusi elada oma igapäevaelu teadlikumalt. Sellest juhendist leiate teavet dōTERRA eeterlike õlide kasulikkuse kohta ja suuniseid isikliku heaolukava koostamiseks.



Järgige tervislikku elustiili

dōTERRA heaolu järgiva eluviisi jooniselt on hästi näha, kuidas eluviis ja tervishoid moodustavad heaolu kaks tugisammast. Kui keskendute tervislikule eluviisile, saavutate ja säilitate hea tervise loomulikult teel. Kõige alus on igapäevased harjumused. Kui toimite heaolu järgiva eluviisi joonisel toodud põhimõtete alusel ja kasutate dōTERRA mõjusaid tooteid, kogete terviklikkust täiesti uuel tasemel.

Kujuta Kujutage ette elu, kus lahendusi on lihtne leida. Kui teil on käepärast õlide kasutusjuhend ja dōTERRA CPTG™ eeterlike õlide karp, olete valmis rahuldama ligi 80% oma heaoluvajadustest. Kui vajate aga spetsialisti abi, leidke tervishoiutöötaja, kes toetab teie püüdeid kombineerida parimaid teaduslikke ja looduslikke ravivõimalusi.

Kehtesta igapäevased tervislikud harjumused

Hinda ennast igas valdkonnas (1-10)



Kaitse ja taasta

Kasuta dōTERRA tooteid On Guard™ ja viirukiõli iga päev.

Puhasta ja värskenda

Lisa veele tilk mandariini- või sidruniõli ja saad värskendava joogi.

Calm and Ground

Kasutage Lavenderi (lavendliõli) rahuliku öhkonna loomiseks ja dōTERRA Adaptiv™-it tasakaalu tagamiseks.

Leevenda

Kasuta Deep Blue™ Rub-i enne ja pärast trenni. Kanna peale, kuhu vaja.

Lõimige 3-sammuline MetaPWR™-i süsteem ainevahetusega seotud tervise toetuseks oma igapäevarutiini.



Toida, toeta ja tugevda

Rahuldage maksimaalne päevane toitainetevajadus dōTERRA Lifelong Vitality Pack™-i abil, mis sisaldab kolme mõjusat toidulisandit organismi toetamiseks.

ZenGest TerraZyme™ on patenteeritud segu, mis sisaldab selliseid ensüüme,

PB Assist+ varustab organismi prebiootilise toimega kiudainete ja probiootiliste mikroorganismidega.

Toitumine ja seedimine

Andke oma kehale kõike, mida see heaks enesetundeks vajab. See algab õigest toitumisest. dōTERRA toidulisandid sobivad teie õlidega suurepäraselt.

IGAPÄEVASED TERVISLIKUD HARJUMUSED

- Söö värsket toitu.
- Vähenda suhkru, kofeiini ja töödeldud toidu osakaalu.



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Olulised tervisetoidud, mikrotoitained ja oomega-rasvhapped.



CP+ Softgels (geelkapslid)

Sisaldab beetakarüofülleeni, mis rahustab teadaolevalt seedeelundkonda.



ZenGest TerraZyme™

Terrazyme aitab teil end tunda nagu tervislikult toitudes, sest tagab, et teie organism saaks kätte kõik vajalikud toitained.



PB Assist+™ ja PB Assist™ Jr

Sisaldab ainulaadset kuue erineva organismile kasuliku probiootilise tüve segu.



dōTERRA a2z Chewable™ ja IQ Mega™

Alusta oma laste päeva suurepärase toitudega, mis on nende kasvu ja arengu jaoks oluline.

LISA VEELE

Lisage järgmisi eeterlikke õlised maitsestamiseks tavalisele või gaseeritud veele:

- Lemon (Sidrun)
- Lime (Laim)
- Grapefruit ja Cassia (Greip ja hiina kaneel)
- Lime ja Grapefruit (Laim ja Griep)

Üks tilk piparmündi-, ingveriõli või On Guard™-i annab kuumale veele lisatuna rahustava teemaduse.

ROHELINE SMUUTI

- ½ külmutatud banaani
- 200 g külmutatud maasikaid või mustikaid
- 2 peotäit beebispinatit või lehtsalatit
- 375–400 ml magustamata mandlipiima
- 375–400 ml magustamata mandlipiima
- 1 tilk **Tangerine'i** (tangeriini) eeterlikku õli
- 1 tilk **Coriander** (koriandriseemnete) eeterlikku õli

Sega koostisained blenderis kuni need on ühtlased.

KAERAHELBED

Lisage **Cinnamon** (kaneeliõli), **On Guard™**-i või **Tangerine'i** (tangeriiniõli) kaerahelbepudrule.

Liikumine

Keha on mõeldud liikumiseks. Harjutused tugevdavad lihaseid ja toetavad südant, vereringet ja lümfisüsteemi. Eeterlikud õlid toetavad paremat keskendumist ja heaolu ning aitavad sul püsida aktiivse ja tugevana.



IGAPÄEVASED TERVISLIKUD HARJUMUSED

- 30+ minutit igapäevast liikumist.
- Painuta ennast või tegele joogaga painduvuse suurendamiseks.



dōTERRA Air™

Tagab kergema hingamise.

Hõõru 1-2 tilka rinnale. Vajadusel lahjenda.



Deep Blue Rub™

Deep Blue Rub (kreem) sisaldab eeterlikke õlisid, mis toovad leevendust ja pakuvad jahutust lihastele ja liigestele.

Kandke peale enne ja pärast trenni või füüsilist pingutust, et muuta liigutused sujuvamaks ja taastumine kiiremaks.



Deep Blue™ Stick (pulka) ja Copaiba (kopaiivaõli)

Kergesti kasutatav pulka, mis sisaldab niisutavaid ja pehmendavaid aineid, toob ajutist leevendust probleemsetele piirkondadele ning jätab naha pehmeks, kuid mitte rasvaseks.

Kandke vajaduse järgi probleemsetele piirkondadele.



Deep Blue Polyphenol Complex™

Sisaldab ingveri, kurkumiini, resveratrooli ja teiste polüfenoolide ekstrakte.

Võtke päevas toiduga 2 kapslit: üks hommikul ja teine õhtul.



Mito2Max™

Toeta kiiret elustiili patenteeritud seguga, mis koosneb taimeekstraktidest ja metaboolsetest kaasteguritest.

Võtke 1 kapsel päevas.

Kasuta kofeiinjookide pikaajaliseks asendamiseks.



Turmeric Dual Chamber Capsules (kurkumiga kaheosalised kapslid)

Sisaldab kollajuure risoomist saadud ekstrakti, milles sisalduvad kurkuminoiidid aitavad hoida liigesed ja luud tervetena.

Võtke aktiivse eluviisi toetuseks üks kapsel koos hommiku- ja teine koos õhtusöögiga.

ŠOKOLAADIPIPARMÜNDI KOKTEIL

235 ml kookosvett või mandlapiima omal valikul

2 moodsusikatäit šokolaadimaitselist kokteilisegu

1 tilk piparmündiõli

Jääd (vastavalt soovile)

Sega koostisained blenderis, kuni need on ühtlased.

PROOVI SAMUTI

Lisage oma toidukokteili külmutatud marju, banaani ja 3 tilka **Tangerine'i** (tangeriiniõli).

Ainevahetus

Teie metaboolne tervis ja bioloogiline vanus on omavahel seotud.

Vanuse kasvades aeglustub ka ainevahetus. Ainevahetus mõjutab teie energiataset, kehakaalu, keha koostist, une kvaliteeti ja kognitiivseid võimeid. Mida tugevam ja tervem on teie ainevahetus, seda paremini te end tunnete ja välja näete. Kasutage terviklikku 3-sammulist MetaPWR™-i süsteemi optimaalse metaboolse tervise saavutamiseks, et nautida elu täiel rinnal.

IGAPÄEVANE REŽIIM

Optimaalse tulemuse jaoks kasutage MetaPWR™-i tooteid koos tasakaalustatud terviktoidudieediga.

HOMMIKUEINE

- 1 kotike MetaPWR™ Advantage'it veepudelisse ja loksutada
- 1 MetaPWR™-i geelkapsel või 2–4 tilka õlisegu joogivette

LÕUNA

- 1–2 ZenGest TerraZyme™-i kapslit koos toitva terviktoidueinega
- 1 MetaPWR™-i geelkapsel või 2–4 tilka õlisegu joogivette

ÕHTUSÖÖK

- 1 MetaPWR™ Assisti kapsel 15–30 min enne päeva toekaimat terviktoidueinet
- 1–2 ZenGest TerraZyme™-i kapslit
- 1 MetaPWR™-i geelkapsel või 2–4 tilka õlisegu joogivette

MAGAMAMINEKUAEG

- 1 MetaPWR™-i geelkapsel (soovi korral)

IGAPÄEVASED TERVISLIKUD HARJUMUSED

- Sööge terviktoitu, püüdke tihedamini liikuda ja keskenduge kvaliteetsele unele.
- Kasutage nutikaid toidulisandeid metaboolse tervise toetuseks.



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™



SAMM 1: METAPWR-I EETERLIKE ÕLIDE SEGU

MetaPWR™-i eeterlike õlide segu (15 ml), Beadlets (terakesed) ja Softgels (geelkapslid)

MetaPWR-i eeterlike õlide segu sisaldab tasakaalustatud suhtes Grapefruiti (greibi), Lemoni (sidruni), Pepperminti (piparmündi), Gingeri (ingveri) ja Cinnamoni (kaneeli) CPTG™ õlide kaitstud segu. MetaPWR-i eeterlike õlide segu on saadaval mitmel kujul, et seda saaks mugavalt manustada võimalikult paljud inimesed.



Geelkapslid:
Võtke päeva
jooksul
1–3 geelkapslit.



Terakesed:
Võtke kuni
4 terakest päevas.



Õlisegu:
Lisage 2–4 tilka
joogiveele üks kuni
mitu korda päevas.

SAMM 2: METAPWR ASSIST



MetaPWR™ Assist

MetaPWR Assist sisaldab looduslikke ühendeid, mis toetavad kliiniliste tõendite põhjal normaalset ainevahetust. Mooruspuu leheekstrakt aitab säilitada organismis süsivesikute ainevahetuse tasakaalu.*

Võtke 1 kapsel päevas 15–30 min enne päeva toekaimat einet.

STEP 3: METAPWR ADVANTAGE



MetaPWR™ Advantage

MetaPWR Advantage sisaldab üheksat liiki merelist päritolu kollageeni tripeptiidi ja NMN-i (nikotiinamiidmononukleotidi), mis aitab kaasa NADH ja NAD⁺ tootmisele.

Lisage 1 kotike päevas eelistatud külmale joogile ja segage korralikult.

Koostisosad, hoiatused ja kasutusjuhised leiata toodete etiketidelt.

* Tervisealased väited ootavad alles Euroopa Liidu ja Euroopa Toiduohutusameti heakskiitu.

Kogu teave on esitatud tootmise hetke seisuga.

Puhkus ja stressijuhtimine

Me kõik vajame kvaliteetset und, kuid sageli jääb see päevakavas tagaplaanile. Piisav uni parandab meeleolu ning annab organismile aega paraneda ja taastuda. Eeterlike õlide abil saate tekitada oma kehas rahu- ja lõõgastustunde.



IGAPÄEVASED TERVISLIKUD HARJUMUSED

- 7-9 tundi kvaliteetset ööund.
- Igapäevane teadvelolek / mediteerimine.

LÕÕGASTAVAD VANNISOOLAD

350 g Epsom soola
10 tilka dōTERRA Balance™,
dōTERRA Serenity™ või lavendliõli Sega ja
kalla vanni.

Emotsionaalne tasakaal



Tunne end hästi ja ole tasakaalus. Avasta oma emotsioon(id) ja dōTERRA™ öli(d) emotsionaalse tasakaalu tagamiseks.



dōTERRA **MOTIVATE™**

Innustav segu
Tugevda usku endasse Suurenda julgust, enesekindlust ja vabasta loomingulisus, et manifesteerida oma parimate pingutuste võimsaid tulemusi.



dōTERRA **PEACE™**

Rahustav segu
Toeta kindlust ja tasakaalukust ning naase rahu ja kohalolu juurde.



dōTERRA **CHEER™**

Meeliülendav segu
Too ellu särav olek, rõõmus suhtumine ning suurem õnnetunne ja positiivsus.



dōTERRA **CONSOLE™**

Lohutav segu
Paneb end tundma lootusrikkamalt, turvaliselt ja emotsionaalselt tasakaalukamalt.



dōTERRA **PASSION™**

Inspireeriv segu
Taaselust põnevus ja leia endas soov võtta riske ja teha uusi avastusi.



dōTERRA **FORGIVE™**

Uuendav segu
Liigu edasi vabanenult ja uuena.

Rahuliku Puhkuse Lemmikud

dōTERRA Serenity™ ja Lavender (lavendliõli)

Kandke enne uinumist paar tilka Lavenderi (lavendliõli) või dōTERRA Serenity™-t jalataldadele.



dōTERRA Serenity™ Softgels (geelkapslid)

Võtke enne magamaminekut sisse 1-2 dōTERRA Serenity™ Softgelsi (geelkapslit).



dōTERRA Calmer™

Rullige enne magamaminekut lõõgastavaks toimeks kuklale ja rinnale.



Wild Orange (apelsiniõli) ja Vetiver (vetiveeriaõli)

Segage kokku 1-3 tilka kummastki õlist ning hõõruge kiireks lõõgastumiseks jalgadele või selgroole.



On Guard™ ja dōTERRA Air™

Kuristage 1-2 tilga On Guard™-iga ja määrige dōTERRA Air™-i nahale.



dōTERRA Laluz™

Laluz töötab kuni kaheksa tundi ja sellel on kolm valgusaset, mille saate valida vastavalt oma tujule.



Toksilisuse vähendamine

Loodus kulgeb vabanemis- ja uuendustsüklitena. Ka meie organism kogeb regeneratsiooni. dōTERRA CPTG™-i eeterlikud õlid toetavad organismi loomulikke uuenemisprotsesse, aidates kaasa sinu heaolule.

IGAPÄEVASED TERVISLIKUD ELUVIISID

- 8-10+ veeklaasi päevas.
- Vahetage välja kaubandusvõrgus müüdavad puhastus- ja hügieenitooted.



PROOVI dōTERRA TOOTEID 30 PÄEVA, ET KOGEDA ÜLDIST HEAOLU

PÄEVAD 1-30



Lifelong Vitality Pack™

2 kapslit iga hommiku- ja õhtusöögiga.



ZenGest TerraZyme™

1-3 kapslit koos söögiga igapäevaselt.



Zendocrine™ geelkapslid

1 geelkapsel päevas.

PÄEVAD 11-20



GX Assist™

1 geelkapsel päevas koos hommiku- või õhtusöögiga.

PÄEVAD 21-30



DDR Prime™ geelkapslit

1 geelkapsel päevas koos hommiku- või õhtusöögiga.



PB Assist+™

1 kapsel hommiku-, lõunaja õhtusöögiga.



NÕUANNE

Kasuta igapäevaselt oma joogivees kunstlike magustajate ja maitseisandite asemel tsitruseliste õlisid.

MIKS TARBIDA VETT?

- Parandab meeleolu
- Toetab organismi loomulikke funktsioone
- Parandab üldist heaolu



Sidruniõli

Lisage kord päevas 1 tilk klaasi vette.

Abiks majapidamises

Kodu puhtus ei pea tulema tervise arvelt. Asendage kaubandusvõrgus müüdavad tooted ohutute taimsete mittetoksiliste ja looduslike puhastusvahenditega, mis sisaldavad puhtaid CPTG™ eeterlikke õlisid.

IGAPÄEVASED TERVISLIKUD ELUVIISID

- Visake ära kaubandusvõrgus müüdavad puhastusvahendid.
- Kasutage taimseid mittetoksilisi puhastus- ja pesuvahendeid.



dōTERRA abōde™

Valmistatud CPTG™ kvaliteediga eeterlikest õlidest, millel on palju puhastava toimega koostisosi, nagu limoneen, geraniaal ja neraal.



On Guard™ Cleaner Concentrate (puhastuskonsentraat)

Mitmeotstarbeline On Guard™ Cleaner Concentrate (puhastuskonsentraat) sobib ideaalselt kõvade pindade puhastamiseks köögis, vannitoas ja teistes ruumides ning jätab endast maha puhta virgutava aroomi.



On Guard™ Laundry Detergent (pesugeel)

On Guard™ Laundry Detergent (pesugeel) on ülisuure kontsentratsiooniga pesuvahend, mis kasutab plekkide eemaldamiseks On Guardi õlisegu ja looduslike ensüümide toimet, nii et riided saavad hämmastavalt puhtaks.



On Guard™ Foaming Hand Wash (kätepesuvaht)

CPTG Certified Pure Tested Grade™-i (sertifitseeritud puhta testitud kraadiga) eeterlike õlidega täiendatud On Guard Foaming Hand Wash (kätepesuvaht) sisaldab dōTERRA ühe populaarseima kaitstud eeterliku õlisegu kasulikku toimet.



Amber Foaming Hand Wash Dispenser (kätepesuvahu merevaigukarva pumppudel)

Vahu-pumppudel on kõige mugavam vahend On Guardi kätepesuvahu kätele kandmiseks. Pudeli sile ja läikiv disain on kaunis ja tagasihoidlik lisand kätepesukohale teie kodus või kontoris.

Looduslik enesehoolditsus

Te ei pea oma hooldusrutiinis leppima kaheldava väärtusega koostisosadega. Valige puhtama eluviisi osana ohutud looduslikud tooted. Vahetage kaubandusvõrgus müüdavad hooldustooted dōTERRA eeterlikke õlisid sisaldavate loodusliku koostisega toodete vastu.



IGAPÄEVASED TERVISLIKUD ELUVIISID

- Visake ära kaubandusvõrgus müüdavad puhastusvahendid.
- Kasutage enda eest hoolitsemiseks ohutuid looduslikke tooteid.



Essential Skin Care'i nahahooldustooted

Võidelda vananemisilmingute vastu ja ennetage nende edasist teket dōTERRA nahahooldussarja Essential Skin Care toodete abil.



Sari Yarrow | Pom

Yarrow | Pomi tooted on tõesti mõjusad ja kujutavad endast tõhusat botaanilist lähenemist üldisele heaolule. See teaduslikult välja töötatud tootesari on lausa revolutsiooniline – uuenduslik lähenemisviis ilule.



dōTERRA™ Hair Care (juuksehooldus)

Hoolikalt valitud eeterlike õlidega sari sisaldab taimseid koostisosi, aga mitte ühtegi tugevatoimelist kemikaali.



Suutervis

Kasutage On Guard™ Whitening Toothpaste'i (valgendavat hambapastat) ja Mouthwashi (suuvett) hommikuti ja õhtuti, et muuta naeratus looduslikul teel säravamaks.



dōTERRA™ sun

Kõik tooted pakuvad laialdast SPF 30 kaitset, kuid ei sisalda sünteetilisi lõhnaaineid, oksübensooni ega ftalaate.

Teadlik enesehoolitsus

Tekita harjumus valida oma esimeseks abiliseks dōTERRA looduslikud lahendused. UKasuta usaldusväärset eeterlike õlide raamatut ja laienda oma teadmisi nende rakendusvõimalustest.

IGAPÄEVASED TERVISLIKUD ELUVIISID

- Esimese abivahendina võiksite pöörduda looduslike lahenduste poole.
- Võimalusi vaadake eeterlike õlide käsiraamatust.



On Guard™ Hand Purifying Mist (puhastusaerosool) ja Hand Wipes (kätepuhastusrätid)

Hea lahendus reisil, koolis, tööl ja sageli ringliikuvale perele.



On Guard+™ Softgels (geelkapslid) ja Drops (pastillid)

Võtke vajaduse järgi organismi toetuseks sisse üks geelkapsel või pastill.



doTERRA Air™

Kandke segu nahale või toetage organismi tilgakese õliga.



Correct-X™

Kasuta salvi nahaprobleemide leevendamiseks.



Lavender (lavendliõli)

Kasutage paikset aeg-ajalt esineva nahaärrituse leevendamiseks.



Peppermint (piparmündiõli)

Nahale määrides tekitab jahutava tunde. Vajaduse korral võite lahjendada.



Tea Tree (teepuuõli)

Aeg-ajalt esineva nahaärrituse puhul kandke 1-2 tilka probleemsele piirkonnale.



ClaryCalm™

Jahutab nahka ning leevendab ja tasakaalustab kõikuvaid emotsioone.

VÕTMEHOIDJA 8 PUDELIKESEGA

Paki kaasa 8 enim kasutatud õli ja ole valmis milleks iganes!



VÕTMEHOIDJA LEMMIKUD

Lavendel
ZenGest™
Piparmünt
Viirukiõli

doTERRA Air™
On Guard™
Deep Blue™
Teepuuõli

Kohanda oma heaolu plaani

1 TOITUMINE JA SEEDIMINE

Toida, toeta ja tugevda



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™



PB Assist™ Jr. dōTERRA azz Chewable™
 IQ Mega™



ZenGest TerraZyme™ PB Assist+™
 CP+ Softgels (geelkapslid)



Daily Habits Kit

2 LIIKUMINE JA AINEVAHETUS

Rahusta ja anna energiat



Deep Blue™ Mito2Max™ Turmeric Dual Chamber Capsules (kurkumiga kaheosalised kapslid)
 Deep Blue™ Stick (pulk)

Värskenda ja erguta



dōTERRA Air™ Piparmünt

Ainevahetuse toetuseks



MetaPWR™



MetaPWR™
-i süsteemiga komplekt

3 PUHKUS JA STRESSIJUHTIMINE

Une toetuseks



Lavendel Laluz Diffuser™
 dōTERRA Serenity™
 dōTERRA Serenity™ geelkapslid
 Vetiver (vetiveeriaõli)
 dōTERRA Calmer™

Emotsionaalne tugi



dōTERRA Essential Aromatics™-i süsteem



Adaptiv™ Citrus Bliss™ dōTERRA Balance™



Calm and Harmony Kit
(rahu ja harmoonia komplekt)



Tehke elus teadlikke valikuid igal tasandil. Vaadake uuesti oma tulemusi eri valdkondades leheküljel 3. Valige soovitud abivahend dōTERRA heaolu järgiva eluviisi joonise igalt järgmiselt tasemelt.

4 TOKSILISUSE VÄHENDAMINE

Puhastustugi



- Sidrun Zendocrine™ Softgels (Geelkapslid)

On Guard™-i puhastustooted



- On Guard™ Cleaner Concentrate (puhastuskontsentraat) On Guard™ Laundry Detergent (pesugeel) On Guard™ Foaming Hand Wash (kätepesuvaht)

Enesehooldus



- On Guard™ Toothpaste (hambapasta) On Guard™ Mouthwash (suuvesi) Juuksehooldus



- Cleanse and Restore Kit (puhastus- ja taastuskomplekt)

5 TEADLIK ENESEHOOLDUS

Kaitse ja taasta



- On Guard™ Viirukiõli



- ClaryCalm™ Teepuu



- PastTense™ InTune™ Correct-X™



- TerraShield™ dōTERRA Air™ dōTERRA Air™ Drops (pastillid)



- doTERRA Wellness Support Kit (heaolu toetav komplekt)

Heaolu konsultatsioon

1 Pange kirja oma heaolu prioriteedid ja nendeni jõudmise tee.

| Teie või teie pere heaolu prioriteedid | Olemasolevad looduslikud lahendused | Vajaminevad looduslikud lahendused |
|--|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |

2 Koostage heaolu päevakava.

Alustage põhilistest igapäevaharjumustest, mis on toodud allpool. Seejärel lisage eespool välja valitud tooted ja lisage need oma päevakavasse.

| | HOMMIK | PÄRASTLÕUNA | ÕHTU |
|------------------------|--|---|--|
| TOIDULISANDID | <input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™* (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™) M <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™-i M <input type="checkbox"/> 1 kotike MetaPWR™ Advantage'it | <input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™* (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™) M <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™-i M | <input type="checkbox"/> 1 MetaPWR™ Assist enne õhtusööki M <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™-i õhtusöögiga M <input type="checkbox"/> 1-2 PB Assist+™ enne magamaminekut |
| EETERLIKUD ÕLID | <input type="checkbox"/> 1-3 tilka Lemonit (sidruniõli) joogiveega <input type="checkbox"/> 2 tilka Frankincense'i (viirukipuuõli) jalataldadele <input type="checkbox"/> 2 tilka dōTERRA Balance™-i segu jalataldadele | <input type="checkbox"/> 1-3 tilka Lemonit (sidruniõli) joogiveega <input type="checkbox"/> Kasutage 4-5 tilka On Guard™-i <input type="checkbox"/> Kandke Deep Blue™ segu nahale pärast trenni | <input type="checkbox"/> 2 tilka Frankincense'i (viirukipuuõli) jalataldadele <input type="checkbox"/> 2 tilka dōTERRA Balance™-i segu jalataldadele <input type="checkbox"/> Kandke Deep Blue™ segu soovitud piirkonnale <input type="checkbox"/> Kasutage 3-5 tilka Lavenderi (lavendliõli) magamamineku ajal |

* Kui alles hakkate dōTERRA Lifelong Vitality Pack™-i kasutama, võtke esimesel kahel nädalal pooled kogused. **M** toiduga

3 Mis tervislikud valikud toetaksid sinu eesmärgi veel? (nt rohkem vett, und, trenni, muudatused toitumises jne)

4 Teadlikum elu erinevate heaolu tagavate abivahenditega.

Koostage 90 päevaks heaolukava, kuhu lisage LRP tellimuse jaoks vajalikud tooted (tellimus on soovitatav esitada 5.-15. kuupäevni).

| KUU 1 LRP | KUU 2 LRP | KUU 3 LRP |
|--|--|--|
| Kuupäev: <input type="text"/> / <input type="text"/> | Kuupäev: <input type="text"/> / <input type="text"/> | Kuupäev: <input type="text"/> / <input type="text"/> |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| KOKKU PV _____ | KOKKU PV _____ | KOKKU PV _____ |

Püsikliendi lojaalsusprogramm

Kõige nutikam ostuviis

Võite alati esitada tavalise hulgitellimuse, mille saate 25% jaemüügi hinnast odavamalt, ent soodsaima ostu tegemiseks koostage LRP (püsikliendiprogrammi) tellimus, sest nii säästate rohkem ja võite teenida välja tasuta toote.



Ostke üks dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ ja **valige** kuni kolm järgnevat toodet soodushinnaga.



Enne kui esitate LRP-tellimuse, vaadake üle, milliste toidulisandite hulgast saate valiku teha.

LISAKS 25% SOODUSTUSELE TEENITE TASUTA TOOTEPUNKTE

LRP EELISED: OSA MAKSUMUSEST SAATE TAGASI TOOTEPUNKTIDENA, MILLE EEST SAAB TASUTA TOOTEID



Kuidas ma saan lojaalsuspunkte lunastada?

- Teie LRP protsendimäär hakkab juba esimesest liitumisjärgsest kuust alates kasvama. Kui teie püsiklienditellimused ulatuvad vähemalt 50 PV-ni*, kasvab teie protsendimäär iga kolme kuuga 5%, kuni jõuate maksimaalse 30% määrani.

Kuidas saada dōTERRA pakkumistest maksimaalset kasu?

- Esitage vähemalt 125 PV (personaalseid mahupunktide) väärtuses lojaalsustellimus 1.-15. kuupäevani. Nii teenite välja tasuta kuu toote ja saate osaleda teistes kampaaniates. Pöörake tähelepanu toote PV väärtusele ja hinnale, sest paljud kampaaniad algavad kuu esimesest päevast ja on seotud pigem PV väärtuse kui hinnaga.

| PERSONAALSEID MAHUPUNKTE (PV) PEAB ÜLETAMA | 1 | 50 | 100 | 125 |
|--|---|----|-----|-----|
| Säilitage oma lojaalsuspunktid | ● | ● | ● | ● |
| Teenige LRP tootepunkte (mida saate kasutada tasuta toodete lunastamiseks) ja tõstke protsendimäär 10% pealt 30% peale | | ● | ● | ● |
| Võite teenida komisjonitasu | | | ● | ● |
| Saage tasuta kuutoode (tellimustele 1.-15. kuupäeva vahel) | | | | ● |

* PV (personaalsed mahupunktid): Iga tootele määratud numbriline väärtus. Selle alusel saab täita komisjonitasu, taseme ja kampaaniate nõudeid. Punktide eest lunastatud toodetel puudub PV väärtus.

Kuidas ma saan lojaalsuspunkte lunastada?

- Valige ostukorvis võimalus „Kasuta oma boonuspunkte“ nende toodete juures, mille soovite lunastada püsikliendipunktidega. Punktid lisatakse kontole tellimusele järgneva kuu 15. kuupäeva paiku.

Kuidas ma saan lojaalsustellimust luua või muuta?

- Püsiklienditellimuse koostamiseks hoidke kursorit konto rippmenüü kohal ja klõpsake alustamiseks valikul „Minu püsiklienditellimus“.
- Püsiklienditellimust saate muuta kodulehelt või hoida kursorit kirje „Minu konto“ kohal ja valida suvandi „Minu püsiklienditellimus“. Kui olete sisse seadnud rohkem kui ühe püsiklienditellimuse, klõpsake soovitud püsiklienditellimuse muutmiseks käsul „Halda tellimust“. Võite koostada nii palju tellimusi, kui soovite. Ärge siiski unustage tühistamast neid tellimusi, mida te järgmisel kuul enam ei vaja.

Kuidas ma saan lojaalsustellimuse tühistada?

- Kui olete sisse seadnud mitu püsiklienditellimust, saate need veebis oma konto alt igal ajal tühistada.
- Kui teil on sisse seadud ainult üks püsiklienditellimus, saate selle tühistada telefoni teel või saates e-kirja aadressile europeanorders@doterra.com. dōTERRA klienditeenindaja aitab teil ära kasutada enne tellimuse tühistamist kogunenud LRP punktid, et need kaotsi ei läheks. Kui te LRP-tellimuse tühistate, langete tagasi alustajate 10% määra peale. Sel juhul peaksite hakkama uuesti järjekindlat püsiklienditellimusi tegema.







Püsikliendiprogrammi kohta lähemalt lugemiseks skannige QR-kood**





** Endale sobivas keeles valikuks peate muutma veebisaidi keelt. Keelevahetuse leidmiseks kerige veebilehe lõppu ja vaadake paremasse serva.

OLULISED NÕUANDED




Efektiivsus

-  Kasuta soovitusjuhendit, et leida lahendus tekkivatele probleemidele.
-  Erinevad õlid töötavad erinevate inimeste puhul erinevalt. Kui sa ei saa soovitud tulemust, proovi teisi õlisid või kasutusviisi.
-  Kasutegurite suurendamiseks ja kiiremaks imendumiseks masseeri.
-  Proovige teist ja/või mitut kasutusviisi.

Ohutus

-  Välti kokkupuudet silmadega ning ninna ja kõrva sattumist.
-  Tundliku naha korral ja püsiva imendumise saavutamiseks lahjendada fraktsioneeritud kookosõliga Tutvu dōTERRA tundlikkuse juhendiga. Mugavamaks kasutamiseks on dōTERRA sarja Touch™ õlid eellahjendatud.
-  Välti kokkupuudet päikesega mitme tunni jooksul pärast sidruni-, apelsini, bergamoti-, laimi-, greibi- ja teiste tsitruseliste õlide pealekandmist.
-  Loe silte ja järgi soovitusi.

Parim praktika

-  Hoida õlisid ekstreemsete temperatuuride või otsese päikesevalguse eest.
-  Kasuta oma õlisid klaaskonteineris, kuna nad võivad plastmassi aja jooksul kahjustada.
-  dōTERRA™ õlid on väga mõjuvõimsad. Kasuta väiksemaid koguseid sagedamini parimaks tulemuseks.

Teie peamine tugiisik _____

Telefon _____

E-post _____

Teine tugiisik _____

Telefon _____

E-post _____

Eelseisvad loengud, veebiloengud ja üritused

Euroopa klienditeeninduse kontaktandmed leiate lehelt [doterra.eu](https://www.doterra.eu), kui valite kodulehe allservas suvandi „Võtke meiega ühendust“.

Konverentsikõne / koduleht / Facebooki grupp

IGA PUDEL MUUDAB ELU

dōTERRA toodete järjepidev kasutamine võib muuta nii teie kui ka taimekasvatajate ja nende perede elu kõikjal maailmas. Iga õlitilk meenutab meile nende inimeste kätetööd, kes on meie kõigi hüvanguks maad harinud.

JAGAGE OMA LÄHEDASTEGA



MUUTKE TEISTE ELUSID
Korraldage sõpradele ja perele
dōTERRA loeng!

TEENIGE SISSETULEKUT JA MÕJUTAGE TEISI



MUUTKE OMA TULEVIKKU
Käivitage oma dōTERRA äri: jagage ja tutvustage looduslikke lahendusi ning õpetage teisi sama tegema.