

ō

LIVE

Der dōTERRA-Lifestyle



Transformation für Ihr Wohlbefinden

Herzlichen Glückwunsch! Ihre Entscheidung für eine ganzheitliche, selbstbestimmte gesundheitliche Fürsorge bietet Ihnen neue Möglichkeiten für ein Leben voller Eigenverantwortung. Nutzen Sie diesen Leitfaden, um mehr über die kraftvollen Vorteile der ätherischen Öle von dōTERRA zu erfahren und Ihren persönlichen Wellness-Plan zu erstellen.



Den Wellness-Lifestyle leben

Die Wellness-Lifestyle-Übersicht von dōTERRA veranschaulicht, dass sich Wohlbefinden aus guten Gewohnheiten und Gesundheitsfürsorge zusammensetzt. Wenn ein gesunder Lebensstil Ihre Priorität ist, kommt und bleibt die Gesundheit auf ganz natürliche Weise. Ihre täglichen Gewohnheiten haben einen enormen Einfluss. Integrieren Sie die Grundsätze der Wellness-Übersicht in Ihren Alltag und nutzen Sie die kraftvollen Produkte von dōTERRA, um ganzheitliches Wohlbefinden auf einem völlig neuen Level zu erfahren.

Stellen Sie sich ein Leben vor, in dem das Finden von Lösungen ein Kinderspiel ist. Mit einem Referenzhandbuch und einer Box mit dōTERRAs ätherischen CPTG™-Ölen von garantiert reiner, geprüfter Qualität sind Sie für 80 Prozent Ihrer Wellness-Prioritäten gerüstet. Für Herausforderungen, in denen Sie die Unterstützung von Fachleuten benötigen, sollten Sie sich medizinischen Rat suchen, der Ihnen bei der Suche nach den besten wissenschaftlichen und natürlichen Lösungen weiterhilft.

Bewerten Sie sich in jedem Bereich (1–10)

Führen Sie tägliche Wellness-Gewohnheiten ein

Schützen und Regenerieren
Verwenden Sie On Guard™ und Frankincense (Weihrauch) als Teil Ihrer täglichen Routine.

Reinigen und Erfrischen
Geben Sie für ein erfrischendes Getränk einen Tropfen Lemon (Zitrone) oder Tangerine (Mandarine) in Ihr Wasser.

Beruhigen und Erden
Verwenden Sie Lavender (Lavendel), um eine erholsame Umgebung zu schaffen, und dōTERRA Adaptiv™, um fest verankert zu bleiben.

Lindern und Optimieren
Tragen Sie Deep Blue™ Rub vor und nach Ihrem Training auf. Äußerliche Anwendung nach Bedarf.
Integrieren Sie das dreistufige MetaPWR™ System in Ihre täglichen Gewohnheiten, um Ihre Stoffwechselgesundheit zu unterstützen.

Auftanken, Unterstützen und Stärken
Maximieren Sie Ihre tägliche Nährstoffzufuhr mit dem dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, einem Trio von kraftvollen Nahrungsergänzungen, die Ihren Körper unterstützen.
ZenGest TerraZyme™ ist eine geschützte Kombination von Enzymen, die in unserer modernen Ernährung gern zu kurz kommen.
PB Assist+ liefert präbiotische Ballaststoffe und probiotische Mikroorganismen.

Ernährung und Verdauung

Versorgen Sie Ihren Körper mit dem, was er braucht, um aufzublühen.

Dies beginnt mit einer guten Ernährung. Vollwert-Nahrungsergänzungen von dōTERRA sind die ideale Ergänzung für Ihre ätherischen Öle.

TÄGLICHE WELLNESS-GEWOHNHEITEN

- Essen Sie vollwertige, frische Lebensmittel
- Reduzieren Sie den Konsum von Zucker, Koffein, Milchprodukten und verarbeiteten Lebensmitteln



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Wichtige Vollwertnahrungsmittel, Mikronährstoffe und Omega-Fettsäuren.



CP+ Softgels

Enthält Beta-Caryophyllen, das dafür bekannt ist, das Verdauungssystem zu beruhigen.



ZenGest TerraZyme™

TerraZyme hilft Ihnen, von den Vorteilen einer gesunden Ernährung zu profitieren, indem es dazu beiträgt, dass Ihr Körper die Nährstoffe erhält, die er braucht.



PB Assist+™ und PB Assist™ Jr.

Bietet Ihrem Körper eine einzigartige Mischung aus sechs verschiedenen probiotischen Kulturen.



dōTERRA a2z Chewable™ Kautabletten und IQ Mega™

Lassen Sie Ihr Kind mit einer guten Ernährung in seinen Tag starten, denn es wächst und entwickelt sich.

AM BESTEN MIT WASSER

Geben Sie diese ätherischen Öle in stilles oder sprudelndes Wasser, um einen köstlichen Geschmack zu erhalten:

- Lemon (Zitrone)
- Lime (Limette)
- Grapefruit und Cassia
- Lime (Limette) und Grapefruit

Geben Sie 1 Tropfen Peppermint (Pfefferminze), Ginger (Ingwer) oder On Guard™ in heißes Wasser für einen wohltuenden Tee.

GRÜNER SMOOTHIE

- ½ tiefgekühlte Banane
- 200 g tiefgekühlte Blaubeeren oder Erdbeeren
- 2 Handvoll Babyspinat oder Grünkohl
- 375 bis 400 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Messlöffel Mahlzeitenersatz-Shake-Pulver Ihrer Wahl
- 1 Tropfen ätherisches Öl **Tangerine (Mandarine)**
- 1 Tropfen ätherisches Öl **Coriander (Koriandersamen)**

Die Zutaten im Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten.

HAFERBREI

Geben Sie **Cinnamon (Zimt)**, **On Guard™** oder **Tangerine (Mandarine)** zu Ihrem Haferbrei.

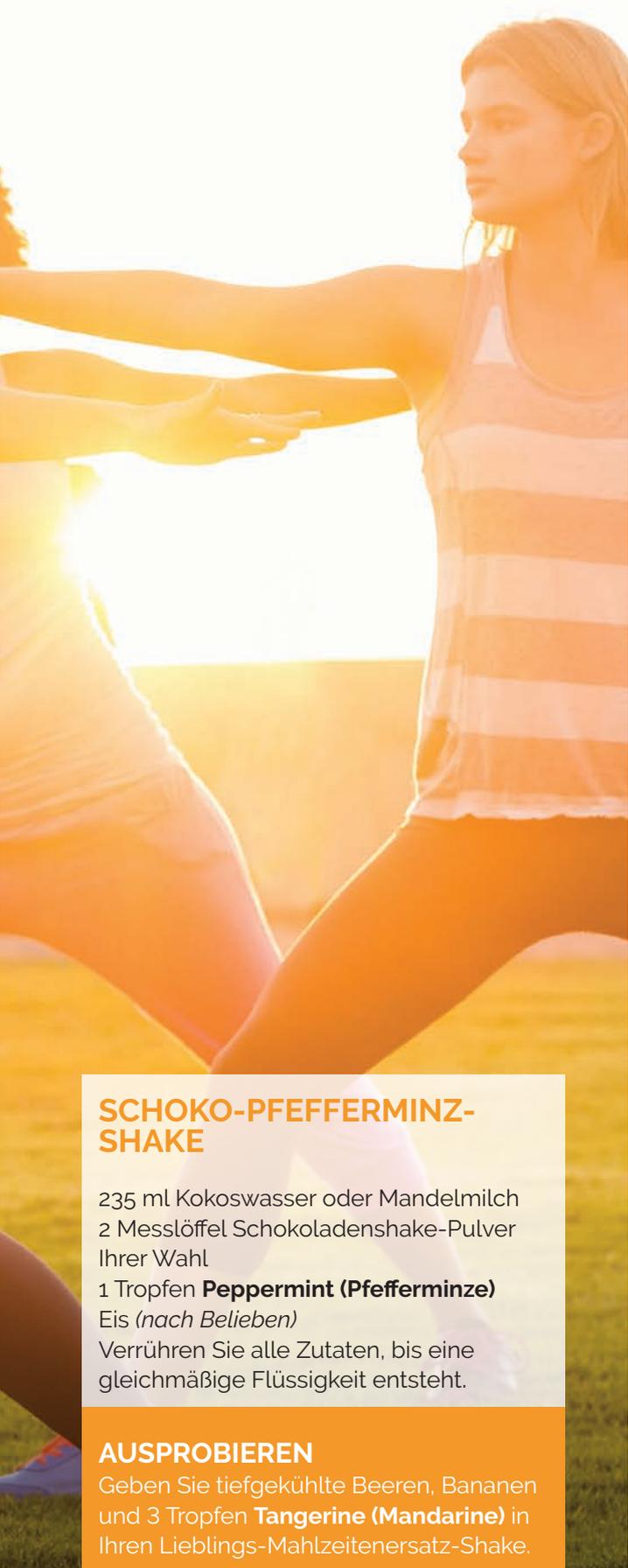
Bewegung

Ihr Körper ist dafür da, sich zu bewegen. Körperliche Betätigung stärkt die Muskeln und unterstützt – neben anderen wichtigen Vorteilen – das Herz-, Kreislauf- und Lymphsystem. Ätherische Öle und Nahrungsergänzungen fördern Ihren Fokus und Ihr Wohlbefinden, damit Sie aktiv und stark bleiben.



TÄGLICHE WELLNESS-LIFESTYLE-GEWOHNHEITEN

- Bewegen Sie sich täglich 30+ Minuten
- Dehnen Sie sich oder machen Sie Yoga, um Ihre Flexibilität zu verbessern



SCHOKO-PFEFFERMINZ-SHAKE

235 ml Kokoswasser oder Mandelmilch
2 Messlöffel Schokoladenshake-Pulver Ihrer Wahl
1 Tropfen **Peppermint (Pfefferminze)**
Eis (nach Belieben)
Verrühren Sie alle Zutaten, bis eine gleichmäßige Flüssigkeit entsteht.

AUSPROBIEREN

Geben Sie tiefgekühlte Beeren, Bananen und 3 Tropfen **Tangerine (Mandarine)** in Ihren Lieblings-Mahlzeitenersatz-Shake.



dōTERRA Air™

Gibt das Gefühl, leichter durchatmen zu können.

1-2 Tropfen auf die Brust auftragen. Bei Bedarf verdünnen.



Deep Blue Rub™

Deep Blue Rub vereint ätherische Öle, die für ihre wohltuende und kühlende Wirkung auf Gelenke und Muskeln bekannt sind.

Vor und nach dem Sport oder einer Aktivität auftragen, um die Beweglichkeit und Erholung zu unterstützen.



Deep Blue™ Stick + Copaiba (Kopaiva)

Dieser einfach anzuwendende Stick bietet vorübergehende, gezielte Linderung für Problembereiche und enthält feuchtigkeitsspendende Emollientien, die ein weiches Hautgefühl ohne fettige Rückstände hinterlassen.

Je nach Bedarf auf die betroffenen Stellen auftragen.



Deep Blue Polyphenol Complex™

Enthält Extrakte von Ingwer und Kurkumin sowie Resveratrol und andere Polyphenole.

Pro Tag 2 Kapseln zu den Mahlzeiten einnehmen: 1 Kapsel am Morgen und 1 Kapsel am Abend.



Mito2Max™

Unterstützen Sie Ihren turbulenten Alltag mit einer geschützten Formel aus standardisierten Pflanzenextrakten und Stoffwechsel-Cofaktoren.

1 Kapsel täglich einnehmen.

Als Langzeitalternative zu koffeinhaltigen Getränken verwenden.



Kurkuma Zweikammerkapseln

Enthält Kurkumaextrakt (Rhizom) mit Curcuminoiden, die zur Gesunderhaltung von Gelenken und Knochen beitragen.

1 Kapsel zum Frühstück und eine weitere zum Abendessen einnehmen, um einen aktiven Lebenswandel zu unterstützen.

Stoffwechsel

Ihre Stoffwechselgesundheit und Ihr biologisches Alter sind miteinander verknüpft. Mit dem Alter lässt auch die Stoffwechselfunktion nach. Ihr Stoffwechsel beeinflusst Ihren Energiehaushalt, Ihr Gewicht, Ihre Körperzusammensetzung, die Qualität Ihres Schlafes und Ihre kognitive Leistungsfähigkeit. Je stärker und gesünder Ihr Stoffwechsel ist, desto besser fühlen Sie sich von innen heraus. Nutzen Sie das komplette dreistufige MetaPWR™ System, um Ihre Stoffwechselgesundheit zu optimieren und Ihr Leben so kraftvoll wie möglich zu leben.

TÄGLICHE ROUTINE

Kombinieren Sie die MetaPWR™ Produkte mit einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung, um die Ergebnisse zu optimieren.

FRÜHSTÜCK

- 1 Sachet MetaPWR™ Advantage in der Shakerflasche
- 1 MetaPWR™ Softgel oder 2–4 Tropfen der Mischung in Wasser

MITTAGESSEN

- 1–2 ZenGest TerraZyme™ Kapseln zu einer nahrhaften, vollwertigen Mahlzeit
- 1 MetaPWR™ Softgel oder 2–4 Tropfen der Mischung in Wasser

ABENDESSEN

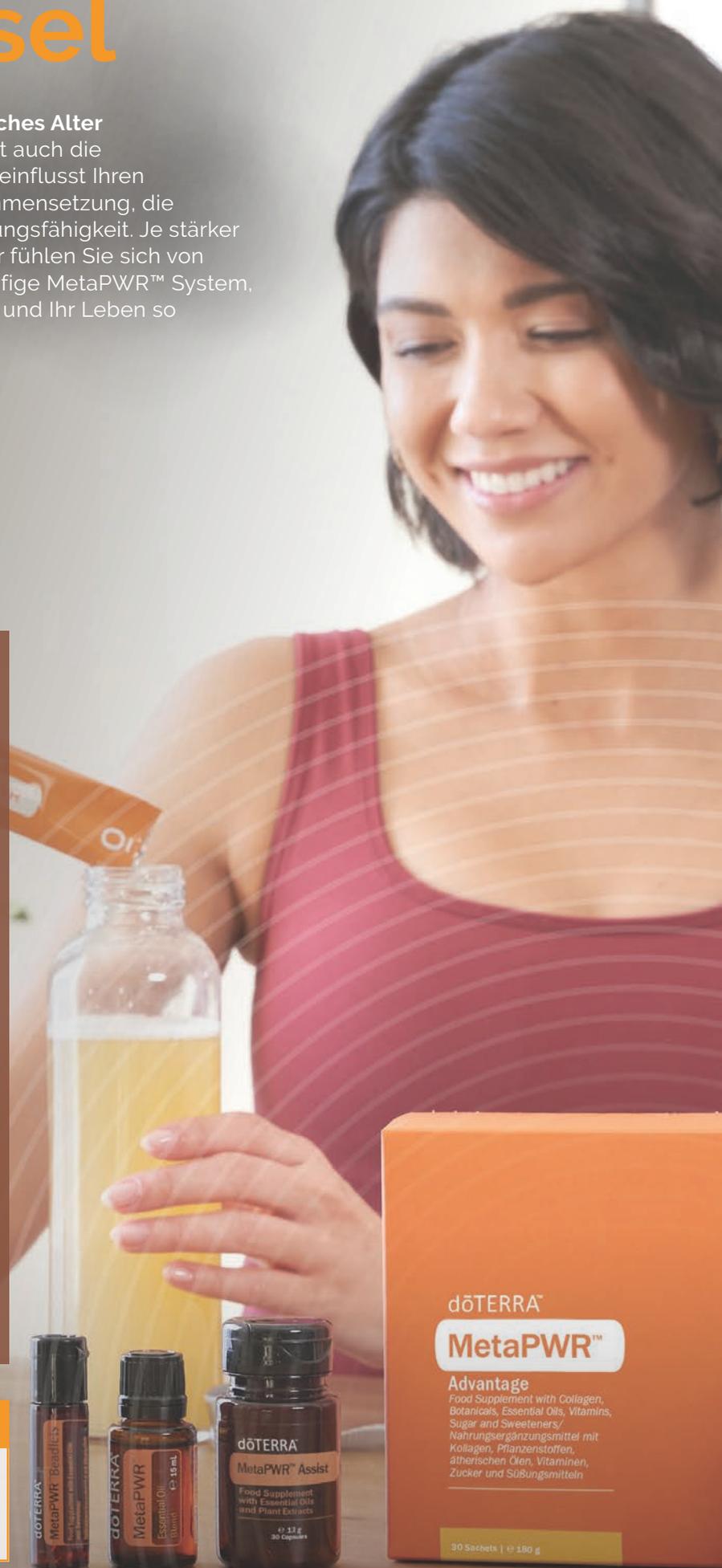
- 1 MetaPWR™ Assist Kapseln 15–30 Minuten vor der vollwertigen Hauptmahlzeit
- 1–2 ZenGest TerraZyme™ Kapseln
- 1 MetaPWR™ Softgel oder 2–4 Tropfen der Mischung in Wasser

SCHLAFENSZEIT

- 1 MetaPWR™ Softgel (optional)

TÄGLICHE WELLNESS-GEWOHNHEITEN

- Ernähren Sie sich vollwertig, bewegen Sie sich mehr und achten Sie auf eine gute Schlafqualität
- Unterstützen Sie Ihre Stoffwechselgesundheit durch eine intelligente Nahrungsergänzung



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™



SCHRITT 1: METAPWR ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG

15 ml MetaPWR™ Ätherische Ölmischung, Kügelchen und Softgels

Die MetaPWR Ätherische Ölmischung enthält ein ausgewogenes geschütztes Verhältnis der ätherischen Öle CPTG™-Öle Grapefruit, Lemon (Zitrone), Peppermint (Pfefferminze), Ginger (Ingwer) und Cinnamon (Zimt). Die MetaPWR Ätherische Ölmischung ist in verschiedenen Darreichungsformen erhältlich, damit sie für Sie so bequem und zugänglich wie möglich ist.



Softgels:

1–3 Softgels über den Tag verteilt einnehmen.



Kügelchen:

Bis zu 4 Kügelchen täglich einnehmen.



Ölmischung:

Einmal oder mehrmals am Tag 2–4 Tropfen in Wasser geben.

SCHRITT 2: METAPWR ASSIST



MetaPWR™ Assist

MetaPWR Assist enthält mehrere natürliche Verbindungen, deren Wirkung auf einen gesunden Stoffwechsel klinisch nachgewiesen wurde. Maulbeerblattextrakt kann zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts des Glukosestoffwechsels im Körper beitragen.*

Täglich 1 Kapsel 15–30 Minuten vor der Hauptmahlzeit einnehmen.

SCHRITT 3: METAPWR ADVANTAGE



MetaPWR™ Advantage

MetaPWR Advantage enthält neun Typen von Kollagen-Tripeptiden aus marinen Quellen und NMN (Nicotinamidmononucleotid), das zur Produktion von NADH und NAD⁺ beitragen kann.

Täglich 1 Sachet in ein kühles Getränk Ihrer Wahl geben und gut verrühren.

Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Anwendungshinweise finden Sie auf den jeweiligen Etiketten.

*Diese gesundheitsbezogenen Angaben werden noch von der EU und der EFSA geprüft.
Alle Informationen sind zum Zeitpunkt der Erstellung korrekt

Erholung und Stressmanagement

Erholsamer Schlaf ist etwas, das wir alle brauchen, aber oft vernachlässigen. Ausreichend Schlaf kann Ihre Stimmung heben und gibt Ihrem Körper die Möglichkeit, sich zu reparieren und zu regenerieren. Durch die Verwendung von ätherischen Ölen können Sie Gefühle von Gelassenheit und Entspannung in Ihrem Körper hervorrufen.

TÄGLICHE WELLNESS-LIFESTYLE-GEWOHNHEITEN

- 7-9 Stunden erholsamer Schlaf pro Nacht
- Täglich Achtsamkeit/Meditation praktizieren

ENTSPANNENDES BADESALZ

350 g Bittersalz
10 Tropfen dōTERRA Balance™,
dōTERRA Serenity™ oder Lavender
(Lavendel)
Vermischen und ins Badewasser
geben.

Emotional im Gleichgewicht



Fühlen Sie sich großartig und bleiben Sie in Balance. Bestimmen Sie Ihre Emotion(en) und das/die dōTERRA™-Öl(e), die Ihr emotionales Gleichgewicht fördern.



dōTERRA MOTIVATE™

Ermutigende Mischung

Stärkt den Glauben an die eigene Person. Steigert Mut und Selbstvertrauen, lässt Sie Ihre Kreativität voll ausschöpfen, um aus Ihren Bemühungen kraftvolle Ergebnisse zu erzielen.



dōTERRA PEACE™

Bestärkende Mischung

Fördert Gefühle von Beruhigung und Gelassenheit und lässt Sie zu einem Zustand von Frieden und Präsenz zurückfinden.

dōTERRA CONSOLE™

Wohltuende Mischung

Spendet Hoffnung und Trost und wirkt ausgleichend auf die Emotionen.



dōTERRA FORGIVE™

Erneuernde Mischung

Lässt Sie mit einem Gefühl der Erleichterung und Erneuerung nach vorn blicken.



dōTERRA CHEER™

Erbauende Mischung

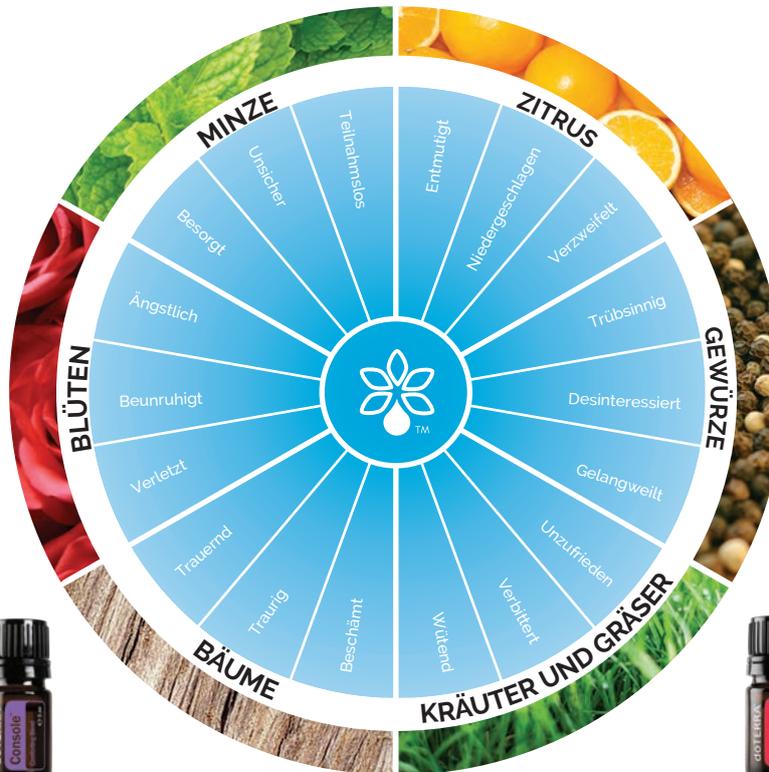
Sorgt für gute Laune und eine fröhliche und positive Einstellung.



dōTERRA PASSION™

Inspirierende Mischung

Weckt Ihre Begeisterungsfähigkeit und die Bereitschaft, Risiken einzugehen und Neues zu entdecken.



Favoriten für traumhafte Erholung

dōTERRA Serenity™ und Lavender (Lavendel)

Vor dem Schlafengehen einige Tropfen Lavender (Lavendel) oder dōTERRA Serenity™ auf die Fußsohlen auftragen.



dōTERRA Serenity™ Softgels

1–2 dōTERRA Serenity™ Softgels vor dem Zubettgehen einnehmen.



dōTERRA Calmer™

Als Teil eines entspannenden Abendrituals auf Nacken und Brust auftragen.



Wild Orange (Wildorange) und Vetiver

Jeweils 1–3 Tropfen mischen und auf Füße und Wirbelsäule massieren – für Entspannung im Handumdrehen.



On Guard™ und dōTERRA Air™

Mit 1–2 Tropfen On Guard™ gurgeln und dōTERRA Air™ topisch anwenden.



dōTERRA Laluz™

Laluz läuft bis zu acht Stunden und verfügt über drei Umgebungslicht-Einstellungen, die Sie je nach Stimmung aktivieren können.



Toxische Belastung reduzieren

Die Natur durchläuft Zyklen des Loslassens und der Erneuerung.

Auch unser Körper durchlebt Phasen der Regeneration. Die ätherischen CPTG™-Öle von dōTERRA unterstützen die natürlichen Erneuerungsprozesse des Körpers und fördern unser Wohlbefinden.

TÄGLICHE WELLNESS-LIFESTYLE-GEWOHNHEITEN

- Täglich 8–10+ Gläser Wasser trinken
- Handelsübliche Reinigungsmittel und Pflegeprodukte austauschen



ERLEBEN Sie 30 TAGE LANG DIE PRODUKTE VON DÖTERRA FÜR ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN

TAG 1-30



Lifelong Vitality Pack™

Je 2 Kapseln von jedem Produkt morgens und abends zu den Mahlzeiten.



ZenGest TerraZyme™

1-3 Kapseln täglich zu den Mahlzeiten.



Zendocrine™ Softgels

1 Softgel täglich.

TAG 11-20



GX Assist™

1 Softgel täglich zum Frühstück oder Abendessen.

TAG 21-30



DDR Prime™ Softgels

1 Softgel täglich zum Frühstück oder Abendessen.



PB Assist+™

Je 1 Kapsel morgens, mittags und abends zu den Mahlzeiten.



TIPP

Verwenden Sie täglich Zitrusöle in Ihrem Wasser anstelle von künstlichen Süßungsmitteln und Aromen.

WARUM AUSREICHEND TRINKEN?

- Verbessert die Stimmung
- Unterstützt die natürlichen Körperfunktionen
- Verbessert das allgemeine Wohlbefinden



Lemon (Zitrone)

Einmal täglich 1 Tropfen in ein Glas Wasser geben.

Unterstützung im Haushalt

Ein sauberes Zuhause muss nicht auf Kosten Ihrer Gesundheit gehen. Ersetzen Sie handelsübliche Produkte durch sichere, pflanzliche, ungiftige und natürliche Reiniger, die reine ätherische CPTG™-Öle enthalten.

TÄGLICHE WELLNESS-LIFESTYLE-GEWOHNHEITEN

- Auf handelsübliche Reinigungsprodukte verzichten
- Pflanzliche, ungiftige Reinigungsmittel und Waschmittel verwenden



dōTERRA abōde™

Formuliert mit ätherischen CPTG™-Ölen, die für ihre reinigenden Inhaltsstoffe wie Limonen, Geranial und Neral bekannt sind.



On Guard™ Universalreiniger

Durch seine vielseitigen Einsatzmöglichkeiten ist der On Guard™ Universalreiniger ideal zur Reinigung fester Oberflächen in der Küche, im Bad oder in jedem anderen Raum in Ihrem Zuhause und hinterlässt zugleich einen sauberen, belebenden Duft.



On Guard™ Waschmittel

Das On Guard™ Waschmittel ist ein hochkonzentriertes 6-fach-Waschmittel, das mit der Kraft der On Guard Mischung und von Enzymen biologischer Herkunft rückstandslos Flecken jeglicher Art aus Ihrer Kleidung entfernt.



On Guard™ Schäumende Handseife

On Guard™ Schäumende Handseife ist mit der Kraft ätherischer CPTG™ Öle von garantiert reiner, geprüfter Qualität angereichert. Sie bietet die Vorteile einer der beliebtesten geschützten ätherischen Ölmischungen von dōTERRA.



Bernsteinbrauner Handseifenspendler

Der Handseifenspendler ist die bequemste Art, die On Guard Schäumende Handseife zu dosieren. Sein schnörkelloses Design ist ein schönes, zurückhaltendes Dekoelement für die Waschbecken in Ihrem Haus oder Büro.

Natürliche Selbstfürsorge

Sie müssen sich nicht mit fragwürdigen Inhaltsstoffen in Ihrer Pflegeroutine zufrieden geben. Entscheiden Sie sich für sichere und natürliche Produkte, die Ihnen mehr Klarheit in Ihrem Lebensstil ermöglichen. Ersetzen Sie handelsübliche Körperpflegeprodukte durch natürlich formulierte, auf ätherischen Ölen basierende Optionen von dōTERRA.



TÄGLICHE WELLNESS-LIFESTYLE-GEWOHNHEITEN

- Auf handelsübliche Reinigungsprodukte verzichten
- Sichere und natürliche Produkte in Ihrer Pflegeroutine verwenden



Ätherische Hautpflege

Mit der dōTERRA Essential Skin Care-Linie bekämpfen Sie die sichtbaren Zeichen der Hautalterung und beugen zukünftiger Hautalterung vor.



Yarrow | Pom Kollektion

Die Yarrow | Pom Produkte sind besonders wirkungsvoll, bieten sie doch eine kraftvolle botanische Komponente für das allgemeine Wohlbefinden. Diese wissenschaftlich entwickelte Produktlinie ist revolutionär – ein neuer Ansatz in Sachen Schönheit.



dōTERRA™ Haarpflege

Die mit sorgfältig ausgewählten ätherischen Ölen angereicherte Pflegeserie besteht aus pflanzlichen Inhaltsstoffen und ist frei von aggressiven Chemikalien.



Mundgesundheits

Verwenden Sie On Guard™ Aufhellende Zahnpasta und Mundspülung morgens und abends, um Ihr Lächeln auf natürliche Weise aufzuhellen.



dōTERRA™ sun

Jedes Produkt bietet einen Breitbandschutz mit LSF 30 und ist frei von synthetischen Duftstoffen, Oxybenzon und Phthalaten.

Informierte Selbstfürsorge

Gewöhnen Sie sich an, die natürlichen Lösungen von dōTERRA als Ihre erste und wichtigste Schutzmaßnahme zu verwenden. Nutzen Sie ein bewährtes Nachschlagewerk für ätherische Öle und erweitern Sie Ihr Wissen und die Anwendung der vielen Möglichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen.

TÄGLICHE WELLNESS-LIFESTYLE-GEWOHNHEITEN

- Natürliche Lösungen als erste und wichtigste Schutzmaßnahme verwenden
- In einem Nachschlagewerk für ätherische Öle alle Möglichkeiten nachlesen



On Guard™ Handreinigungsspray und Handreinigungstücher

Perfekt auf Reisen, in der Schule, auf Arbeit und für aktive Familien.



On Guard+™ Softgels und Pastillen

1 Softgel oder Pastille nach Bedarf für noch bessere Unterstützung einnehmen.



dōTERRA Air™

Mischung topisch anwenden oder eine Pastille zur gezielten Unterstützung genießen.



Correct-X™

Salbe zur Beruhigung der Haut verwenden.



Lavender (Lavendel)

Topisch auftragen, um gelegentliche Hautreizungen zu lindern.



Peppermint (Pfefferminze)

Für einen kühlenden Effekt anwenden. Nach Bedarf verdünnen.



Tea Tree (Teebaum)

Bei gelegentlichen Hautreizungen 1-2 Tropfen auf die betroffene Stelle auftragen.



8 FLÄSCHCHEN IM SCHLÜSSELANHÄNGER

Einfach Ihre 8 am häufigsten verwendeten Öle einpacken und auf alles vorbereitet sein!

FAVORITEN FÜR DEN SCHLÜSSELANHÄNGER

Lavender (Lavendel)	(Weihrauch)
ZenGest™	dōTERRA Air™
Peppermint (Pfefferminze)	On Guard™
Frankincense	Deep Blue™
	Tea Tree (Teebaum)



ClaryCalm™

Hat einen kühlenden Effekt auf die Haut und wirkt beruhigend und ausgleichend auf gesteigerte Emotionen.

Ihr individueller Wellness-Plan

1 ERNÄHRUNG UND VERDAUUNG

Auftanken, unterstützen und stärken



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™



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



ZenGest TerraZyme™ PB Assist+™
 CP+ Softgels



Daily Habits Kit

2 BEWEGUNG UND STOFFWECHSEL

Lindern und Energie spenden



Deep Blue™ Mito2Max™ Kurkuma Doppelkammerkapseln
 Deep Blue™ Stick

Erfrischen und beleben



dōTERRA Air™ Peppermint (Pfefferminze)

Unterstützung des Stoffwechsels



MetaPWR™



MetaPWR™ System Kit

3 ERHOLUNG UND STRESSMANAGEMENT

Unterstützung beim Schlaf



Lavender (Lavendel) Laluz™ Diffuser
 dōTERRA Serenity™
 dōTERRA Serenity™ Softgels
 Vetiver
 dōTERRA Calmer™

Emotionale Unterstützung



dōTERRA Essential Aromatics™ System



Adaptiv™ Citrus Bliss™ dōTERRA Balance™



Calm and Harmony Kit



Sorgen Sie dafür, dass Sie in allen Bereichen ein selbstbestimmtes Leben führen. Schauen Sie sich noch einmal Ihre Bewertungen für jeden Bereich auf Seite 3 an. Wählen Sie die gewünschte Unterstützung aus jedem der folgenden Bereiche der doTERRA Wellness-Lifestyle-Übersicht aus.

4 TOXISCHE BELASTUNG REDUZIEREN

5 INFORMIERTE SELBSTFÜRSORGE

Unterstützung bei der Reinigung



- Lemon (Zitrone) Zendocrine Softgels

On Guard™ Reinigung



- On Guard™ Universal-reiniger On Guard™ Waschmittel On Guard™ Schäumende Handseife

Selbstfürsorge



- On Guard™ Mundgesundheit On Guard™ Mundspülung Haarpflege

Schützen und regenerieren



- On Guard™ Frankincense (Weihrauch)



- ClaryCalm™ Tea Tree (Teebaum)



- PastTense™ InTune™ Correct-X™



- TerraShield™ doTERRA Air™ doTERRA Air™ Pastillen



- Cleanse and Restore Kit



- doTERRA Wellness Support Kit

Wellness-Beratung

1 Notieren Sie Ihre Wellness-Prioritäten und suchen Sie nach Lösungen.

Top-Wellness-Prioritäten für Sie und Ihre Familie	Natürliche Lösungen, die Sie bereits haben	Natürliche Lösungen, nach denen Sie suchen
1.		
2.		
3.		

2 Erstellen Sie Ihren täglichen Wellness-Plan.

Beginnen Sie mit den unten aufgeführten grundlegenden täglichen Gewohnheiten. Ergänzen Sie dann die oben ermittelten Lösungen und organisieren Sie sie in Ihrem Tagesplan.

	MORGENS	NACHMITTAGS	ABENDS
NAHRUNGSERGÄNZUNGEN	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™™ (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™) M <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ M <input type="checkbox"/> 1 Sachet MetaPWR™ Advantage	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™™ (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™) M <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ M	<input type="checkbox"/> 1 MetaPWR™ Assist vor dem Abendessen M <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ zum Abendessen M <input type="checkbox"/> 1-2 PB Assist+™ zum Zubettgehen
ÄTHERISCHE ÖLE	<input type="checkbox"/> 1-3 Tropfen Lemon (Zitrone) in Wasser <input type="checkbox"/> 2 Tropfen Frankincense (Weihrauch) auf die Fußsohlen <input type="checkbox"/> 2 Tropfen dōTERRA Balance™ auf die Fußsohlen	<input type="checkbox"/> 1-3 Tropfen Lemon (Zitrone) in Wasser <input type="checkbox"/> 4-5 Tropfen On Guard™ verwenden <input type="checkbox"/> Deep Blue™ nach dem Training auftragen	<input type="checkbox"/> 2 Tropfen Frankincense (Weihrauch) auf die Fußsohlen <input type="checkbox"/> 2 Tropfen dōTERRA Balance™ auf die Fußsohlen <input type="checkbox"/> Deep Blue™ nach Bedarf auftragen <input type="checkbox"/> 3-5 Tropfen Lavender (Lavendel) zum Zubettgehen verwenden

*Wenn Sie neu mit dem dōTERRA Lifelong Vitality Pack™™ anfangen, verwenden Sie zwei Wochen lang die halbe Dosis. **M** mit Mahlzeiten

3 Welche anderen Wellness-Optionen könnten Ihre Ziele unterstützen? (z. B. mehr Wasser, Schlaf, Bewegung, Ernährungsumstellung usw.)

4 Selbstbestimmt leben mit Wellness-Lösungen.

Erstellen Sie einen 90-Tage-Wellness-Plan, indem Sie das benötigte Produkt zu Ihren LRP-Bestellungen hinzufügen (empfohlen wird die Durchführung zwischen dem 5. und 15. des Monats).

MONAT 1 LRP	Datum: <input type="text"/> / <input type="text"/>	MONAT 2 LRP	Datum: <input type="text"/> / <input type="text"/>	MONAT 3 LRP	Datum: <input type="text"/> / <input type="text"/>
_____		_____		_____	
_____		_____		_____	
_____		_____		_____	
_____		_____		_____	
_____		_____		_____	
PV GESAMT _____		PV GESAMT _____		PV GESAMT _____	

LRP-Treueprogramm

Der cleverste Weg, Ihre Öle zu kaufen

Sie können jederzeit eine Standard-Vorteilsbestellung mit 25 Prozent Rabatt auf den Verkaufspreis aufgeben. Um vom besten Preis zu profitieren, geben Sie eine LRP-Treuebestellung auf und profitieren Sie von noch größeren Einsparungen und Chancen auf kostenlose Produkte.



Kaufen Sie 1 doTERRA Lifelong Vitality Pack™ und **wählen** Sie bis zu 3 der folgenden Produkte zum reduzierten Preis.



Wenn Sie Ihre LRP-Bestellung aufgeben, achten Sie darauf, dass Sie sich die neuesten Nahrungsergänzungsoptionen ansehen, die zur Auswahl stehen.

SAMMELN SIE KOSTENLOSE PRODUKTPUNKTE ZUSÄTZLICH ZU IHREN 25 % RABATT

LRP-VORTEILE: PROZENTSATZ ZURÜCK IN PRODUKTPUNKTEN FÜR KOSTENLOSE PRODUKTE



Wie erhalte ich 30 Prozent in Form von KOSTENLOSEN Treuepunkten zurück?

- Ihr LRP-Prozentsatz wächst kontinuierlich ab dem ersten Monat, in dem Sie nach Ihrer Einschreibung bestellen. Ihr Prozentsatz wächst alle drei Monate um 5 %, wenn Ihre Treuebestellungen mindestens 50 PV* betragen, bis auf maximal 30 %.

Wie profitiere ich bestmöglich von den doTERRA-Promotions?

- Geben Sie eine Treuebestellung von mindestens 125 PV (Persönliches Volumen) zwischen dem 1. und 15. Tag des Monats auf. Hierdurch erhalten Sie Anspruch auf das kostenlose Produkt des Monats und die Teilnahme an allen Promotions. Achten Sie auf das PV im Vergleich zum Preis, da viele Promotions PV-bezogen sind, und beginnen Sie am 1. Tag des Monats.

PERSÖNLICHES VOLUMEN (PV) MUSS ÜBERSCHREITEN	1	50	100	125
Bereits gesammelte LRP-Punkte behalten	●	●	●	●
LRP-Punkte sammeln (zur Verwendung für kostenlose Produkte) und Prozentsatz von 10 % auf 30 % erhöhen		●	●	●
Zum Verdienen von Provisionen qualifizieren			●	●
Kostenloses Produkt des Monats erhalten (Bestellungen, die zwischen dem 1. und 15. aufgegeben werden)				●

*Persönliches Volumen (PV): Ein numerischer Wert, der jedem Produkt zugewiesen ist. Er wird als qualifizierendes Kriterium für Provisionen, Ränge und Promotions verwendet. Produkte, die mit Punkten bezahlt wurden, haben kein PV.

Wie löse ich meine Treuepunkte ein?

- Gehen Sie in Ihrem Warenkorb bei den Produkten, für die Sie Ihre Treuepunkte einlösen möchten, auf „Ihre Treuepunkte verwenden!“. Neue Punkte werden um den 15. Tag des Folgemonats, der auf den Monat der Bestellung folgt, hinzugefügt.

Wie kann ich meine Bestellung erstellen oder ändern?

- Um eine Treuebestellung zu erstellen, bewegen Sie den Mauszeiger über das Dropdown-Menü im Konto und klicken Sie auf „Meine Treuebestellung“, um zu beginnen.
- Um eine Treuebestellung zu ändern, können Sie sie auf der Startseite bearbeiten oder den Mauszeiger über „Mein Konto“ bewegen und „Meine Treuebestellung“ auswählen. Wenn Sie mehr als eine Treuebestellung haben, wählen Sie die Treuebestellung aus, die Sie bearbeiten möchten, indem Sie auf „Bestellung verwalten“ klicken. Richten Sie so viele Bestellungen ein, wie Sie möchten. Denken Sie daran, alle Bestellungen zu stornieren, die Sie im Folgemonat nicht erhalten möchten.

Wie kann ich meine Treuebestellung stornieren?

- Wenn Sie mehrere Treuebestellungen haben, können Sie diese jederzeit in Ihrem Konto online stornieren.
- Wenn Sie nur eine Treuebestellung haben, können Sie sie jederzeit telefonisch oder per E-Mail an europeanorders@doterra.com stornieren. Der doTERRA-Kundendienst kann Ihnen dabei helfen, alle kostenlosen Treuepunkte, die Sie bis zur Stornierung angesammelt haben, einzulösen, damit keine Punkte verloren gehen. Wenn Sie Ihre Treuebestellung stornieren, wird Ihr LRP-Prozentsatz auf 10 % zurückgesetzt, wenn Sie wieder kontinuierlich in Form von Treuebestellungen einkaufen.



Scannen Sie den QR-Code* für weitere Informationen zum LRP-Treueprogramm

*Um auf die gewünschte Sprache zuzugreifen, müssen Sie die Sprache der Website ändern. Scrollen Sie nach unten rechts auf der Webseite, um zur Sprachauswahl zu gelangen.

UNVERZICHTBARE TIPPS

Wirksamkeit

-  Verwenden Sie Ihr Referenzhandbuch, um bei Bedarf Lösungen für auftretende Probleme zu finden.
-  Verschiedene Öle wirken bei verschiedenen Menschen unterschiedlich. Wenn Sie nicht die gewünschten Ergebnisse erzielen, probieren Sie andere Öle oder andere Anwendungsmethoden aus.
-  Massieren Sie die Öle ein, um die vorteilhaften Effekte zu verstärken und eine schnelle Absorption zu fördern.
-  Probieren Sie verschiedene und/oder mehrere Applikationsmethoden aus.

Sicherheit

-  Vermeiden Sie Kontakt mit den Augen und der Innenseite der Nase und Ohren.
-  Verdünnen Sie bei empfindlicher Haut und zur gleichmäßigen Absorption mit Fraktioniertem Kokosöl. Informieren Sie sich in den dōTERRA-Empfehlungen zur Empfindlichkeit. Die dōTERRA Touch™-Produktlinie enthält bereits vorverdünnte Öle.
-  Vermeiden Sie nach der Anwendung von Lemon (Zitrone), Wild Orange (Wildorange), Bergamot (Bergamotte), Lime (Limette), Grapefruit oder anderen Zitrusölen auf der Haut mehrere Stunden lang Sonneneinstrahlung.
-  Etiketten lesen und Empfehlungen beachten.

Bewährte Verfahren

-  Die Öle behalten ihre beste Qualität, wenn Sie extreme Temperaturen oder direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.
-  Verwenden Sie Glasbehälter für Ihre Öle, da sie manche Kunststoffe mit der Zeit zersetzen können.
-  Öle von dōTERRA™ sind sehr kraftvoll. Für beste Ergebnisse verwenden Sie lieber kleinere Mengen, aber dafür häufiger.

Ihre wichtigste Unterstützung _____

Telefon _____

E-Mail _____

Weitere Unterstützung _____

Telefon _____

E-Mail _____

Anstehende Präsenz- oder Onlinekurse und Veranstaltungen _____

Eine vollständige Liste mit Kontaktdaten vom Kundendienst Europa finden Sie unter doterra.eu. Wählen Sie unten auf der Startseite „Kontakt“ aus.

Team-Call/Website/Facebook-Gruppe(n) _____

JEDE FLASCHE MACHT EINEN UNTERSCHIED

Die konsequente Verwendung von dōTERRA-Produkten kann Ihr Leben sowie das Leben der Anbauenden und ihrer Familien auf der ganzen Welt verändern. Jeder Tropfen Öl steht symbolisch für Hände, die die Erde zu unser aller Nutzen gehegt und gepflegt haben.

MIT DENEN TEILEN, DIE SIE LIEBEN



VERÄNDERN SIE DAS LEBEN DER ANDEREN

Veranstalten Sie einen dōTERRA-Kurs mit Ihren Freunden und Ihrer Familie!

EIN EINKOMMEN AUFBAUEN UND ETWAS BEWIRKEN



VERÄNDERN SIE IHRE ZUKUNFT

Starten Sie Ihr dōTERRA-Geschäft, indem Sie natürliche Lösungen teilen, sich und andere stark machen und anderen beibringen, das Gleiche zu tun.



Bitte beachten Sie, dass die Produkte und Informationen in dieser Broschüre Änderungen unterliegen und von der Darstellung abweichen können. Die neuesten Informationen erhalten Sie auf shop.doterra.com. Sofern nicht anders angegeben, sind alle Wörter, die als eingetragene Marke gekennzeichnet sind, eingetragene Marken der dōTERRA Holdings, LLC. dōTERRA UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Vereinigtes Königreich | doterra.eu dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irland © 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 USA

v3 DE EU

60226991

