

#doTERRALifeGoals

Подготовката за **утрешния ден** започва **днес**

РЪКОВОДСТВО НА
ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВАТА



#doTERRALifeGoals

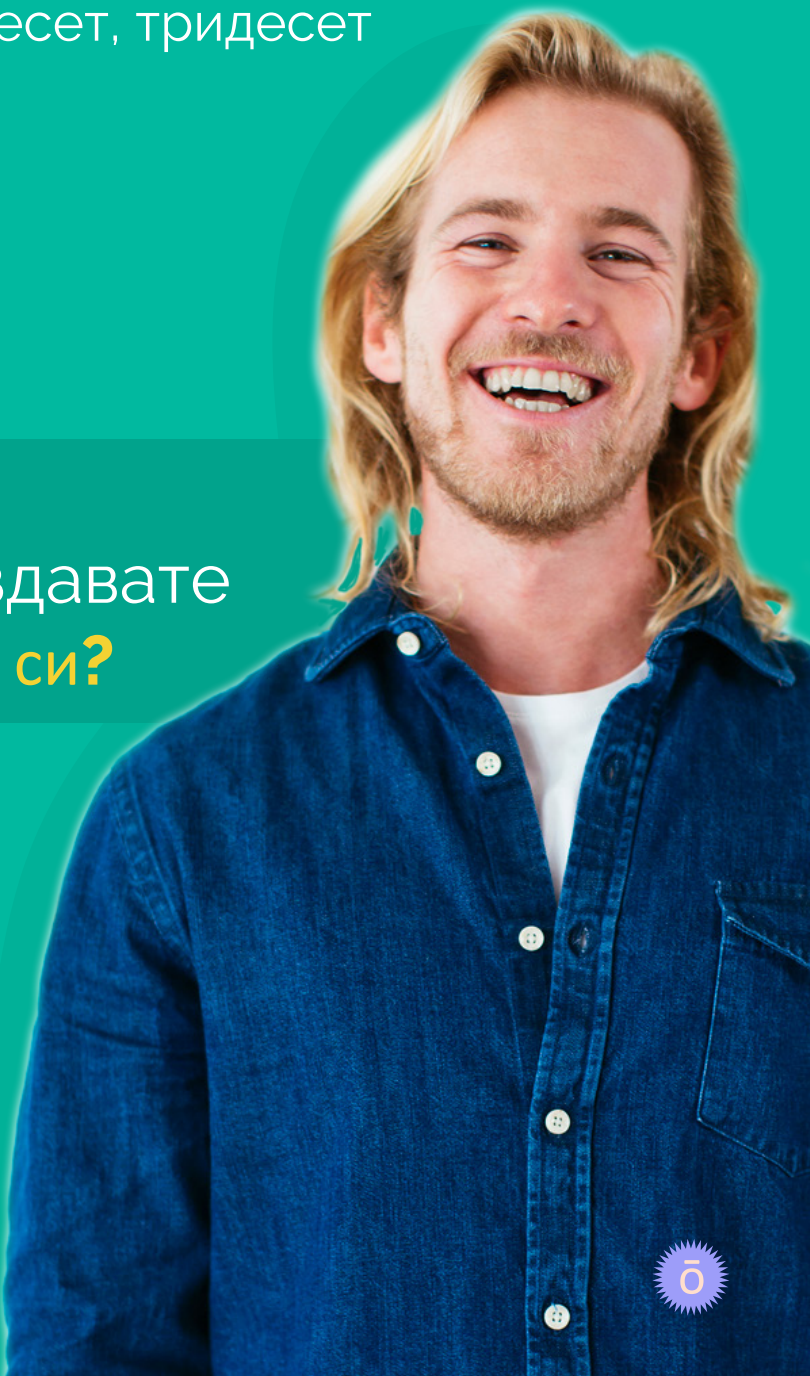
Колко пъти сте си мечтали да постигнете Вашите **най-големи и дръзки цели?**

#doTERRALifeGoals ще Ви предизвика да поставите благосъстоянието си на първо място и да създадете онези здравословни навици, за които ще сте благодарни, че сте започнали **днес** след пет, десет, двадесет, тридесет години.

И най-хубавото е, че **не го правите сами!**

Готови ли сте да започнете да създавате **промяна в живота си?**

#doTERRALifeGoals



#doTERRALifeGoals | Стъпките



Стъпка 1 | Изберете Вашата цел

Хранене, фитнес, почивка, психическо благополучие... Уелнесът представлява спектър, включващ много различни области, върху които можем да се съсредоточим. За това предизвикателство изберете целта, върху която искате да работите първо – тази, която смятате, че ще има най-голямо въздействие върху Вашия уелнес.



Стъпка 2 | Изградете си протокол

Създайте списък с малки ежедневни навици, които ще Ви помогнат да постигнете целта си, и изберете продуктите, които ще са Ви от полза по време на Вашето пътуване. Отпечатайте тракера #doTERRALifeGoals на последната страница на това ръководство, залепете го някъде, където ще го виждате, и отбелязвайте всеки ден. Ако имате нужда от вдъхновение, вижте нашите експертни съвети по-долу!



Стъпка 3 | Дайте обещание

Споделете Вашите цел и напредък с помощта на **#doTERRALifeGoals** и ни отбележете (**@doterraeurope**) за възможност да бъдете включени!



Стъпка 4 | Поканете приятели

Общността на dōTERRA ще бъде с Вас на всеки етап от процеса, но защо не обмислите възможността да поканите приятел да стане част от Вашето пътуване? Бъдете заедно във фитнеса, насладете се на разходки с член на семейството или включете партньора си в съвместното приготвяне на храна.

Огледайте се наоколо и привлечете още хора.



Стъпка 5 | Да го направим!

Предизвикателството започва на **1 април 2024 г.!**



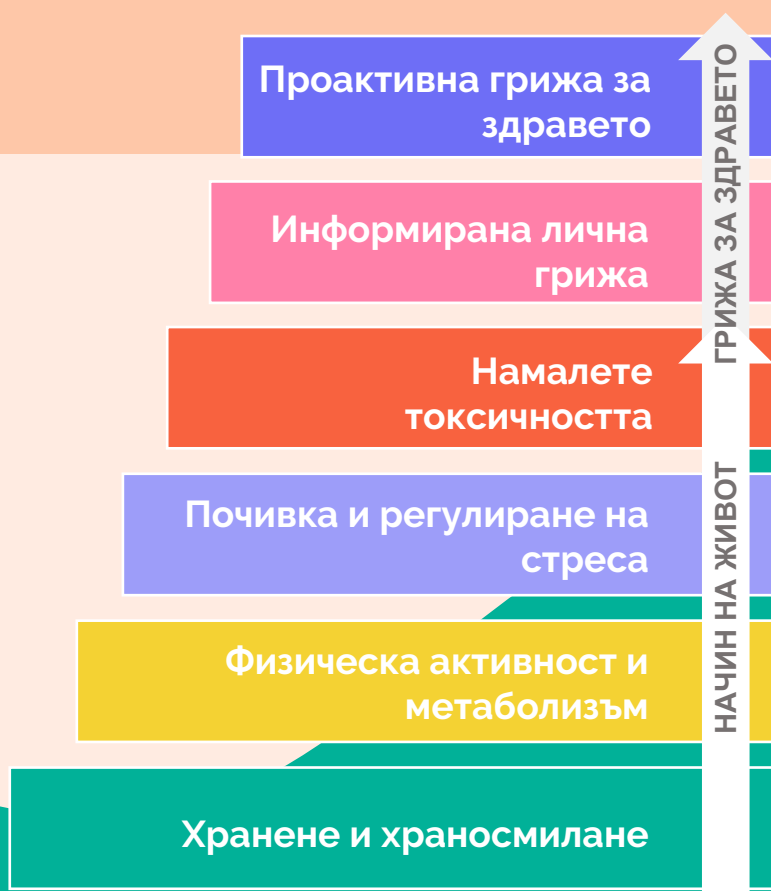
Хранене и храносмилане

По-добро хранене, за да се чувствате по-добре

Храненето е първото ниво от схемата на здравето на dōTERRA

Храните, които приемаме, са **основните инструменти**, с които разполагаме, за да накараме тялото си да работи и да функционира правилно. Първо, имаме нужда от **макронутриенти: протеини, въглехидрати и мазнини** – градивните елементи за енергия – но също така се **нуждаете от всички микронутриенти, за да поддържате имунната си система здрава.**

Д-р Рут Демпси



Акценти в храненето с doTERRA

doTERRA Lifelong Vitality Pack™

Приемайте **ежедневно** по време на сутрешното и вечерното хранене.



doTERRA™ Растителен протеин

Използвайте **ежедневно** като заместител на нездравословни леки закуски и за насищане на глад.



Акценти в храносмилането с doTERRA



Lemon (Лимон) (15 ml)

Започнете деня си с голяма чаша вода и капка етерично масло Lemon (Лимон).



PB Assist+™

Вземайте 1 PB Assist+™ ежедневно с обяда и вечерята.



ZenGest™ Softgels (Меки дражета)

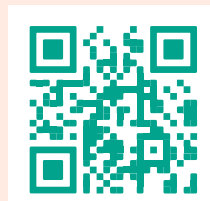
Вземайте 1 ZenGest™ след обилно хранене или когато изпитвате дискомфорт.



Terrazyme™

Вземайте 1 Terrazyme™ с всяко обилно хранене.

Щракнете или сканирайте, за да чуете мнението на д-р Рут Демпси за doTERRA Lifelong Vitality Pack™



Акценти в храненето с dōTERRA

Здравословни навици на хранене

- 1** Направете **3 дълбоки вдишвания преди всяко хранене**. Храносмилането започва още в устата, така че е важно да не ядете твърде бързо и да сте спокойни.
- 2** Съсредоточете се върху **по-цветно и разнообразно хранене**. По този начин автоматично добавяте повече богата на хранителни вещества храна.
- 3** Ако искате леко похапване преди лягане, **dōTERRA™ Растителен протеин** е по-добрият избор, който да Ви помогне да се почувствате по-удовлетворени и да постигнете целта си относно протеините.

Допълнителен съвет: Хапвайте с приятели или слушайте музика, вместо да седите на дивана пред телевизора.

#doTERRALifeGoals



Физическа активност и метаболитъм

Стигнете по-далеч, отколкото си мислите, че можете

Няма значение как се движите, стига да се движите.

Съвременният заседнал начин на живот не съответства на това, което телата ни са предназначени да правят.



Независимо дали искате да включите повече упражнения в живота си или да постигнете нови висоти, **етеричните масла и добавките подпомагат възстановяването** и могат да Ви помогнат да **подобрите постигнатите резултати.**

Навици за добра форма:



Тренирайте **поне 15 минути всеки ден**. Използвайте прости аксесоари като кърпи или еластични ленти, за да бъде забавно!



Отидете на **разходка или тичайте** на открито, за да се насладите на чистия въздух и да проясните ума си.



Наспете се пълноценно, за да **подпомогнете възстановяването.**



Акценти в представянето

MetaPWR™ Advantage

Вземайте MetaPWR™ Advantage ежедневно сутрин.



dōTERRA™ Растителен протеин

Консумирайте малко след тренировка.



Опции за облекчение и възстановяване



Deep Blue™

Нанасяйте локално, за да успокоите мускулите и да отпуснете тялото след напрегната дейност.



CP+ Softgels (Меки дражета)

Вземайте по 1 меко драже на ден според нуждите.

Щракнете или сканирайте, за да видите общия преглед на **dōTERRA™ Растителен протеин** от **Научния и медицински образователен комитет (SMEC)** на **dōTERRA Europe**



Почивка и регулиране на стреса

Вечерта на **мечтите** Ви

Създайте среда, в която можете да дадете на тялото си възможността да се **възстанови** и **обнови**. **Успокояващата** и **облекчаваща** нощна рутина може да помогне на ума Ви да се изключи след натоварените дни и да си **почине по-добре**.

Вечерни акценти



dōTERRA Serenity™

Използвайте бленда Serenity, за да създадете успокояваща атмосфера.



dōTERRA Serenity™ Softgels (Меки дражета)

Вземайте по 1 меко драже преди лягане.

Навици за отпускане



Намерете рутина:

Спазването на ежедневен график за сън може да бъде много полезно за цялостното Ви здраве и благополучие.



Отделете време да се отпуснете:

Отдъхнете и се насладете на време преди лягане, в което не гледате в екрана. Четете книга или си водете дневник и използвайте любимите си успокояващи етерични масла, за да се отпуснете.



Намалете консумацията на кофеин, алкохол и никотин:

Всички те могат да повлияят негативно на съня Ви.

Психично благополучие и поддържане на работата на червата

Доброто здраве на червата е от **основно значение** за **доброто психическо благополучие**. Ново изследване разкрива как **микробиомът** оказва влияние върху всички слоеве на здравето. Ето **3 продукта**, които могат да поддържат доброто Ви настроение.



PB Assist+™

Вземайте по 1
ежедневно с
обяда и вечерята



TerraZyme™

Вземайте по 1 с
всяко обилно
хранене.



doTERRA Adaptiv™

Използвайте, когато
се чувствате
претоварени, за да
успокоите
емоциите.

#doTERRALifeGoals



Намалете токсичността

Активиране | Нулиране | Обновяване

Преминаването от **ежедневна козметика без рецепта, продукти за домашна грижа и грижа за кожата** към естествени продукти не е нещо, което може да се постигне за една нощ. Извършването на малки и постепенни промени обаче променя начина Ви на живот до голяма степен.

Д-р Рут Демпси и д-р Браник Ригс за намаляването на токсичността:

Направете всичко възможно, за да **намалите степента на излагане на токсини** в живота си и да се подготвите за излагането, което е налично.

Приемайте добавки, приемайте микроелементи, тъй като колкото по-добре е подготвено тялото Ви, толкова по-вероятно е то да може **да се справи с излагането на токсини, което не може да се избегне.**



#doTERRALifeGoals



30-дневно пречистване с doTERRA

30-дневният режим на пречистване с dōTERRA е невероятен инструмент, който да рестартира тялото Ви.

Режимът е разделен на три етапа: **Активиране, нулиране, обновяване**. Следвайте протокола в продължение на **30 дни** и вижте резултатите сами.

Щракнете или сканирайте, за да гледате как **Александра Ниче** говори за doTERRA **Cleanse and Restore Kit (комплект)**



#doTERRALifeGoals



30-ДНЕВНО ПРЕЧИСТВАНЕ С dōTERRA™



30-дневният режим на пречистване с dōTERRA е страхотно начало, което ще Ви помогне да започнете Вашето пътуване из света на dōTERRA. Режимът е разделен на три етапа: **Активиране, нулиране, обновяване**. Долу е представена времева линия, която показва кои продукти да приемате по време на целия режим (дни 1 – 30) и кои да приемате по време на всеки етап. След като се запознаете с продуктите, можете да промените този режим, за да отговаря на специфичните Ви нужди.

ДНИ 1 – 30



xEO Mega™

xEO Mega™ смесва етерични масла от клас CPTG™ с естествени омега-3 мазнини с морски и растителен произход и каротеноиди. Съдържа EPA (ейкозапентаенова киселина) и DHA (докозахексаенова киселина), които допринасят за правилната функция на сърцето.



Microplex VMz™

Формулата включва балансиран blend от основни витамини A, C и E, както и комплекс от витамини от група B. Microplex VMz™ съдържа и хелатирани минерали, включително калций, магнезий и цинк.



Alpha CRS™+

Alpha CRS™+ съдържа патентован blend, ексклузивен за dōTERRA, който включва мощни полифеноли и естествени ботанически екстракти.



TerraZyme™

TerraZyme™ е патентована комбинация от ензими, които най-вероятно не достигат в съвременните начини на хранене. TerraZyme™ ще Ви помогне да се насладите на ползите от здравословната диета, като Ви помогне да се уверите, че тялото Ви си набавя нужните хранителни вещества.



ZenGest™ Softgels (Меки дражета)

Патентованият blend ZenGest™ съдържа уникална комбинация от джинджифил, лютив мента, кимион, анасон, кориандър, естрагон и резене за успокояване и облекчение.



Lemon (Лимон)

Lemon (Лимон) е едно от най-продаваните етерични масла на dōTERRA и има множество приложения и ползи. Това е страхотно допълнение към 30-дневния режим на пречистване.

• Добавяйте 2 капки към 240 ml вода 5 пъти дневно, общо 10 капки.



Zendocrine™ Softgels (Меки дражета)

Zendocrine™ Softgels (Меки дражета) съдържат възстановяващия blend Zendocrine, патентован blend от етерични масла от Tangerine (Тангерина), Rosemary (Розмарин), Geranium (Гераниум), Juniper Berry (Хвойна) и Cilantro (Силантро).



GX Assist™

GX Assist™ е комбинация от етерични масла от клас CPTG Certified Pure Tested Grade (сертифициран чист тестван клас) и каприлова киселина. GX Assist™ съдържа етерични масла от Oregano (Риган), Tea Tree (Чаено дърво), Lemon (Лимон), Lemongrass (Лимонена трева), Peppermint (Лютив мента) и Thyme (Машерка).



PB Assist+™

PB Assist+™ е патентована формула от пребиотични фибри и шест щама пробиотични микроорганизми в уникална растителна капсула с двоен слой.



DDR Prime™ Softgels (Меки дражета)

DDR Prime™ включва етерични масла от Frankincense (Тамян), Wild Orange (Див портокал), Litsea (Лицеа), Thyme (Машерка), Clove (Карамфил), Summer Savory (Лятна чубрица), Niaouli (Ниаули) и Lemongrass (Лимонена трева). DDR Prime Softgels (Меки дражета) предоставят лесен и удобен начин за приемане на blendа от етерични масла на DDR Prime.

ДНИ 1 – 10:

АКТИВИРАНЕ

ДНИ 11 – 20:

НУЛИРАНЕ

ДНИ 21 – 30:

ОБНОВЯВАНЕ

ДНИ 1 – 30

xEO Mega™

Вземете 2 меки дражета със закуската и 2 меки дражета с вечерята, общо 4.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Microplex VMz™

Вземете 2 капсули със закуската и 2 капсули с вечерята, общо 4.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alpha CRS™+

Вземете 2 капсули със закуската и 2 капсули с вечерята, общо 4.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TerraZyme™

Вземете 1 капсула с всяко хранене, общо 3.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ZenGest™ Softgels (Меки дражета)

Приемайте по 1 меко драже дневно с храна.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ДНИ 1 – 10 АКТИВИРАНЕ

Zendocrine™ Softgels (Меки дражета)

Вземете 1 меко драже със закуската и 1 меко драже с вечерята, общо 2.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



ДНИ 11 – 20 НУЛИРАНЕ

GX Assist™

Приемайте по 1 меко драже с вечерята.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



ДНИ 21 – 30 ОБНОВЯВАНЕ

PB Assist+™

Приемайте по 3 капсули дневно с вечерята.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



DDR Prime™ Softgels (Меки дражета)

Вземете 1 меко драже със закуската и 1 меко драже с вечерята, общо 2.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

И



Информираност при личната грижа

Създайте свой персонализиран уелнес план

Вие най-добре познавате себе си. Информираната лична грижа е свързана с разглеждане на здравето като едно цяло и намиране на инструментите, които да Ви помогнат да живеете живота си пълноценно. Съставихме списък с **десетте най-добри продукта на dōTERRA**, за да Ви помогнем в това пътуване!

- Lifelong Vitality Pack
- MetaPWR™ Advantage
- PB Assist+™
- TerraZyme™
- Lemon (Лимон)
- Deep Blue™ Stick (стик)
- Lavender (Лавандула)
- Линии за лична грижа и грижа у дома
- dōTERRA Air™
- On Guard™



#doTERRALifeGoals

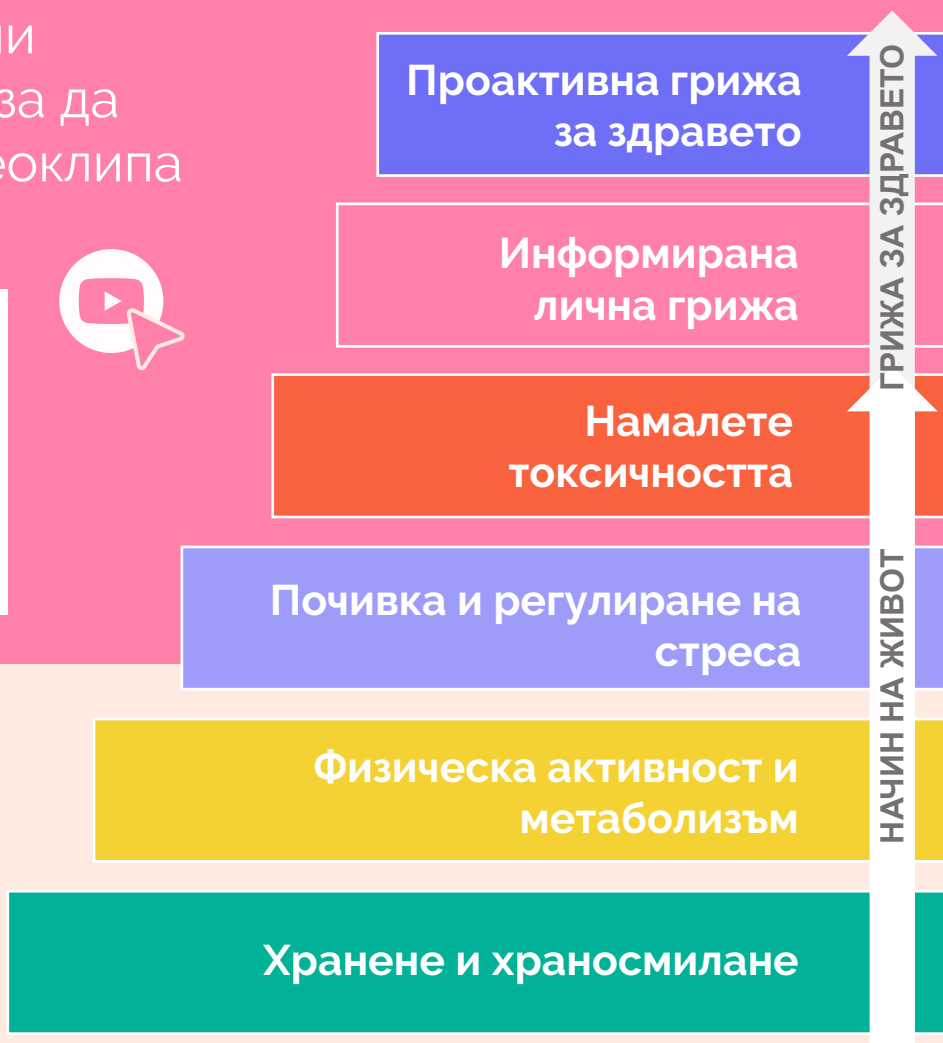


Информираност при личната грижа

Схемата на здравето на dōTERRA обхваща основните уелнес аспекти.

Чуйте как **Комитетът за научно медицинско образование (SMEC) на dōTERRA**, д-р Браник Ригс и **Алекс ДаБел** разясняват как можете да изградите основите за ежедневна жизненост.

Щракнете или сканирайте, за да гледате видеоклипа тук



Присъединете се към Програмата за лоялност (LRP) на dōTERRA

Подготовката за утрешния ден започва днес. Бъдете в крак със здравословните си навици и пестете по пътя! **Програмата за лоялност (LRP) на dōTERRA** Ви дава **възможност да печелите точки от месечните си покупки, които могат да бъдат осребрени за безплатни продукти.**

LRP ПОЛЗИ

Напълно адаптивен уелнес план

Изберете Вашите **продукти за месечна поръчка** и ги сменете по всяко време преди **датата на месечната доставка**

Автоматична доставка

Вземете своите месечни уелнес продукти **без проблеми**

Достъп до ексклузивни намалени комплекти

Открийте **уникални комплекти на dōTERRA** с продукти, които да отговарят на Вашите **уелнес нужди**

Печелете точки и пестете

Вземете до **30% от стойността на PV** на Вашата **месечна поръчка по Програмата за лоялност (LRP) като точки**

Наградни точки за доставка

Върнете си разходите за доставка с **онлайн LRP** или **онлайн поръчка при регистриране**

Щракнете или сканирайте за повече подробности относно нашата **Програма за лоялност при доставка**



Как става това?

ИЗПОЛЗВАЙТЕ

1+ PV



Поддържайте текущи точки + процент

50+ PV



Увеличете процента + печелете точки

100+ PV



Отговаря на условията за получаване на комисионни*

125+ PV



Вземете **безплатния продукт на месеца****

*Само за Wellness Advocates (Уелнес консултанти)

При поръчки направени преди **15-то число

МЕСЕЦИ **1 - 3**
СПЕЧЕЛЕТЕ
10% отстъпка

МЕСЕЦИ **4 - 6**
СПЕЧЕЛЕТЕ
15% отстъпка

МЕСЕЦИ **7 - 9**
СПЕЧЕЛЕТЕ
20% отстъпка

МЕСЕЦИ **10 - 12**
СПЕЧЕЛЕТЕ
25% отстъпка

МЕСЕЦИ **13+**
СПЕЧЕЛЕТЕ
30% отстъпка

Щракнете или сканирайте, за да научите повече за **LRP**



Колко наистина мога да спестя?

Нека използваме 2 примера:

Пример 1



По Вашата месечна поръчка за лоялност (LRP): Lemon (Лимон) (15,5 PV)
+ PB Assist+™ (40,5 PV) = **56 PV**

Месец*	1 – 3 (10% отстъпка)	4 – 6 (15% отстъпка)	7 – 9 (20% отстъпка)	10 – 12 (25% отстъпка)	13+ (30% отстъпка)
Точки по програмата за лоялност	5,6	8,4	11,2	14	16,8
Наградни точки за доставка	7	7	7	7	7
Натрупани точки по програмата за лоялност	37,8	84	138,6	201,6	225,4

- Ако искате безплатен Lemon (Лимон), са Ви необходими 17 точки. Ако искате да получите безплатен PB Assist+™, са Ви необходими 51 точки.
- **След 6 месеца** ще имате достатъчно точки, за да получите безплатно един Lemon (Лимон) и един PB Assist+™.
- **След 13 месеца** ще имате достатъчно точки, за да получавате безплатно **1 Lemon (Лимон) и 1 PB Assist+™ на всеки 3 месеца.**

Пример, базиран на онлайн поръчка за лоялност (LRP), направена в Германия.

**Месеците се отнасят за момента, в който е направена поръчката за лоялност (LRP). Всички точки от награди се предоставят във Вашия акаунт в месеца, след този в който е направена поръчката.*



Колко наистина мога да спестя?

Нека използваме 2 примера:

Пример 2



По Вашата месечна поръчка за лоялност (LRP): MetaPWR™ Advantage (83PV) + CP+ Softgels (Меки дражета) (37PV) + Refreshing Body Wash (Освежаващ душ-гел) (12PV) = **132 PV**

Месец*	1 – 3 (10% отстъпка)	4 – 6 (15% отстъпка)	7 – 9 (20% отстъпка)	10 – 12 (25% отстъпка)	13+ (30% отстъпка)
Точки по програмата за лоялност	13,2	19,8	26,4	33	39,6
Наградни точки за доставка	7	7	7	7	7
Натрупани точки по програмата за лоялност	60,6	141	241,2	361,2	407,8

- За да получите безплатно MetaPWR™ Advantage, са Ви необходими 110,5 точки, 44,5 точки за безплатни CP+ Softgels (Меки дражета) и 17 точки за безплатен Refreshing Body Wash (Освежаващ душ-гел).
- **След 7 месеца** ще получите един MetaPWR™ Advantage, един CP+ Softgels (Меки дражета) и един Refreshing Body Wash (Освежаващ душ-гел) безплатно
- **След 13 месеца** ще спечелите достатъчно точки, за да получавате един MetaPWR™ Advantage, един CP+ Softgels (Меки дражета) и един Refreshing Body Wash (Освежаващ душ-гел) безплатно на всеки четири месеца.
- **След една година**, ако правите отговаряща на условията поръчка за лоялност (LRP) всеки месец, можете също така да спечелите 12 безплатни продукта чрез продукта на месеца!

Пример, базиран на онлайн поръчка за лоялност (LRP), направена в Германия.

**Месеците се отнасят за момента, в който е направена поръчката за лоялност (LRP). Всички точки от награди се предоставят във Вашия акаунт в месеца, след този в който е направена поръчката.*

#doTERRALifeGoals



Не забравяйте!

- Поръчки на **минималната стойност от 1 PV*** ще **поддържат процента на LRP (Програма за лоялност)** и предходно натрупаните точки за лоялност.
- Вземете **безплатен продукт на месеца**, като направите една поръчка за лоялност (LRP) на стойност **125 PV** или повече, която се **обработва на или преди 15-то число на всеки месец**.
- Анулирането на поръчка за лоялност (LRP) може да бъде поискано по всяко време, като се свържете с отдел „Обслужване на клиенти“ за Европа.

Щракнете или сканирайте, за да получите отговор на всичките си въпроси относно **LRP** тук



#doTERRALifeGoals

Подготовката за **утрешния ден** започва **днес**

Не забравяйте да споделите своята **цел** и **напредък** като използвате **#doTERRALifeGoals** и ни отбележите за възможност да бъдете включени!



@doterraeurope



@doterraeuropecorporate

