

#doTERRALifeGoals

Empieza **hoy** a prepararte para **mañana**

MANUAL PARA ESTABLECER
OBJETIVOS



#doTERRALifeGoals

¿Cuántas veces has soñado despierto/a **con tus sueños más ambiciosos?**

#doTERRALifeGoals te reta a que antepongas tu bienestar y crees hábitos saludables **hoy** que acabarás agradeciendo en cinco, diez, veinte o treinta años.

¡Y lo mejor de todo es que **no vas a estar solo/a!**

¿Todo listo para empezar a introducir **cambios** en tu **vida?**

#doTERRALifeGoals



#doTERRALifeGoals | Paso a paso



Paso 1 | Establece tu objetivo

En el bienestar intervienen numerosos factores y áreas en las que podemos centrarnos, como la nutrición, el ejercicio, el descanso o la salud mental. Para este reto, elige el objetivo al que quieres dedicarte primero, el que consideres que va a tener mayor repercusión en tu bienestar.



Paso 2 | Elabora tu plan

Enumera los pequeños hábitos diarios que van a ayudarte a alcanzar tu objetivo y escoge los productos que vas a necesitar para este periodo. Imprime la plantilla de seguimiento #doTERRALifeGoals que se encuentra en la última página de este manual, colócala en un lugar visible y revisala a diario. Y si necesitas inspiración, ¡no te pierdas el consejo de nuestros expertos a continuación!



Paso 3 | Comprométete

Comparte tu objetivo y tu progreso con el hashtag **#doTERRALifeGoals** y etiquétanos (**@doterraeurope**) para aparecer en las redes.



Paso 4 | Invita a tus amigos/as

La comunidad dōTERRA te acompaña en cada paso del camino, pero ¿qué te parecería invitar a un amigo o amiga para que se una a ti en esta aventura? Encuentra aliados/as en el gimnasio, disfruta de paseos con algún familiar o anima a tu pareja para que cocinéis juntos.

Busca en tu propio círculo y convéncelos para participar.



Paso 5 | ¡Empecemos!

El reto comienza el próximo **1 de abril**.



Nutrición y digestión

Una mejor **nutrición** para un **mayor bienestar**

La **nutrición** representa el primer nivel en la **tabla de bienestar dōTERRA**

Nuestra alimentación **impulsa** nuestros cuerpos para que funcionen debidamente. Necesitamos **macronutrientes**, es decir, **proteínas, hidratos de carbono y grasas** que actúan como los ladrillos de nuestra energía; pero también **necesitamos todos los micronutrientes que mantienen la salud de nuestro sistema inmunitario.**

Ruth Dempsey
(**Doctora en Medicina**)



Consejos de nutrición doTERRA

dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Tómalo **a diario** con alimentos por la mañana y por la noche.



Proteína vegetal dōTERRA™

Tómala **a diario** en lugar de picar para saciar el hambre.



Productos destacados para la digestión dōTERRA



Limón (15 ml)

Empieza el día con un buen vaso de agua y una gota de aceite esencial de Limón.



PB Assist+™

Toma 1 cápsula de PB Assist+™ todos los días con la comida y la cena.



Cápsulas blandas ZenGest™

Toma 1 cápsula blanda ZenGest™ después de las comidas copiosas o cada vez que notes molestias.



Terrazyme™

Toma 1 cápsula de Terrazyme™ con comidas abundantes.

Haz clic aquí o escanea el código para conocer la opinión de la Dra. Ruth Dempsey sobre el **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™**



Consejos de nutrición dōTERRA

Hábitos de nutrición saludable

1

Respira hondo tres veces antes de cada comida. La digestión se inicia en la boca, por lo que resulta fundamental estar relajado y no comer demasiado rápido.

2

Sigue la "**dieta arcoíris**" para añadir automáticamente alimentos con mayor contenido en nutrientes a tu alimentación.

3

Si te apetece comer algo antes de acostarte, la **proteína vegetal dōTERRA™** es la mejor elección para saciarte y que logres tu objetivo proteínico.

Consejo adicional: Come con amigos o mientras escuchas música y evita hacerlo en el sofá delante de la televisión.

#doTERRALifeGoals



Ejercicio y metabolismo

Puedes llegar más lejos de lo que pensabas.

No importa cómo, lo importante es que te muevas. El estilo de vida sedentario actual no encaja con el diseño de nuestro cuerpo.

Tanto si intentas incorporar ejercicio a tu vida como si quieres lograr nuevos objetivos, **los aceites esenciales y suplementos contribuyen a la recuperación** y te pueden ayudar a **mejorar tu rendimiento.**

Hábitos de ejercicio:



Haz ejercicio **como mínimo 15 minutos al día**. Para amenizar la actividad, prueba a incorporar materiales como toallas o gomas.



Sal a **caminar o a correr** para disfrutar del aire fresco y despejar la mente.



Duerme lo suficiente por las noches para **recuperarte**.



Consejos para mejorar el rendimiento

MetaPWR™ Advantage

Toma MetaPWR™ Advantage todas las mañanas.



Proteína vegetal dōTERRA™

Tómala justo después de las sesiones de ejercicio.



Opciones para destensar y recuperarte



Deep Blue™

Aplicala tópicamente para destensar los músculos y relajar el cuerpo después de una sesión de ejercicio intenso.



Cápsulas blandas CP+

Toma 1 cápsula blanda al día cuando lo necesites.

Haz clic aquí o escanea el código para no perderte qué opina el **Comité de Formación Médica y Científica (SMEC)** de dōTERRA Europe de la proteína vegetal dōTERRA™



Descanso y gestión del estrés

La noche de tus sueños

Crea un entorno favorable para la **reparación** y la **renovación** del cuerpo. Una rutina **relajante** a la hora de dormir puede ayudarte a desconectar del ajetreo del día y propiciar un **mejor descanso**.

Productos destacados para la noche



dōTERRA Serenity™

Aplica la mezcla Serenity para generar un ambiente de calma.



Cápsulas blandas dōTERRA Serenity™

Toma 1 cápsula blanda antes de dormir.

Hábitos para descansar mejor



Encuentra tu rutina: seguir un horario para acostarse puede resultar muy beneficioso para la salud y el bienestar generales.



Deja tiempo para la relajación: desconecta y disfruta de un rato sin dispositivos electrónicos antes de dormir. Lee un libro o escribe un diario y utiliza tus aceites esenciales de relajación preferidos para eliminar tensiones.



Reduce tu consumo de cafeína, alcohol y nicotina: todos ellos pueden afectar negativamente al sueño.

Bienestar mental e intestinal

Una buena salud intestinal resulta **básica para el bienestar mental**. Un estudio reciente ha ayudado a desvelar cómo el **microbioma** afecta a todos los niveles del bienestar. Aquí te recomendamos **tres productos** que pueden ayudar anímicamente.



PB Assist+™

Toma 1 cápsula todos los días con la comida y la cena.



TerraZyme™

Toma 1 cápsula con comidas abundantes.



dōTERRA Adaptiv™

Utilízala cuando te sientas superado/a para apaciguar.

#doTERRALifeGoals



Reducción de las sustancias tóxicas

Activar | Restaurar | Renovar

Dejar atrás los productos de cosmética y cuidado de la piel y del hogar preparados convencionales para usar soluciones naturales no se consigue de la noche a la mañana. Sin embargo, aplicar pequeños cambios de forma gradual repercute enormemente en tu estilo de vida.

Qué opinan la Dra. Ruth Dempsey y el Dr. Brannick Riggs sobre la reducción de las sustancias tóxicas:

Haz todo lo posible por **reducir la exposición a estas sustancias** en tu vida y, a la vez, haz todo lo posible por prepararte para la exposición que puedas tener. **Toma los suplementos y micronutrientes necesarios**; cuanto mejor preparado esté tu organismo, mejor podrás **hacer frente a aquella exposición que no vas a poder evitar.**



#doTERRALifeGoals



Limpieza de 30 días dōTERRA

El régimen de **Limpieza de 30 días de dōTERRA** resulta idóneo para renovar el organismo.

Este régimen se divide en tres fases: Activar, restaurar y renovar. Sigue este plan durante **30 días** y nota los resultados.

Haz clic aquí o escanea el código para no perderte en qué consiste el **kit Depurar y restaurar** doTERRA de la mano de **Alexandra Nitsche**



#doTERRALifeGoals



LIMPIEZA DE 30 DÍAS dōTERRA™



El régimen de limpieza de 30 días de dōTERRA es excelente para ayudarte a empezar tu viaje de la mano de dōTERRA. Este régimen se divide en tres fases: **activar**, **restaurar** y **renovar**. A continuación se muestra una línea de tiempo que indica qué productos se deben tomar durante el régimen completo (del día 1 al 30) y cuáles se deben tomar durante cada fase. A medida que te familiarices con los productos, podrás personalizar el régimen para satisfacer tus necesidades específicas.

DEL DÍA 1 AL 30



xEO Mega™

xEO Mega™ combina aceites esenciales CPTG™ con carotenoides y aceites omega 3 naturales de origen vegetal y marino. Contiene EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico) que contribuyen al funcionamiento normal del corazón.



Microplex VMz™

La fórmula incluye una mezcla equilibrada de vitaminas esenciales A, C y E y un complejo de vitaminas B. Microplex VMz™ también contiene minerales quelatados como calcio, magnesio y cinc.



Alpha CRS™+

Alpha CRS™+ contiene una mezcla patentada exclusiva de dōTERRA que incluye potentes polifenoles y extractos botánicos naturales.



TerraZyme™

TerraZyme™ es una combinación patentada de enzimas que muy probablemente son deficientes en la dieta moderna. TerraZyme te ayudará a disfrutar de los beneficios de una dieta saludable al ayudarte a asegurarte de que tu cuerpo consigue los nutrientes necesarios.



Cápsulas blandas ZenGest™

La mezcla patentada de ZenGest™ contiene una combinación única de jengibre, menta, alcaravea, anís, cilantro, estragón e hinojo para ayudar a ofrecer un alivio relajante.



Limón

El limón es uno de los aceites esenciales más vendidos de dōTERRA y tiene multitud de beneficios y usos. El complemento perfecto para el régimen de limpieza de 30 días.

• Añade 2 gotas a 240 ml de agua, 5 veces al día, es decir, 10 gotas en total.

ACTIVAR



Cápsulas blandas Zendocrin™

Las cápsulas blandas Zendocrin™ contienen la mezcla restauradora Zendocrin, una mezcla patentada de aceites esenciales de tangerina, romero, geranio, bayas de enebro y cilantro.



GX Assist™

GX Assist™ es una combinación de aceites esenciales de CPTG™ (Grado Testado Puro Certificado) y ácido caprílico. GX Assist contiene los aceites esenciales de orégano, árbol del té, limón, citronela, menta y tomillo.

RESTAURAR



PB Assist+™

PB Assist+™ es una fórmula patentada de fibra prebiótica y seis cepas de microorganismos probióticos en una cápsula vegetal única de doble capa.



Cápsulas blandas DDR Prime™

DDR Prime™ incluye los aceites esenciales de incienso, naranja silvestre, litsea, tomillo, clavo, ajedrea de jardín, niaouli y citronela. Las cápsulas blandas DDR Prime son un método sencillo y práctico de consumir la mezcla de aceites esenciales DDR Prime.

DEL DÍA 21 AL 30: DEL DÍA 11 AL 20: DEL DÍA 1 AL 10:

RESTAURAR

DEL DÍA 1 AL 30

xEO Mega™

Toma 2 cápsulas blandas con el desayuno y 2 cápsulas blandas con la cena, es decir, 4 en total.

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

Microplex VMz™

Toma 2 cápsulas con el desayuno y 2 cápsulas con la cena, es decir, 4 en total.

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

Alpha CRS™+

Toma 2 cápsulas con el desayuno y 2 cápsulas con la cena, es decir, 4 en total.

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

TerraZyme™

Toma 1 cápsula con cada comida, es decir, 3 en total.

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

Cápsulas blandas ZenGest™

Toma 1 cápsula blanda al día con una comida.

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



DEL DÍA 1 AL 10 ACTIVAR

Zendocrine™ Softgels

Toma 1 cápsula blanda con el desayuno y 1 cápsula blanda con la cena, es decir, 2 en total.

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



DEL DÍA 11 AL 20 RESTAURAR

GX Assist™

Toma 1 cápsula blanda con la cena.

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



DEL DÍA 21 AL 30 RESTAURAR

PB Assist+™

Toma 3 cápsulas con la cena.

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



Cápsulas blandas DDR Prime™

Toma 1 cápsula blanda con el desayuno y 1 cápsula blanda con la cena, es decir, 2 en total.

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



Y

Cuidados personales informados

Diseña tu plan de bienestar personalizado

Nadie te conoce mejor que tú mismo/a. Un cuidado personal informado considera el bienestar en su conjunto y te ayuda a encontrar las herramientas para disfrutar de una vida plena. En esta lista enumeramos los **10 productos dōTERRA** que **más** te ayudarán en esta experiencia.

- Lifelong Vitality Pack
- MetaPWR™ Advantage
- PB Assist+™
- TerraZyme™
- Limón
- Barra Deep Blue™
- Lavanda
- Colecciones de productos de cuidado personal y del hogar
- dōTERRA Air™
- On Guard™



#doTERRALifeGoals



Cuidados personales informados

La **tabla de bienestar dōTERRA** incorpora los elementos más importantes del bienestar.

No te pierdas las recomendaciones del **Comité de Formación Médica y Científica (SMEC) de dōTERRA** y del **Dr. Brannick Riggs y Alex DaBell** para sentar las bases para una vitalidad día a día.

Haz clic aquí o escanea el código para ver el vídeo



Únete al programa de recompensas por lealtad (LRP) de dōTERRA

Empieza hoy a prepararte para mañana. ¡Cuida de tus hábitos saludables y, de paso, ahorra dinero! El **programa de recompensas por lealtad (LRP)** de dōTERRA te brinda la **oportunidad de obtener puntos con tus compras del mes, que después podrás canjear por productos gratuitos.**

Ventajas del LRP

Plan de bienestar 100 % personalizable

Elige los **productos de tu pedido mensual**, que podrás cambiar en cualquier momento antes **de la fecha del envío**

Envíos automáticos

Consigue tus productos de bienestar todos los meses **de la forma más sencilla**

Accede a kits con descuentos exclusivos

Encuentra **kits dōTERRA exclusivos** con productos destinados a cuidar de tus **necesidades de bienestar.**

Obtén puntos y ahorra

Recibe hasta el **30 % del valor PV** de tu **pedido LRP mensual en puntos**

Puntos de recompensas por envíos

Te **devolvemos** el coste de los envíos con tu **LRP o pedido de inscripción en línea**

Haz clic aquí o escanea el código para saber en qué consiste el **programa de recompensas por envío**



¿Cómo funciona?

GASTO

1 o más PV



Mantén los mismos puntos y porcentaje

50 o más PV



Aumenta el porcentaje y recibe puntos

100 o más PV



Tienes la posibilidad de recibir comisiones*

125 o más PV



Llévate gratis el producto del mes**

*Solo para distribuidores/as independientes de productos

**En los pedidos realizados hasta el día 15

EN LOS MESES 1 A 3
te devolvemos el 10%

EN LOS MESES 4 A 6
te devolvemos el 15%

EN LOS MESES 7 A 9
te devolvemos el 20%

EN LOS MESES 10 A 12
te devolvemos el 25%

A PARTIR DEL MES 13
te devolvemos el 30%

Haz clic aquí o escanea el código para obtener más información sobre el LRP



¿Cuánto me puedo ahorrar realmente?

Pongamos **un par** de ejemplos:

Ejemplo 1



En tu pedido de lealtad (LRP) mensual: Limón (15,5 PV) + PB Assist+™ (40,5 PV) = **56 PV**

Meses*	1 - 3 (recibes el 10 %)	4 - 6 (recibes el 15 %)	7 - 9 (recibes el 20 %)	10 - 12 (recibes el 25 %)	A partir del 13 (recibes el 30 %)
Puntos de recompensas por lealtad	5,6	8,4	11,2	14	16,8
Puntos de recompensas por envíos	7	7	7	7	7
Puntos de recompensas acumulados	37,8	84	138,6	201,6	225,4

- Para obtener un frasco de Limón gratis, necesitas 17 puntos. Para obtener un bote de PB Assist+™ gratis, necesitas 51 puntos.
- **Transcurridos seis meses**, habrás acumulado los puntos suficientes para llevarte un frasco de Limón y un bote de PB Assist+™ gratis.
- **Transcurridos trece meses**, obtendrás los puntos suficientes para llevarte **un frasco de Limón y un bote de PB Assist+™ gratis cada tres meses**.

Ejemplo de un pedido de lealtad (LRP) realizado en línea en Alemania.

**Meses hace referencia al periodo en que se realiza el pedido de lealtad (LRP). Los puntos de recompensa se añaden a tu cuenta al mes siguiente de realizar el pedido.*



¿Cuánto me puedo ahorrar realmente?

Pongamos **un par** de ejemplos:

Ejemplo 2



En tu pedido de lealtad (LRP) mensual: MetaPWR™ Advantage (83 PV) + cápsulas blandas CP+ (37 PV) + gel de baño refrescante (12 PV) = **132 PV**

Meses*	1 - 3 (recibes el 10 %)	4 - 6 (recibes el 15 %)	7 - 9 (recibes el 20 %)	10 - 12 (recibes el 25 %)	A partir del 13 (recibes el 30 %)
Puntos de recompensas por lealtad	13,2	19,8	26,4	33	39,6
Puntos de recompensas por envíos	7	7	7	7	7
Puntos de recompensas acumulados	60,6	141	241,2	361,2	407,8

- Para llevarte gratis el suplemento MetaPWR™ Advantage, las cápsulas blandas CP+ y el gel de baño refrescante necesitarás, respectivamente 110,5 puntos, 44,5 puntos y 17 puntos.
- **Transcurridos siete meses**, obtendrás gratis un suplemento MetaPWR™ Advantage, un bote de cápsulas blandas CP+ y un gel de baño refrescante
- **Transcurridos trece meses**, obtendrás los puntos suficientes para llevarte un suplemento MetaPWR™ Advantage, un bote de cápsulas blandas CP+ y un gel de baño refrescante gratis cada cuatro meses.
- **Transcurrido un año**, si realizas un pedido de lealtad (LRP) válido al mes, itambién podrías llevarte 12 productos gratis con el producto del mes!

Ejemplo de un pedido de lealtad (LRP) realizado en línea en Alemania.

**Meses hace referencia al periodo en que se realiza el pedido de lealtad (LRP). Los puntos de recompensa se añaden a tu cuenta al mes siguiente de realizar el pedido.*



¡No lo olvides!

- Los pedidos con un **mínimo de 1 PV*** mantendrán tanto el **porcentaje LRP** como los puntos de lealtad anteriormente acumulados.
- Recibe un **producto del mes gratuito** si realizas un pedido de lealtad (LRP) único de **125 PV** o superior, que **se procese antes del día 15 (incluido) de cada mes**.
- Los pedidos de lealtad (LRP) se pueden cancelar en cualquier momento; para ello, es necesario ponerse en contacto con el servicio de Atención al cliente en Europa.

Haz clic aquí o escanea el código para encontrar respuestas a todas tus preguntas sobre los **LRP**



#doTERRALifeGoals

Empieza **hoy** a prepararte para **mañana**

Acuérdate de compartir tu **objetivo** y tu **progreso** con el hashtag **#doTERRALifeGoals** y etiquétanos para aparecer en las redes.



@doterraeurope



@doterraeuropecorporate

