

#doTERRALifeGoals

Préparer l'avenir, ça commence aujourd'hui

GUIDE DU DÉFI



#doTERRALifeGoals

Combien de fois avez-vous rêvé de vos **plus grands** objectifs, les **plus fous** ?

#doTERRALifeGoals (#ObjectifsdeviedoTERRA) est une initiative qui vous incitera à donner la priorité à votre bien-être et à adopter des habitudes saines que vous apprécierez d'avoir initiée **aujourd'hui** dans cinq, dix, vingt ou trente ans.

Et mieux encore,
on vous aide à y parvenir !

Prêt(e) à initier un
changement dans votre **vie** ?

#doTERRALifeGoals



#doTERRALifeGoals | Les étapes



Étape 1 | Choisissez votre objectif

Nutrition, exercice, repos, bien-être psychique... Le bien-être est un tout et comprend de nombreuses zones différentes sur lesquelles se concentrer. Pour ce défi, choisissez l'objectif sur lequel vous voulez travailler en premier, celui qui selon vous aura l'incidence la plus importante sur votre bien-être.



Étape 2 | Définissez votre protocole

Établissez une liste de petites habitudes quotidiennes qui vous aideront à atteindre votre objectif et sélectionnez les produits qui vous permettront d'y arriver. Imprimez l'outil de suivi #doTERRALifeGoals à la dernière page de ce guide, placez-le dans un endroit où vous pourrez facilement le voir et le consulter chaque jour. Si vous avez besoin d'inspiration, lisez les conseils avisés ci-dessous !



Étape 3 | Prenez une résolution

Partagez votre objectif et vos progrès à l'aide de **#doTERRALifeGoals** en nous mentionnant **@doterraeurope** pour avoir une chance d'être publié(e) !



Étape 3 | Invitez des ami(e)s

La communauté dōTERRA vous accompagnera à chaque étape, mais pourquoi ne pas inviter un(e) ami(e) à se joindre à vous ? Allez ensemble à la salle de sport, promenez-vous avec un membre de votre famille ou faites participer votre conjoint(e) à la préparation des repas.

Impliquez votre entourage.



Étape 3 | C'est parti !

Le défi commence le **1^{er} avril 2024** !



Nutrition et digestion

Une meilleure **nutrition** pour se **sentir mieux**

La **nutrition** est le premier niveau du **diagramme du bien-être selon dōTERRA**

La nourriture que nous mangeons est un **outil fondamental** à notre disposition pour le bon fonctionnement de notre corps. En premier lieu, nous avons besoin des **macro-nutriments** : **protéines, glucides et lipides**, les éléments constitutifs de l'énergie, mais **tous les micro-nutriments sont également nécessaires pour le bon fonctionnement du système immunitaire.**

Dr. Ruth Dempsey, docteur ès sciences



Produits doTERRA spécial nutrition

dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

À prendre **au quotidien** avec le petit-déjeuner et le dîner.



Protéines végétales dōTERRA™

À utiliser au quotidien pour remplacer les en-cas trop riches et vous rassasier.



Produits dōTERRA spécial digestion



Citron (15 ml)

Débutez votre journée avec une goutte d'huile essentielle de Citron dans un grand verre d'eau.



PB Assist+™

Prenez 1 PB Assist+™ au quotidien au moment du déjeuner et du dîner.



Gélules ZenGest™

Prenez 1 ZenGest™ après un repas copieux ou en cas d'inconfort.



Terrazyme™

Prenez 1 Terrazyme™ avec chaque repas copieux.

Cliquez ou scannez pour regarder l'avis du Dr Ruth Dempsey sur le **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™**



Produits dōTERRA spécial nutrition

Habitudes nutritionnelles saines

1

Prenez **3 profondes respirations avant chaque repas**. La digestion commence dans votre bouche, il est donc important de ne pas manger trop vite et d'être détendu(e).

2

Pensez à « **manger l'arc-en-ciel** ». De cette manière, vous ajoutez automatiquement des aliments plus riches en nutriments.

3

Si vous avez envie d'une collation au coucher, les **Protéines végétales dōTERRA™** sont une meilleure alternative pour vous permettre de vous sentir plus rassasié(e) et vous aider à atteindre votre objectif en matière de protéines.

Conseil supplémentaire : Mangez avec des ami(e)s ou en écoutant de la musique, plutôt que sur le canapé devant la télé.

#doTERRALifeGoals



Exercice physique et métabolisme

Dépassez des limites que vous ne pensiez pas pouvoir franchir

Peu importe la manière dont vous faites de l'exercice, du moment que vous bougez. Le mode de vie sédentaire moderne ne convient pas aux activités pour lesquelles notre corps a été conçu.

Que vous souhaitiez intégrer plus d'activité physique dans votre vie ou atteindre de nouveaux objectifs, les **huiles essentielles** et les **compléments favorisent la récupération** et peuvent vous permettre d'**améliorer vos performances**.

Habitudes pour une bonne condition physique :



Faites **au moins 15 minutes d'activité physique par jour**. Utilisez des accessoires simples tels que des serviettes ou des élastiques de résistance pour que cela reste plaisant !



Allez vous **promener ou faire de la course à pied** dehors pour profiter du grand air et aérer votre esprit.



Profitez d'une bonne nuit de **sommeil** pour **favoriser la récupération**.



Produits spécial performance

MetaPWR™ Advantage

Prenez MetaPWR™ Advantage au quotidien le matin.



Protéines végétales dōTERRA™

À consommer rapidement après une séance de sport.



Options Apaisement et récupération



Deep Blue™

Appliquez localement pour apaiser les muscles et détendre le corps après une activité intense.



Gélules CP+

Prenez 1 gélule par jour selon les besoins.

Cliquez ou scannez pour entendre le **Scientific and Medical Educational Committee (SMEC) de dōTERRA Europe** vous donner un aperçu des **Protéines végétales dōTERRA™**



Repos et gestion du stress

La nuit de vos rêves

Créez une atmosphère qui permettra à votre corps de **se réparer** et de **se renouveler**. Une routine du soir **calmante** et **apaisante** peut aider votre cerveau à déconnecter d'une journée chargée et offrir un **meilleur repos**.

Produits spécial nuit



dōTERRA Serenity™

Utilisez le mélange Serenity pour créer une atmosphère apaisante.



Gélules dōTERRA Serenity™

Prenez 1 gélule avant le coucher.

Habitudes de repos



Trouvez une routine :

Respecter un horaire de coucher quotidien peut être très bénéfique pour votre santé et votre bien-être global.



Prenez du temps pour vous détendre :

Relaxez-vous et profitez d'un moment sans écran avant votre coucher. Lisez un livre ou écrivez un journal et utilisez vos huiles essentielles apaisantes préférées pour décompresser.



Réduisez la consommation de caféine, d'alcool et de nicotine :

Ils peuvent tous avoir un effet néfaste sur votre sommeil.

Bien-être psychique et soutien intestinal

Une bonne santé intestinale est **essentielle** au **bien-être psychique**. De nouvelles recherches révèlent comment le **microbiome** influence tous les aspects du bien-être. Voici **3 produits** qui peuvent améliorer votre moral.



PB Assist+™

Prenez en 1 au quotidien au moment du déjeuner et du dîner.



TerraZyme™

Prenez-en 1 avec chaque repas copieux.



dōTERRA Adaptiv™

À utiliser quand vous vous sentez dépassé(e), pour calmer les émotions.

#doTERRALifeGoals



Réduction de la toxicité

Activer | Réinitialiser | Renouveler

Il est impossible d'échanger en un clin d'œil nos **cosmétiques, articles de nettoyage pour la maison et de soins de la peau du quotidien en vente libre** pour des produits naturels. Toutefois, de petits changements graduels peuvent faire une grande différence dans votre mode de vie.

Dr. Ruth Dempsey et Dr. Brannick Riggs sur la réduction de la charge toxique :

Essayez au maximum de **réduire le degré d'exposition** dans votre vie et essayez au maximum de vous préparer à votre exposition actuelle. **Prenez ces compléments alimentaires, ces micro-nutriments**, car plus votre corps est préparé, plus il aura la capacité de **faire face aux expositions qu'il ne peut éviter.**



#doTERRALifeGoals



Purification 30 jours dōTERRA

La routine **purification 30 jours de dōTERRA** est un outil exceptionnel pour permettre à votre corps de repartir.

Le régime se divise en trois phases : **Activer, réinitialiser, renouveler** Suivez le protocole pendant 30 jours et constatez vous-même les résultats.

Cliquez ou scannez pour regarder les explications d'**Alexandra Nitsche** concernant le **kit Nettoyer et restaurer** dōTERRA



#doTERRALifeGoals



dōTERRA™ DÉTOX 30 JOURS



Le régime détoxification de l'organisme en 30 jours de dōTERRA est idéal pour vous lancer avec dōTERRA. Le régime se divise en trois phases : **Activer**, **Réinitialiser**, **Renouveler**. Vous trouverez ci-dessous une chronologie indiquant les produits à prendre pendant le régime complet (jours 1 à 30) et lesquels prendre au cours de chaque phase. Au fur et à mesure que vous vous familiariserez avec les produits, vous pourrez personnaliser ce régime pour répondre à vos besoins spécifiques.

JOURS 1 À 30



xEO Mega™

xEO Mega™ associe des huiles essentielles certifiées CPTG™ à des huiles riches en oméga 3 issues de la mer et de plantes ainsi que des caroténoïdes. Il contient de l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et du DHA (acide docosahexaénoïque) qui contribuent au bon fonctionnement du cœur.



Microplex VMz™

Contient un mélange équilibré de vitamines A, C et E, et un complexe de vitamines B. Microplex VMz™ contient également des minéraux chélatés tels que le calcium, le magnésium et le zinc.



Alpha CRS™+

Alpha CRS™+ contient un mélange exclusif dōTERRA contenant des polyphénols puissants et des extraits naturels de plantes.



TerraZyme™

TerraZyme™ est un mélange exclusif d'enzymes très probablement insuffisantes dans l'alimentation moderne. TerraZyme vous permettra de profiter des bienfaits d'une alimentation saine en vous aidant à vous assurer que votre corps dispose des nutriments dont il a besoin.



Gélules ZenGest™

Le mélange exclusif ZenGest™ contient une combinaison unique de Gingembre, Menthe poivrée, Carvi, Anis, Coriandre (graines), Estragon, et fenouil pour aider à offrir un soulagement apaisant.



Citron

Une des meilleures ventes parmi les produits dōTERRA, l'huile essentielle de Citron vous offre de nombreux bienfaits et possibilités d'utilisation. Parfait pour compléter votre régime de purification de 30 jours.

• Ajoutez 2 gouttes à 240 ml d'eau 5 fois par jour pour un total de 10 gouttes.



Zendocrine™ Softgels

Les gélules Zendocrine™ contiennent le mélange détoxifiant Zendocrine, un mélange exclusif d'huiles essentielles de Mandarine, de Romarin, de Géranium, de Baies de Genièvre et de Coriandre (feuilles).



GX Assist™

GX Assist™ associe des huiles essentielles certifiées CPTG (Certified Pure Tested Grade™) et de l'acide caprylique. GX Assist contient des huiles essentielles d'Origan, d'Arbre à thé, de Citron, de Lemongrass, de Menthe poivrée et de Thym.



PB Assist+™

PB Assist+™ est une formule exclusive de fibres prébiotiques et de six souches de micro-organismes probiotiques dans une capsule végétale unique à double enveloppe.



Gélules DDR Prime™

DDR Prime™ comprend des huiles essentielles d'Encens, d'Orange douce, de Litsée, de Thym, de Clou de girofle, de Sarriette d'été, de Niaouli et de Lemongrass. Les gélules souples DDR Prime permettent de profiter facilement de tous les bienfaits du mélange d'huiles essentielles DDR Prime.

JOURS 21 à 30 JOURS 11 à 20 JOURS 1 à 10

RENOUVELER RÉINITIALISER ACTIVER

JOURS 1 à 30

xEO Mega™

Prenez 2 gélules au petit-déjeuner et 2 au dîner pour un total de 4 gélules.

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

Microplex VMz™

Prenez 2 gélules au petit-déjeuner et 2 au dîner pour un total de 4 gélules.

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

Alpha CRS™+

Prenez 2 gélules au petit-déjeuner et 2 au dîner pour un total de 4 gélules.

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

TerraZyme™

Prenez 1 gélule à chaque repas pour un total de 3 gélules.

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

Gélules ZenGest™

Prenez 1 gélule par jour au cours d'un repas.

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

JOURS 1 à 10 ACTIVER

Gélules Zendocrine™

Prenez 1 gélule au petit-déjeuner et 1 au dîner pour un total de 2 gélules.

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



JOURS 11 à 20 RÉINITIALISER

GX Assist™

Prenez 1 gélule au dîner.

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



JOURS 21 à 30 RENOUVELER

PB Assist+™

Prenez 3 capsules au dîner.

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



ET

Gélules DDR Prime™

Prenez 1 gélule au petit-déjeuner et 1 au dîner pour un total de 2 gélules.

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



Soins personnels éclairés

Créez votre programme bien-être personnalisé

Vous vous connaissez mieux que quiconque. Les soins personnels éclairés consistent à prendre en compte le bien-être dans son ensemble et trouver les outils pour vous aider à croquer la vie à pleines dents. Nous avons fait une liste des **dix meilleurs produits dōTERRA** qui pourront vous accompagner vers cet objectif !

- Pack Lifelong Vitality,
- MetaPWR™ Advantage
- PB Assist+™
- TerraZyme™
- Citron
- Stick Deep Blue™
- Lavande
- Lignes de soins personnels et produits pour la maison
- dōTERRA Air™
- On Guard™



#doTERRALifeGoals

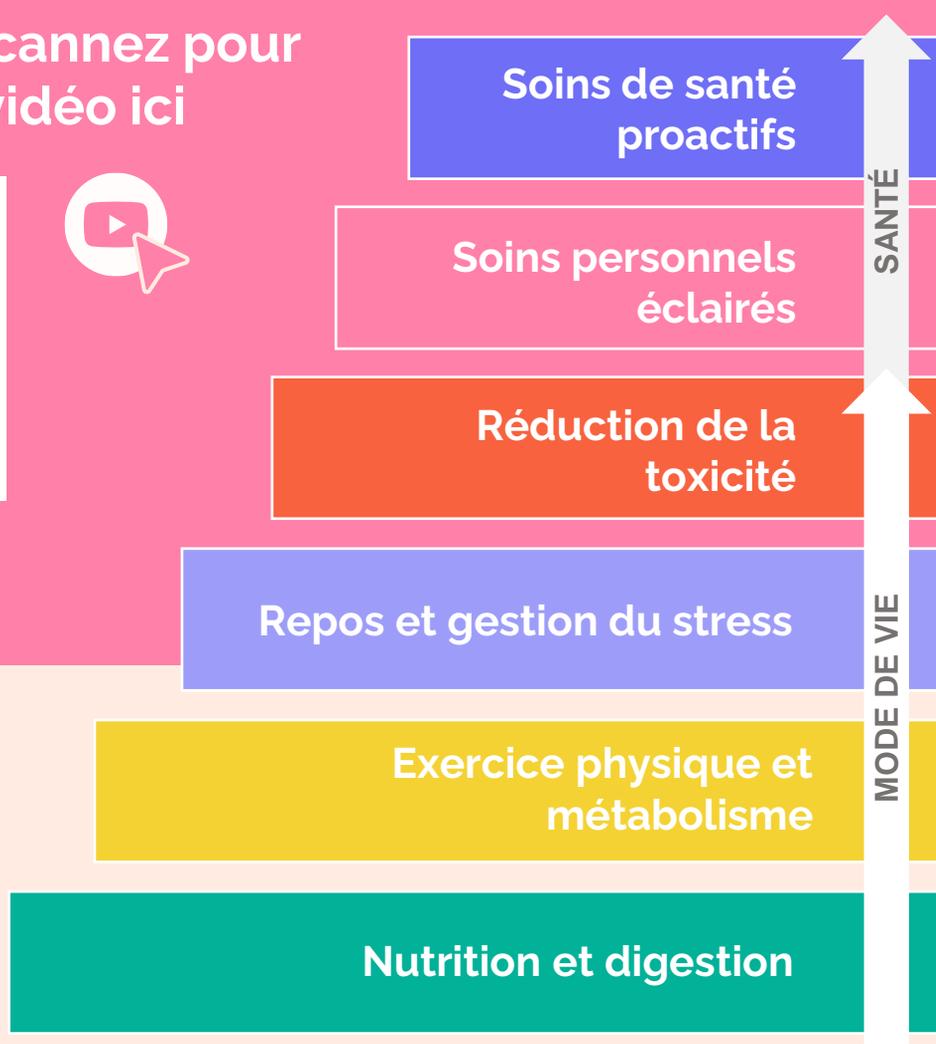


Soins personnels éclairés

Le **diagramme du bien-être dōTERRA** englobe les aspects fondamentaux du bien-être.

Écoutez le **Scientific and Medical Education Committee (SMEC) de dōTERRA**, le **Dr Brannick Riggs** et **Alex DaBell** vous expliquer comment vous pouvez mettre en place des bases pour garantir la vitalité au quotidien.

Cliquez ou scannez pour regarder la vidéo ici



Inscrivez-vous au programme de fidélité (LRP) de dōTERRA

Préparer l'avenir, ça commence aujourd'hui. Conservez vos bonnes habitudes tout en faisant des économies ! **Le programme de fidélité (LRP) de dōTERRA vous offre la possibilité de gagner des points en faisant des achats tous les mois. Ces points peuvent ensuite être échangés contre des produits gratuits.**

Avantages LRP

Un Plan bien-être entièrement personnalisable

Choisissez les **produits de votre commande mensuelle** et modifiez votre choix à tout moment avant la **date d'expédition prévue chaque mois**.

Envoi automatique

Recevez tous vos produits bien-être mensuels **sans souci**.

Un accès à des kits exclusifs à prix réduit

Trouvez des **kits dōTERRA uniques**, composés de produits qui répondent à vos **besoins en bien-être**.

Cumulez des points et économisez

Recevez jusqu'à **30 % de la valeur PV** de votre **commande LRP mensuelle en points**.

Points de fidélité d'expédition

Récupérez vos frais de port grâce à votre **commande de fidélité (LRP) en ligne** ou **commande d'adhésion en ligne**.

Cliquez ici ou scannez le QR code pour en savoir plus sur notre **programme de fidélité d'expédition**.



Comment cela fonctionne ?

DÉPENSEZ

1 PV et +



Conservez vos points +
pourcentage actuels

50 PV et +



Augmentez le pourcentage +
cumulez des points

100 PV et +



Éligible aux commissions*

125 PV et +



Recevez le **produit du mois**
gratuit**

*Conseillers Bien-Être uniquement

Sur les commandes passées le **15 au plus tard

MOIS 1 à 3
RÉCUPÉREZ

10 %

MOIS 4 à 6
RÉCUPÉREZ

15 %

MOIS 7 à 9
RÉCUPÉREZ

20 %

MOIS 10 à 12
RÉCUPÉREZ

25 %

MOIS 13 et +
RÉCUPÉREZ

30 %

Cliquez ou scannez pour en savoir plus
 sur le **LRP**



Combien puis-je réellement économiser ?

Prenons **2** exemples :

Exemple 1



Sur votre commande de fidélité mensuelle (LRP) : Citron (15,5 PV) + PB Assist+™ (40,5 PV) = **56 PV**

Mois*	1 à 3 (récupérez 10 %)	4 à 6 (récupérez 15 %)	7 à 9 (récupérez 20 %)	10 à 12 (récupérez 25 %)	13 et plus (récupérez 30 %)
Points de fidélité	5,6	8,4	11,2	14	16,8
Points de fidélité d'expédition	7	7	7	7	7
Points de fidélité cumulés	37,8	84	138,6	201,6	225,4

- Si vous voulez un flacon gratuit de Citron, il vous faut 17 points. Si vous voulez un flacon gratuit de PB Assist+™, il vous faut 51 points.
- **Après 6 mois**, vous aurez suffisamment de points pour recevoir un flacon de Citron et un flacon de PB Assist+™ gratuitement.
- **Après 13 mois**, vous cumulerez suffisamment de points pour recevoir **1 flacon de Citron et 1 flacon de PB Assist+™ gratuitement tous les 3 mois.**

Exemple basé sur une commande de fidélité (LRP) en ligne passée en Allemagne.

**Les mois font référence à la date à laquelle la commande de fidélité (LRP) est passée. Tous les points de fidélité sont crédités sur votre compte le mois suivant la passation de la commande.*



Combien puis-je réellement économiser ?

Prenons **2** exemples :

Exemple 2



Sur votre commande de fidélité mensuelle (LRP) : MetaPWR™ Advantage (83 PV) + gélules CP+ (37 PV) + Gel douche rafraîchissant (12 PV) = **132 PV**

Mois*	1 à 3 (récupérez 10 %)	4 à 6 (récupérez 15 %)	7 à 9 (récupérez 20 %)	10 à 12 (récupérez 25 %)	13 et plus (récupérez 30 %)
Points de fidélité	13,2	19,8	26,4	33	39,6
Points de fidélité d'expédition	7	7	7	7	7
Points de fidélité cumulés	60,6	141	241,2	361,2	407,8

- Pour recevoir gratuitement une boîte de MetaPWR™ Advantage, il vous faut 110,5 points, 44,5 points pour une boîte gratuite de gélules CP+, et 17 points pour un gel douche rafraîchissant gratuit.
- **Après 7 mois**, vous recevrez une boîte de MetaPWR™ Advantage, une boîte de gélules CP+ et un gel douche rafraîchissant gratuitement.
- **Après 13 mois**, vous cumulerez suffisamment de points pour recevoir une boîte de MetaPWR™ Advantage, une boîte de gélules CP+ et un gel douche rafraîchissant gratuitement tous les 4 mois.
- **Après un an**, si vous passez une commande de fidélité (LRP) éligible tous les mois, vous pourriez également recevoir 12 produits gratuits grâce au produit du mois !

Exemple basé sur une commande de fidélité (LRP) en ligne passée en Allemagne.

**Les mois font référence à la date à laquelle la commande de fidélité (LRP) est passée. Tous les points de fidélité sont crédités sur votre compte le mois suivant la passation de la commande.*



N'oubliez pas !

- Les commandes avec un **minimum de 1 PV*** permettent de **conserver le pourcentage LRP** et les points de fidélité cumulés précédemment.
- En passant une seule commande de fidélité d'au moins **125 PV validée au plus tard le 15 du mois**, vous serez récompensé(e) par le **produit du mois gratuit**.
- Vous pouvez demander l'annulation d'une commande de fidélité (LRP) à tout moment en contactant le Service client Europe.

Cliquez ou scannez pour avoir toutes les réponses à vos questions relatives au **LRP** ici 



#doTERRALifeGoals



#doTERRALifeGoals

Préparer l'**avenir**, ça commence **aujourd'hui**

N'oubliez pas de partager votre **objectif** et vos **progrès** à l'aide de **#doTERRALifeGoals** en nous mentionnant pour avoir une chance d'être publié(e) !



@doterraeurope



@doterraeuropecorporate

