

# #doTERRALifeGoals

Inizia **oggi** a prepararti per **domani**

MANUALE DELLA SFIDA



# #doTERRALifeGoals

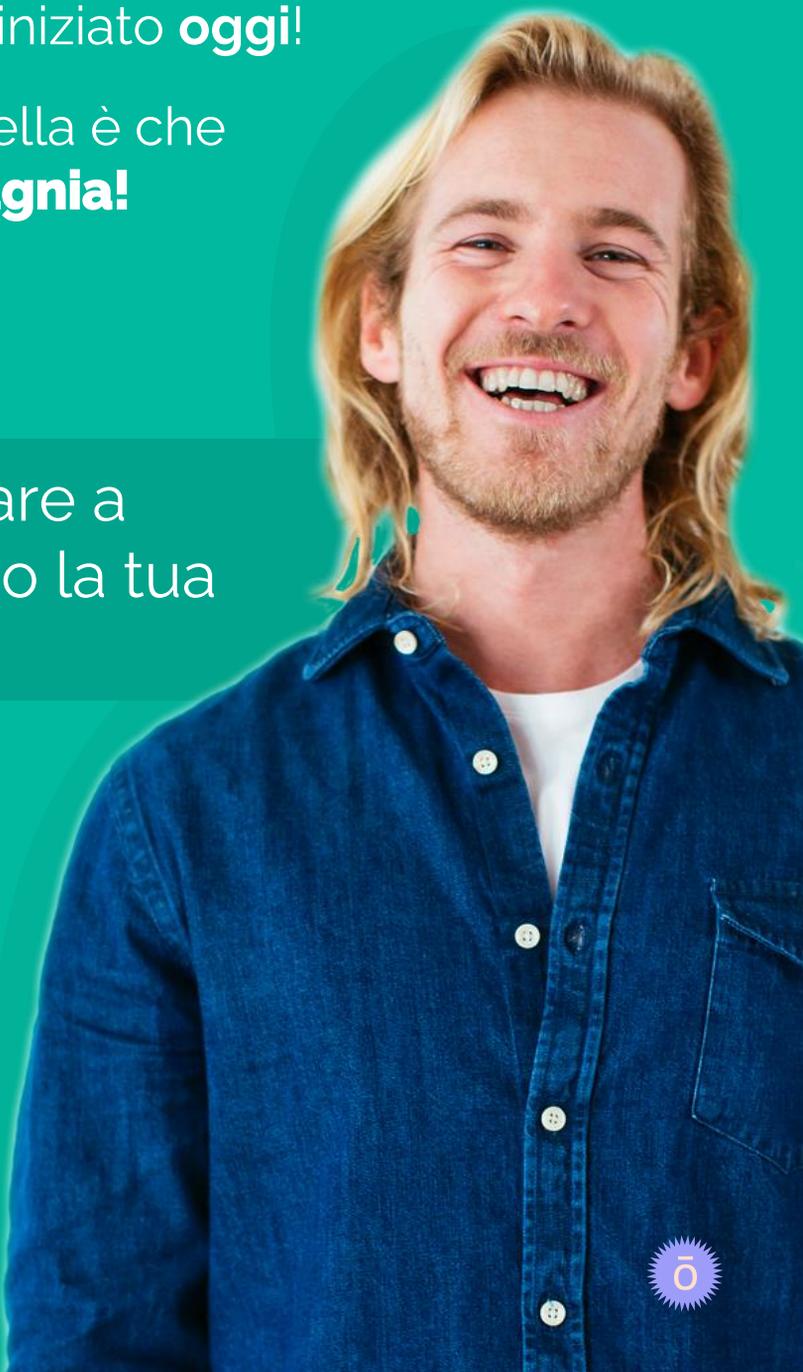
Quante volte hai sognato ad occhi aperti di realizzare i tuoi **obiettivi più grandi e ambiziosi?**

**#doTERRALifeGoals** è un'iniziativa che ti sfida a mettere al primo posto il tuo benessere e creare delle abitudini sane che porteranno benefici nel lungo termine. Tra cinque, dieci, venti o trent'anni ti ringrazierai per aver iniziato **oggi!**

E la cosa ancora più bella è che **sarai in buona compagnia!**

Che ne dici di iniziare a **cambiare** in meglio la tua **vita?**

#doTERRALifeGoals



# #doTERRALifeGoals | I passi



## Passo 1 | Scegli il tuo obiettivo

Nutrizione, forma fisica, riposo, benessere mentale... Il benessere comprende numerosi fattori e ci sono tante aree diverse su cui possiamo concentrarci. Per questa sfida, scegli l'obiettivo su cui vuoi lavorare per primo, quello che secondo te influisce maggiormente sul tuo benessere.



## Passo 2 | Crea il tuo piano

Stila un elenco di piccole abitudini quotidiane che ti aiuteranno a raggiungere il tuo obiettivo e scegli i prodotti giusti per sostenerti durante il percorso. Stampa il misuratore dei progressi #doTERRALifeGoals nell'ultima pagina di questo manuale, appendilo in un punto ben visibile e controllalo ogni giorno. Se ti serve ispirazione, leggi i consigli dei nostri esperti qui sotto!



## Passo 3 | Prenditi un impegno

Condividi il tuo obiettivo e i tuoi progressi utilizzando l'hashtag **#doTERRALifeGoals** e il tag **@doterraeurope** per avere la possibilità di comparire sulla nostra pagina!



## Passo 4 | Invita gli amici

La comunità dōTERRA sarà al tuo fianco in ogni fase del percorso, ma che ne dici di invitare altre persone a partecipare alla sfida? Vai in palestra con un amico o un'amica, fai una passeggiata con qualcuno della tua famiglia o cucina i pasti insieme alla tua dolce metà.

Guardati intorno e coinvolgi più persone possibili.



## Passo 5 | Cominciamo!

La sfida inizia il **1° aprile 2024!**



# Nutrizione e digestione

**Nutrizione** migliore per **sentirsi meglio**

La nutrizione è il primo livello del **Grafico sul benessere di dōTERRA**

“Gli alimenti che consumiamo sono gli **strumenti di base** di cui disponiamo per far funzionare il nostro corpo in maniera adeguata. Prima di tutto, abbiamo bisogno di **macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi)**, ossia le basi per l'energia, ma ci servono anche **tutti i micronutrienti per mantenere in salute il sistema immunitario.**”

**Dr. Ruth Dempsey, PHD**



# Elementi chiave della nutrizione doTERRA

## doTERRA Lifelong Vitality Pack™

Da assumere **ogni giorno** a colazione o a cena.



## Proteine vegetali doTERRA™

Da usare **ogni giorno** al posto degli snack poco salutari e per placare la fame.



## Digestione migliore con doTERRA



### Limone (15 ml)

Comincia la giornata con un bel bicchiere d'acqua e una goccia di olio essenziale di Limone.



### PB Assist+™

Assumi 1 PB Assist+™ ogni giorno a pranzo e a cena.



### Capsule morbide Zengest™

Assumi 1 ZenGest™ dopo un pasto abbondante o in caso di disturbi digestivi.



### Terrazyme™

Assumi 1 Terrazyme™ durante i pasti principali.

Clicca o scansiona per ascoltare le parole di Dr. Ruth Dempsey sul **doTERRA Lifelong Vitality Pack™**



# Elementi chiave della nutrizione dōTERRA

## Sane abitudini alimentari

1

Fai **3 respiri profondi prima di ogni pasto**. La digestione comincia dalla bocca, per cui è importante non mangiare troppo velocemente ed essere rilassati.

2

Impegnati a **mangiare un arcobaleno di frutta e verdura**. In questo modo, incorporerai automaticamente alla tua dieta alimenti ricchi di sostanze nutritive.

3

Se vuoi uno snack dopo cena, le **Proteine vegetali dōTERRA™** sono un'ottima soluzione per aiutarti ad aumentare il senso di sazietà e ad assumere la giusta quantità di proteine.

**Consiglio extra:** mangia insieme ai tuoi amici o ascolta della musica invece di consumare i pasti sul divano davanti alla TV.

#doTERRALifeGoals



# Movimento e metabolismo

## Vai oltre ciò che pensi di poter fare

Non importa come, l'importante è che fai movimento. Lo stile di vita sedentario di oggi non è pensato per il nostro corpo.

Sia che desideri fare più attività fisica sia che punti a raggiungere nuove vette, gli **oli essenziali** e gli **integratori sostengono il recupero** e possono aiutarti a **migliorare le prestazioni**.

### Buone abitudini per restare in forma:



Allenati per **almeno 15 minuti ogni giorno**. Usa accessori semplici come asciugamani o fasce elastiche per renderlo più divertente!



Fai una **camminata** o una **corsetta** all'aperto per prendere un po' d'aria fresca e schiarirti la mente.



Fai una bella **dormita** la notte per **sostenere il recupero**.



# Prodotti top per le prestazioni

## MetaPWR™ Advantage

Assumi MetaPWR™ Advantage ogni mattina.



## Proteine vegetali dōTERRA™

Consumale subito dopo l'allenamento.



## Opzioni per lenire e recuperare



### Deep Blue™

Applica sulla pelle per lenire i muscoli e rilassare il corpo dopo l'attività fisica intensa.



### Capsule Morbide CP+

Assumi 1 capsula morbida al giorno, all'occorrenza.

Clicca o scansiona per ascoltare l'intervento dello **Scientific and Medical Educational Committee (SMEC)** di **dōTERRA Europe** che ci offre una panoramica sulle **Proteine vegetali dōTERRA™**



# Riposo e gestione dello stress

## Una notte da **sogno**

Crea un ambiente in grado di fornire al corpo l'opportunità di **recuperare** e **rigenerarsi**. Seguire una routine serale **rilassante** e **distensiva** può aiutare il cervello a staccare dagli impegni della giornata e favorire un **riposo migliore**.

### Prodotti top per la notte



#### dōTERRA Serenity™

Usa la miscela Serenity per creare un'atmosfera rilassante



#### Capsule morbide dōTERRA Serenity™

Assumi 1 capsula morbida prima di dormire.

### Buone abitudini per dormire meglio



#### Stabilisci una routine:

seguire una routine serale ogni giorno può avere effetti molto positivi per la tua salute e il tuo benessere in generale.



#### Prenditi del tempo per rilassarti:

rilassati e concediti un po' di tempo lontano dagli schermi prima di andare a dormire. Leggi un libro o scrivi un diario e usa i tuoi oli essenziali calmanti preferiti per staccare la spina.



#### Riduci il consumo di caffeina, alcolici e nicotina:

queste sostanze influiscono negativamente sul sonno.

## Benessere mentale e sostegno digestivo

La salute dell'intestino è **fondamentale** per il **benessere mentale**. Nuovi studi rivelano che il **microbioma** influenza ogni aspetto del benessere. Ecco **3 prodotti** che ti aiutano a regolare l'umore.



### PB Assist+™

Assumi 1 capsula ogni giorno a pranzo e a cena.



### TerraZyme™

Assumi 1 capsula con i pasti principali.



### dōTERRA Adaptiv™

Usalo per calmare le emozioni quando avverti un senso di sopraffazione.

#doTERRALifeGoals



# Riduzione delle sostanze tossiche

## Attivazione | Reset | Rinnovamento

Sostituire i prodotti per la cura della pelle, i cosmetici e i prodotti per la pulizia della casa che acquisti nei negozi con soluzioni naturali non è qualcosa che si fa in un giorno. Puoi però apportare dei piccoli cambiamenti graduali che faranno una grande differenza nel tuo stile di vita.

### Come ridurre le sostanze tossiche secondo Dr Ruth Dempsey e Dr Brannick Riggs:

---

Fai il possibile per **ridurre l'esposizione** a queste sostanze e per preparare il corpo a combatterle. **Assumi integratori e micronutrienti** per preparare meglio il corpo ad **affrontare il contatto inevitabile con queste sostanze tossiche.**



# dōTERRA 30-Day Cleanse

Il programma **dōTERRA 30-Day Cleanse** prevede un detox di 30 giorni per aiutare il corpo a disintossicarsi.

Il programma è suddiviso in tre fasi: **Attivazione, Reset e Rinnovamento**. Segui il programma per **30 giorni** e lasciati sorprendere dai risultati.

Clicca o scansiona per guardare **Alexandra Nitsche** mentre spiega il **Kit Cleanse and Restore** dōTERRA



#doTERRALifeGoals



# dōTERRA™ 30-DAY CLEANSE

Il programma dōTERRA 30-Day Cleanse (Detox di 30 giorni) è un ottimo modo per aiutarti a iniziare il tuo viaggio con dōTERRA. Il programma è suddiviso in tre fasi: **Attivazione, Reset e Rinnovamento**. Di seguito trovi una scheda che indica quali prodotti assumere nel corso del programma (giorni 1-30) e in ciascuna fase specifica. Man mano che acquisti dimestichezza con i prodotti, potrai personalizzare il programma per adattarlo alle tue esigenze specifiche.

## GIORNI 1-30



### xEO Mega™

xEO Mega™ unisce gli oli essenziali CPTG™ a carotenoidi e a oli naturali omega 3 di derivazione vegetale e marina. Contiene EPA (acido eicosapentaenoico) e DHA (acido docosaesaenoico), che contribuiscono al normale funzionamento cardiaco.



### Microplex VMz™

La formula include una miscela equilibrata di vitamine A, C ed E e del complesso vitaminico B. Microplex VMz™ contiene inoltre minerali chelati tra cui calcio, magnesio e zinco.



### Alpha CRS™+

Alpha CRS™+ contiene una miscela brevettata esclusiva di dōTERRA che include potenti polifenoli ed estratti vegetali naturali.



### TerraZyme™

TerraZyme™ è una combinazione brevettata di enzimi di cui spesso l'alimentazione moderna è carente. TerraZyme ti aiuta ad approfittare dei benefici di una dieta sana contribuendo ad assicurare che il corpo riceva le sostanze nutritive di cui ha bisogno.



### Capsule morbide ZenGest™

La miscela brevettata ZenGest™ contiene una combinazione unica di Zenzero, Menta piperita, Carvi, Anice, Coriandolo, Dragoncello e Finocchio per offrire un sollievo lenitivo.



### Limone

L'olio essenziale di Limone, uno dei più venduti da dōTERRA, offre numerosi benefici e utilizzi. Ottimo da aggiungere al programma detox di 30 giorni.

\* Aggiungi 2 gocce a 240 ml di acqua 5 volte al giorno per un totale di 10 gocce.



### Capsule morbide Zendocrine™

Le Capsule morbide Zendocrine™ contengono Zendocrine Miscela disintossicante, una combinazione brevettata di oli essenziali di Tangerino, Rosmarino, Geranio, Bacca di ginepro e Cilantro.



### GX Assist™

GX Assist™ è una combinazione di oli essenziali CPTG™ (Grado di purezza certificato e testato) e acido caprilico. GX Assist contiene gli oli essenziali di Origano, Tea Tree, Limone, Lemongrass, Menta piperita e Timo.



### PB Assist+™

PB Assist+™ è una formula brevettata composta da fibre prebiotiche e sei ceppi di microorganismi probiotici in un'eccezionale capsula vegetale doppio strato.



### Capsule morbide DDR Prime™

DDR Prime™ include oli essenziali di Incenso, Arancio dolce, Litsea, Timo, Chiodi di garofano, Santoreggia annua, Niaouli e Lemongrass. Le capsule morbide DDR Prime offrono un modo facile e pratico di assumere la miscela di oli essenziali DDR Prime.

## GIORNI 1-10:

## ATTIVAZIONE

## GIORNI 11-20:

## RESET

## GIORNI 21-30:

## RINNOVAMENTO

# GIORNI 1-30

## xEO Mega™

Assumi 2 capsule morbide al mattino a colazione e altre 2 la sera a cena per un totale di 4 capsule.

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

## Microplex VMz™

Assumi 2 capsule al mattino a colazione e altre 2 la sera a cena per un totale di 4 capsule.

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

## Alpha CRS™ +

Assumi 2 capsule al mattino a colazione e altre 2 la sera a cena per un totale di 4 capsule.

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

## TerraZyme™

Assumi 1 capsula con ogni pasto per un totale di 3 capsule.

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

## Capsule morbide ZenGes™

Assumere 1 capsula morbida al giorno con un pasto.

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

# GIORNI 1-10 ATTIVAZIONE

## Capsule morbide Zendocrine™

Assumi 1 capsula morbida al mattino a colazione e un'altra la sera a cena per un totale di 2 capsule.

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



# GIORNI 11-20 RESET

## GX Assist™

Assumi 1 capsula morbida la sera a cena.

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



# GIORNI 21-30 RINNOVAMENTO

## PB Assist+™

Assumi 3 capsule la sera a cena.

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



## Capsule morbide DDR Prime™

Assumi 1 capsula morbida al mattino a colazione e un'altra la sera a cena per un totale di 2 capsule.

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



E

# Cura personale consapevole

## Crea il tuo programma di benessere personalizzato

Ti conosci meglio di chiunque altro. La cura personale consapevole guarda al benessere nel suo complesso e punta a trovare gli strumenti per aiutarti a vivere la vita al massimo. Abbiamo stilato una lista dei **dieci migliori prodotti dōTERRA** che ti aiuteranno in questo percorso!

- Lifelong Vitality Pack
- MetaPWR™ Advantage
- PB Assist+™
- TerraZyme™
- Limone
- Stick Deep Blue™
- Lavanda
- Linee per la cura personale e della casa
- dōTERRA Air™
- On Guard™



#doTERRALifeGoals



# Cura personale consapevole

Il **Grafico sul benessere di dōTERRA** racchiude gli aspetti fondamentali del benessere.

Lo **Scientific Medical Education Committee (SMEC)** di **dōTERRA**, il **Dr. Brannick Riggs** e **Alex DaBell** ci spiegano come costruire le basi per la vitalità quotidiana.

Clicca o scansiona  
qui per guardare il  
video



# Aderisci al Programma Fedeltà (LRP) di dōTERRA

Inizia oggi a prepararti per domani. Mantieni delle sane abitudini e risparmia! Il **Programma Fedeltà (LRP)** di dōTERRA ti offre l'**opportunità di accumulare punti con i tuoi acquisti mensili, che potrai utilizzare per ricevere prodotti in omaggio.**

## Vantaggi dell'LRP

### Piano di benessere completamente personalizzabile

Scegli i **prodotti da includere nel tuo ordine mensile** e sostituiscili quando vuoi prima della **data di spedizione mensile**

### Spedizione automatica

Ricevi i tuoi prodotti per il benessere ogni mese **senza intoppi**

### Approfitta di kit esclusivi a prezzo scontato

Trova **esclusivi kit dōTERRA** con prodotti pensati per le tue **esigenze di benessere.**

### Accumula punti e risparmia

Ricevi fino al **30% del valore PV** del tuo **ordine LRP mensile sotto forma di punti.**

### Punti premio per la spedizione

**Recupera** i costi di spedizione con un **Ordine LRP online** o un **Ordine di iscrizione online**

Clicca o scansiona per maggiori dettagli sul nostro **Programma di Punti Spedizione**



# Come funziona?

## SPENDI

1+ PV



Mantieni i punti attuali + percentuale

50+ PV



Aumenta la percentuale + accumula punti

100+ PV



Idoneità a guadagnare commissioni\*

125+ PV



Ricevi il **prodotto del mese in omaggio\*\***

\*Solo Consulenti del Benessere

\*\*Per ordini evasi entro il giorno 15

MESI 1 - 3  
RECUPERI IL  
**10%**

MESI 4 - 6  
RECUPERI IL  
**15%**

MESI 7 - 9  
RECUPERI IL  
**20%**

MESI 10 - 12  
RECUPERI IL  
**25%**

MESI 13 +  
RECUPERI IL  
**30%**

Clicca o scansiona per scoprire di più  
sull'**LRP**



# Quanto posso effettivamente risparmiare?

Facciamo **2** esempi:

## Esempio 1



Il tuo Ordine Fedeltà mensile (LRP) è: Limone (15,5 PV) + PB Assist+™ (40,5 PV) = **56 PV**

Mese*	1 – 3 (recuperi 10%)	4 – 6 (recuperi 15%)	7 – 9 (recuperi 20%)	10-12 (recuperi 25%)	13+ (recuperi 30%)
Punti per il Programma Fedeltà	5,6	8,4	11,2	14	16,8
Punti premio per la spedizione	7	7	7	7	7
Punti premio cumulativi	37,8	84	138,6	201,6	225,4

- Se vuoi ricevere Limone gratis ti servono 17 punti. Se vuoi ricevere PB Assist+™ gratis ti servono 51 punti.
- **Dopo 6 mesi** avrai punti sufficienti per ricevere 1 Limone e 1 PB Assist+™ gratis.
- **Dopo 13 mesi** avrai punti sufficienti per ricevere **1 Limone e 1 PB Assist+™ gratis ogni 3 mesi.**

*Esempio basato su un Ordine Fedeltà (LRP) online evaso in Germania.*

*\*I mesi si riferiscono a quando l'Ordine Fedeltà (LRP) viene evaso. Tutti i Punti premio vengono accreditati sul tuo account il mese successivo a quello in cui viene evaso l'ordine.*



# Quanto posso effettivamente risparmiare?

Facciamo **2** esempi:

## Esempio 2



**Il tuo Ordine Fedeltà mensile (LRP) è:** MetaPWR™ Advantage (83 PV) + Capsule morbide CP+ (37 PV) + Bagnoschiama rinfrescante (12 PV) = **132 PV**

Mese*	1 - 3 (recuperi 10%)	4 - 6 (recuperi 15%)	7 - 9 (recuperi 20%)	10-12 (recuperi 25%)	13+ (recuperi 30%)
Punti per il Programma Fedeltà	13,2	19,8	26,4	33	39,6
Punti premio per la spedizione	7	7	7	7	7
Punti premio cumulativi	60,6	141	241,2	361,2	407,8

- Per ricevere MetaPWR™ Advantage gratis ti servono 110,5 punti, per ricevere le Capsule morbide CP+ gratis ti servono 44,5 punti e per ricevere il Bagnoschiama rinfrescante gratis ti servono 17 punti.
- **Dopo 7 mesi**, riceverai 1 MetaPWR™ Advantage, 1 Capsule morbide CP+ e 1 Bagnoschiama rinfrescante gratis
- **Dopo 13 mesi**, avrai punti sufficienti per ricevere 1 MetaPWR™ Advantage, 1 Capsule morbide CP+ e 1 Bagnoschiama rinfrescante gratis ogni quattro mesi.
- **Dopo un anno**, se effettui un Ordine Fedeltà (LRP) idoneo ogni mese puoi ricevere anche 12 prodotti in omaggio con la promozione Prodotto del mese!

*Esempio basato su un Ordine Fedeltà (LRP) online evaso in Germania.*

*\*I mesi si riferiscono a quando l'Ordine Fedeltà (LRP) viene evaso. Tutti i Punti premio vengono accreditati sul tuo account il mese successivo a quello in cui viene evaso l'ordine.*



# Non dimenticare!

- Gli ordini di **almeno 1 PV\*** consentiranno di **mantenere sia la percentuale LRP** che i Punti Fedeltà precedentemente accumulati.
- Ricevi un **Prodotto del mese in omaggio** quando effettui un Ordine Fedeltà (LRP) singolo di almeno **125 PV** che **viene evaso entro il giorno 15 di ogni mese**.
- È possibile richiedere l'annullamento Ordine Fedeltà (LRP) in qualsiasi momento contattando l'Assistenza Clienti in Europa.

Clicca o scansiona qui  
per trovare una risposta a  
tutte le tue domande  
sull'**LRP**



#doTERRALifeGoals



# Misuratore delle abitudini quotidiane #doTERRALifeGoals

Definisci un obiettivo, annota le tue abitudini quotidiane e monitora i progressi ogni giorno per assicurarti di creare una routine in grado di sostenere i tuoi obiettivi!

APRILE

ABITUDINE					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

# #doTERRALifeGoals

Inizia **oggi** a prepararti per **domani**

Ricordati di condividere il tuo **obiettivo** e i tuoi **progressi** utilizzando l'hashtag **#doTERRALifeGoals** e taggandoci per avere la possibilità di comparire sulla nostra pagina!



@doterraeurope



@doterraeuropecorporate

