

#doTERRALifeGoals

A preparação para o **futuro** começa **hoje**

GUIA DO DESAFIO



#doTERRALifeGoals

Quantas vezes já sonhou com os seus **maiores e mais ousados objetivos?**

A iniciativa **#doTERRALifeGoals** desafia-o a dar prioridade ao seu bem-estar e a criar hábitos saudáveis **hoje**, pelos quais permanecerá grato daqui a cinco, dez, vinte, trinta anos.

E a melhor parte é que **não está sozinho!**

Quer começar a **mudar** a sua **vida?**

#doTERRALifeGoals



#doTERRALifeGoals | Os passos



Passo 1 | Escolha o seu objetivo

Nutrição, boa forma física, descanso, saúde mental: o bem-estar engloba diferentes áreas nas quais nos podemos concentrar. Para este desafio, escolha o objetivo que quer trabalhar primeiro: aquele que, para si, terá o maior impacto no seu bem-estar.



Passo 2 | Construa o seu protocolo

Crie uma lista de pequenos hábitos diários para atingir o seu objetivo e escolha os produtos que o apoiarão nesta viagem. Imprima a tabela de registo #doTERRALifeGoals na última página deste guia, cole-a num local visível e preencha-a todos os dias. Se precisar de inspiração, siga os conselhos dos nossos especialistas já em seguida!



Passo 3 | Assuma um compromisso

Partilhe o seu objetivo e o seu progresso utilizando **#doTERRALifeGoals** e identificando-nos (**@doterraeurope**) para ter a oportunidade de aparecer nos destaques.



Passo 4 | Convide os seus amigos

A comunidade dōTERRA estará consigo em cada passo, mas porque não convidar alguém para esta viagem? Junte-se a um amigo no ginásio, faça uma caminhada com um familiar ou envolva o seu parceiro na preparação de refeições.

Olhe à sua volta e convide mais pessoas.



Passo 5 | Vamos a isto!

O desafio começa a **1 de abril de 2024!**



Nutrição e digestão

Uma melhor **nutrição** para **um maior bem-estar**

A **nutrição** ocupa o primeiro nível do **Gráfico do Bem-Estar da dōTERRA**

“Os alimentos que ingerimos são **fundamentais** para que o nosso corpo funcione corretamente. Em primeiro lugar, precisamos dos **macronutrientes: proteínas, hidratos de carbono e gorduras**, ou seja, os componentes básicos da energia. Em segundo lugar, **precisamos de todos os micronutrientes para mantermos o sistema imunitário saudável.**”

Dr.^a Ruth Dempsey, PhD



Produtos doTERRA para a nutrição

dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Tome **diariamente** à refeição, de manhã e à noite.



Proteína Vegetal dōTERRA™

Utilize **diariamente** para substituir snacks pouco saudáveis e para saciar a fome.



Produtos dōTERRA para a digestão



Limão (15 ml)

Comece o dia bebendo um copo de água com uma gota do óleo essencial de Limão.



PB Assist+™

Tome 1 PB Assist+™ diariamente, ao almoço e ao jantar.



Cápsulas Moles ZenGest™

Tome 1 ZenGest™ após uma refeição copiosa ou em caso de desconforto.



Terrazyme™

Tome 1 Terrazyme™ com as principais refeições.

Clique aqui ou faça scan para conhecer a opinião da Dr.^a Ruth Dempsey sobre o **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™**.



Produtos dōTERRA para a nutrição

Hábitos alimentares saudáveis

- 1** **Respire fundo 3 vezes antes de cada refeição.** A digestão começa na sua boca, por isso é importante estar descontraído e não comer demasiado depressa.
- 2** Esforce-se por "**comer o arco-íris**". Desta forma, adiciona automaticamente mais alimentos ricos em nutrientes.
- 3** Se lhe apetecer algo à hora de se deitar, a **Proteína Vegetal dōTERRA™** é uma boa opção para saciar o apetite e as necessidades proteicas.

Sugestão: Coma com amigos ou a ouvir música, em vez de o fazer no sofá em frente à televisão.

#doTERRALifeGoals



Movimento e metabolismo

Vá mais longe do que imagina.

Não importa como se mexe, desde que se mexa. O nosso corpo não foi concebido para o estilo de vida moderno e sedentário.

Quer pretenda incorporar mais exercício físico na sua vida ou atingir novos patamares, os **óleos essenciais** e os **suplementos** favorecem a recuperação e podem **melhorar o seu desempenho**.

Hábitos para uma boa forma física:



Pratique exercício durante **pelo menos 15 minutos todos os dias**. Utilize acessórios simples, como toalhas ou bandas de resistência para que se torne divertido!



Caminhe ou corra no exterior para respirar ar fresco e limpar a sua mente.



Desfrute de uma boa noite de **sono** para **favorecer a recuperação**.



Produtos para o desempenho

MetaPWR™ Advantage

Tome o MetaPWR™ Advantage diariamente de manhã.



Proteína Vegetal dōTERRA™

Tome após uma sessão de treino.



Opções para o alívio e a recuperação



Deep Blue™

Aplique topicamente para aliviar os músculos e relaxar o corpo após uma atividade extenuante.



Cápsulas Moles CP+

Tome 1 cápsula mole por dia, consoante as necessidades.

Clique aqui ou faça scan para saber mais sobre a **Proteína Vegetal dōTERRA™** com o **Comité de Educação Científica e Médica (SMCE)** da dōTERRA Europe.



Repouso e gestão do stress

A noite dos seus sonhos

Crie um ambiente onde possa dar ao seu corpo a oportunidade de **se reparar** e **renovar**. Uma rotina **calma** e **relaxante** à noite pode ajudar o seu cérebro a desligar-se dos dias agitados e permitir-lhe um **melhor descanso**.

Produtos para a noite



dōTERRA Serenity™

Utilize a mistura Serenity para criar um ambiente tranquilizante.



Cápsulas Moles dōTERRA Serenity™

Tome 1 cápsula mole antes de se deitar.

Hábitos de descanso



Encontre uma rotina:

cumprir um horário de sono diário pode ser muito benéfico para a sua saúde e bem-estar.



Reserve tempo para descontrair:

relaxe e evite os ecrãs antes de se deitar. Leia um livro ou escreva num diário, enquanto utiliza os seus óleos essenciais calmantes preferidos.



Reduza o consumo de cafeína, álcool e nicotina:

todas estas substâncias podem interferir com o sono.

Bem-estar mental e saúde intestinal

Uma boa saúde intestinal é **fundamental para o bem-estar mental**. Novos estudos revelam a influência do **microbioma** em todos os aspectos do bem-estar. Eis **3 produtos** que podem contribuir para uma boa disposição.



PB Assist+™

Tome 1 cápsula diariamente, ao almoço e ao jantar.



TerraZyme™

Tome 1 cápsula com as principais refeições.



dōTERRA Adaptiv™

Utilize-o em momentos de sobrecarga para acalmar as emoções.

#doTERRALifeGoals



Redução da toxicidade

Ativar | Reiniciar | Renovar

Não é fácil adotar **alternativas naturais** de um dia para outro, quer se trate de **produtos de cuidado pessoal ou para a limpeza do lar**. No entanto, pequenas mudanças graduais podem fazer uma enorme diferença no seu estilo de vida.

Dr.^a Ruth Dempsey e Dr. Brannick Riggs sobre a redução da carga tóxica:

“Faça o que estiver ao seu alcance para **reduzir a exposição a toxinas** na sua vida e para se preparar para a exposição existente. **Tome estes suplementos e ingira estes micronutrientes**, porque quanto mais bem preparado estiver o seu corpo, mais capaz estará de **lidar com as exposições que não pode evitar.**”



#doTERRALifeGoals



Purificação de 30 dias dōTERRA

O regime de **purificação de 30 dias dōTERRA** é uma ferramenta fantástica para dar um novo começo ao seu corpo.

O regime está dividido em três fases: **ativar, reiniciar e renovar**. Siga o protocolo durante **30 dias** e veja os resultados por si próprio.

Clique aqui ou faça scan para saber mais sobre o **Kit Limpeza e Restauro** doTERRA com **Alexandra Nitsche**.



#doTERRALifeGoals



PURIFICAÇÃO DE 30 DIAS dōTERRA™

O regime Purificação de 30 dias dōTERRA é um ótimo ponto de partida para ajudar a iniciar a sua viagem dōTERRA. O regime está dividido em três fases: **Ativar**, **reiniciar** e **renovar**. Abaixo encontra-se uma cronologia que indica os produtos a tomar durante o regime inteiro (dias 1 a 30) e os que devem ser tomados em cada fase. À medida que se familiariza com os produtos, pode personalizar este regime para satisfazer as suas necessidades específicas.

DIAS 1 a 30



xEO Mega™

O xEO Mega™ combina óleos essenciais CPTG™ com carotenoides e óleos com ômega-3 naturais de origem vegetal e marinha. Contém EPA (ácido eicosapentaenóico) e DHA (ácido docosahexaenóico) que contribuem para o funcionamento normal do coração.



Microplex VMz™

A fórmula inclui uma mistura equilibrada de vitaminas A, C e E e um complexo de vitaminas B. O Microplex VMz™ também contém minerais quelatados como cálcio, magnésio e zinco.



Alpha CRS™+

O Alpha CRS™+ contém uma mistura própria e exclusiva da dōTERRA que inclui poderosos polifenóis e extratos botânicos naturais.



TerraZyme™

O TerraZyme™ é uma combinação própria de enzimas que costuma faltar na dieta moderna. A TerraZyme ajuda-o a usufruir dos benefícios de uma dieta saudável assegurando que o seu corpo recebe os nutrientes de que necessita.



Cápsulas Moles ZenGest™

A mistura própria ZenGest™ contém uma combinação única de Gengibre, Hortelã-Pimenta, Alcaravia, Anis, Coentro, Estragão e Funcho Doce para auxiliar a aliviar e acalmar.



Limão

Um dos óleos essenciais mais vendidos da dōTERRA, o Limão, tem vários benefícios e utilizações. Esta é uma excelente adição para o regime Purificação de 30 dias.

• Adicione 2 gotas a 240 ml de água 5 vezes por dia para perfazer um total de 10 gotas.

DIAS 1-10:

ATIVAR



Cápsulas Moles Zendocrine™

As cápsulas moles Zendocrine™ contêm a Mistura Restauradora Zendocrine dōTERRA, uma mistura própria com os óleos essenciais de Tangerina, Alecrim, Gerânio, Baga de Zimbros e Coentro (folha).

DIAS 11-20:

REINICIAR



GX Assist™

As cápsulas moles GX Assist™ são uma combinação de óleos essenciais CPTG Certified Pure Tested Grade™ e ácido caprílico. O GX Assist contém óleos essenciais de Oregão, Árvore do Chá, Limão, Erva Limão, Hortelã-Pimenta e Tomilho.

DIAS 21-30:

RENOVAR



PB Assist+™

A PB Assist+ é uma fórmula própria de fibras prebióticas e seis estirpes de microrganismos probióticos contida numa cápsula vegetal exclusiva de camada dupla.



Cápsulas Moles DDR Prime™

O DDR Prime™ inclui os óleos essenciais de Incenso, Laranja Selvagem, Litsea, Tomilho, Cravinho, Segurelha-de-verão, Niaouli e Erva Limão. As Cápsulas Moles DDR Prime constituem um método fácil e prático de consumir a mistura de óleos essenciais DDR Prime.

DIAS 1 a 30

xEO Mega™

Tome 2 cápsulas moles com as refeições, de manhã e à noite, para perfazer um total de 4.

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

Microplex VMz™

Tome 2 cápsulas com as refeições, de manhã e à noite, para perfazer um total de 4.

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

Alpha CRS™ +

Tome 2 cápsulas com as refeições, de manhã e à noite, para perfazer um total de 4.

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

TerraZyme™

Tome 1 cápsula com cada refeição para perfazer um total de 3.

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

Cápsulas Moles ZenGest™

Tome 1 cápsula mole por dia à refeição.

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

DIAS 1-10 ATIVAR

Cápsulas Moles Zendocrine™

Tome 1 cápsula mole com as refeições, de manhã e à noite, para perfazer um total de 2.

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



DIAS 11-20 REINICIAR

GX Assist™

Tome 1 cápsula mole ao jantar.

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



DIAS 21-30 RENOVAR

PB Assist+™

Tome 3 cápsulas com a refeição da noite.

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

E



Cápsulas Moles DDR Prime™

Tome 1 cápsula mole com as refeições, de manhã e à noite, para perfazer um total de 2.

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



Cuidados com a saúde informados

Crie um plano de bem-estar personalizado

Conhece-se a si próprio melhor do que ninguém. Cuidar de si com conhecimento de causa significa olhar para o bem-estar como um todo e encontrar as ferramentas que o ajudarão a viver a vida em pleno. Elaborámos uma lista dos **dez melhores produtos dōTERRA** para alcançar este objetivo.

- Lifelong Vitality Pack
- MetaPWR™ Advantage
- PB Assist+™
- TerraZyme™
- Limão
- Stick Deep Blue™
- Lavanda
- Cuidado pessoal e limpeza da casa
- dōTERRA Air™
- On Guard™



#doTERRALifeGoals



Cuidados com a saúde informados

O **Gráfico do Bem-Estar dōTERRA** engloba os aspetos fundamentais do bem-estar.

Descubra como construir as bases para uma vitalidade diária graças ao **Comité de Educação Científica e Médica (SMEC)** da dōTERRA, ao **Dr. Brannick Riggs** e ao **Dr. Alex DaBell**.

Clique aqui ou faça scan para assistir ao vídeo



Adira ao Programa de Recompensas por Lealdade (LRP) da dōTERRA

A preparação para o futuro começa hoje. Mantenha os seus hábitos saudáveis e poupe dinheiro ao mesmo tempo! O **Programa de Recompensas por Lealdade (LRP)** da dōTERRA dá-lhe a **oportunidade de ganhar pontos nas suas compras mensais, que podem ser trocados por produtos gratuitos.**

Vantagens do **LRP**

Plano de bem-estar totalmente personalizável

Escolha os produtos da sua **encomenda mensal** e altere-os em qualquer altura antes da **data de envio mensal**.

Envios automáticos

Receba os seus produtos de bem-estar mensais **sem complicações**.

Acesso a kits exclusivos com desconto

Encontre **kits dōTERRA únicos** com produtos que respondem às suas **necessidades de bem-estar**.

Ganhe pontos e poupe

Receba até **30% do PV** da sua **encomenda mensal do LRP em pontos**.

Pontos de Recompensa por Envio

Recupere os custos de envio ao efetuar a **encomenda do LRP online** ou a **encomenda de inscrição online**.

Clique aqui ou faça scan para saber mais sobre o **Programa de Recompensas por Envio**



Como funciona?

GASTE

+1 PV



Mantém os pontos atuais e a percentagem

+50 PV



Aumenta a percentagem e ganha pontos

+100 PV



Possibilidade de ganhar comissões*

+125 PV



Recebe o **produto do mês gratuito****

*Apenas para Consultores de Bem-Estar

Em encomendas efetuadas até ao dia **15

MESES 1 -
3 RECEBE
10%

MESES 4 -
6 RECEBE
15%

MESES 7 -
9 RECEBE
20%

MESES 10 -
12 RECEBE
25%

MESES +13
RECEBE
30%

Clique aqui ou faça scan para saber mais sobre o **LRP**



Quanto posso poupar?

Vejam os estes **2** exemplos:

Exemplo 1



Na sua Encomenda Mensal do Programa de Recompensas por Lealdade (LRP): Limão (15,5 PV) + PB Assist+™ (40,5 PV) = **56 PV**

Mês*	1 – 3 (recupera 10%)	4 – 6 (recupera 15%)	7 – 9 (recupera 20%)	10 - 12 (recupera 25%)	+13 (recupera 30%)
Pontos de Recompensas a por Lealdade	5,6	8,4	11,2	14	16,8
Pontos de Recompensas a por Envio	7	7	7	7	7
Pontos de Recompensas Acumulados	37,8	84	138,6	201,6	225,4

- Se quiser obter um óleo de Limão gratuito, precisa de 17 pontos. Se quiser obter um PB Assist+™ gratuito, precisa de 51 pontos.
- **Ao fim de 6 meses**, terá pontos suficientes para receber um óleo de Limão e um PB Assist+™ gratuitos.
- **Ao fim de 13 meses**, terá pontos suficientes para receber **1 óleo de Limão e 1 PB Assist+™ gratuitos de 3 em 3 meses**.

Exemplo baseado numa encomenda do LRP efetuada na Alemanha.

**Os meses referem-se à data em que a encomenda do LRP é efetuada. Todos os pontos de recompensa são creditados na sua conta no mês seguinte após a encomenda ter sido efetuada.*



Quanto posso poupar?

Vejam os estes **2** exemplos:

Exemplo 2



Na sua Encomenda Mensal do Programa de Recompensas por Lealdade (LRP): MetaPWR™ Advantage (83 PV) + Cápsulas Moles CP+ (37 PV) + Espuma de Banho Refrescante (12 PV) = **132 PV**

Mês*	1 - 3 (recupera 10%)	4 - 6 (recupera 15%)	7 - 9 (recupera 20%)	10 - 12 (recupera 25%)	+13 (recupera 30%)
Pontos de Recompensa por Lealdade	13,2	19,8	26,4	33	39,6
Pontos de Recompensa por Envio	7	7	7	7	7
Pontos de Recompensa Acumulados	60,6	141	241,2	361,2	407,8

- Precisa de 110,5 pontos para receber um MetaPWR™ Advantage gratuito, 44,5 pontos para receber as Cápsulas Moles CP+ gratuitas e 17 pontos para receber a Espuma de Banho Refrescante gratuita.
- **Após 7 meses**, receberá gratuitamente um MetaPWR™ Advantage, umas Cápsulas Moles CP+ e uma Espuma de Banho Refrescante.
- **Após 13 meses**, ganhará pontos suficientes para receber gratuitamente um MetaPWR™ Advantage, umas Cápsulas Moles CP+ e uma Espuma de Banho Refrescante de quatro em quatro meses.
- **Após um ano**, se efetuar uma encomenda do LRP válida todos os meses, poderá também ganhar os 12 produtos do mês gratuitos!

Exemplo baseado numa encomenda do LRP efetuada na Alemanha.

**Os meses referem-se à data em que a encomenda do LRP é efetuada. Todos os pontos de recompensa são creditados na sua conta no mês seguinte após a encomenda ter sido efetuada.*



Não se esqueça!

- As encomendas com um **mínimo de 1 PV*** irão manter a **percentagem do LRP** e os pontos acumulados anteriormente.
- Receba **gratuitamente** o **produto do mês** ao processar uma Encomenda do Programa de Recompensas por Lealdade (LRP) de **125 PV** ou mais, **até ao dia 15 de cada mês**.
- Pode cancelar a sua encomenda do LRP a qualquer momento contactando o Serviço de Atendimento ao Cliente.

Clique aqui ou faça scan para esclarecer todas as suas dúvidas sobre o **LRP**



#doTERRALifeGoals

A preparação para o **futuro** começa **hoje**

Partilhe o seu **objetivo** e o seu **progresso** utilizando **#doTERRALifeGoals** e identificando-nos para poder aparecer nos destaques!



@doterraeurope



@doterraeuropecorporate

