

ō

LIVE

Lo stile di vita di dōTERRA



# Trasforma il tuo benessere

Congratulazioni! La tua scelta di adottare soluzioni olistiche per il tuo benessere ti permette di vivere quotidianamente in modo autonomo e consapevole. Utilizza questa guida per scoprire gli straordinari benefici degli oli essenziali dōTERRA e per creare un piano di benessere personalizzato.

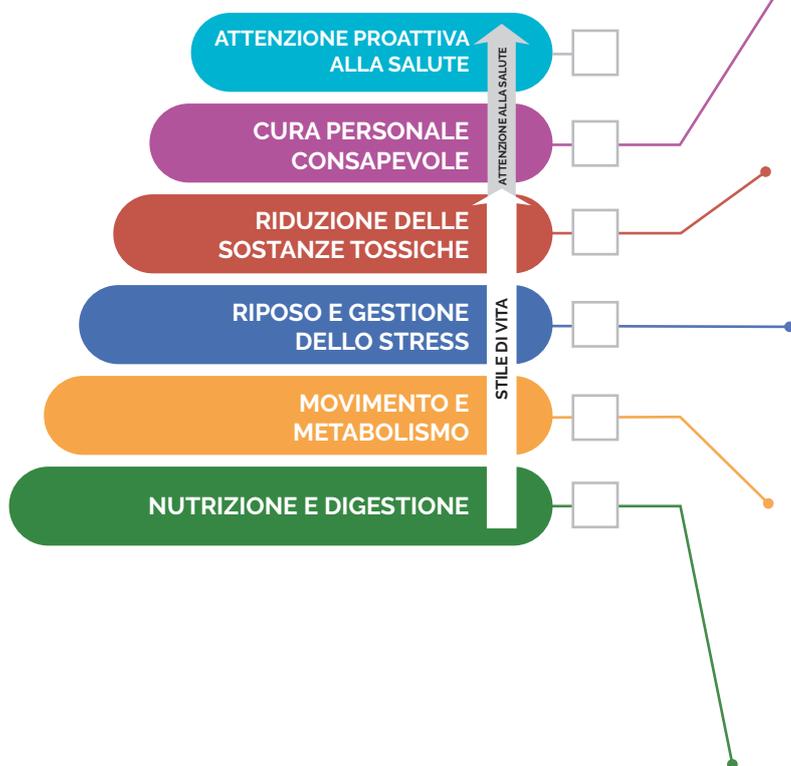


# Scegli uno stile di vita all'insegna del benessere

La Piramide dello Stile di Vita basato sul benessere, realizzato da dōTERRA, illustra come il benessere consista in una combinazione vincente tra stile di vita e salute. Quando la priorità viene data allo stile di vita, la salute si ottiene e si mantiene in modo naturale. A fare la differenza sono le abitudini quotidiane. Seguendo i principi della Piramide e utilizzando gli straordinari prodotti dōTERRA, sentirai di aver raggiunto uno stato di maggiore armonia.

Immagina una vita in cui sia semplice trovare soluzioni. Ti basterà avere a portata di mano un manuale di riferimento e una confezione di oli essenziali CPTG™ (Grado di purezza certificato e testato) di dōTERRA per poter rispondere all'80% delle tue priorità in fatto di benessere. Nei casi in cui sia necessario consultare uno specialista, collabora con un professionista che ti aiuti a trovare le migliori soluzioni scientifiche e naturali.

Assegnati un voto per ogni ambito (da 1 a 10)



## Stabilisci abitudini quotidiane di benessere



### Protezione e riparazione

Utilizza On Guard™ e Incenso tutti i giorni.



### Detersione e freschezza

Per una bevanda rinfrescante, aggiungi una goccia di Limone o di Tangerino all'acqua.



### Calma e stabilità

Utilizza Lavanda per creare un ambiente riposante e dōTERRA Adaptiv™ per aiutarti a rimanere con i piedi per terra.



### Distensione e ottimizzazione

Applica Deep Blue™ Rub prima e dopo un allenamento, topicamente e dove necessario.

Integra il sistema MetaPWR™ in 3 fasi nelle tue abitudini quotidiane per contribuire alla tua salute metabolica.



### Nutrimiento, sostegno e rinforzo

Ottimizza il tuo apporto giornaliero di nutrienti con dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, una combinazione di tre integratori ultra energetici che sostengono il tuo organismo.

ZenGest TerraZyme™ fornisce una combinazione brevettata di enzimi di cui spesso l'alimentazione moderna è carente.

Apporta fibre prebiotiche e microorganismi probiotici con PB Assist+.

# Nutrizione e digestione

**Offri al tuo organismo ciò di cui ha bisogno per stare bene.** Inizia con un'alimentazione di qualità. Gli integratori alimentari integrali di dōTERRA sono l'alleato ideale dei tuoi oli essenziali.

## ABITUDINI QUOTIDIANE DI BENESSERE

- Mangia alimenti freschi e integrali
- Riduci il consumo di zuccheri, caffeina, latticini e alimenti altamente lavorati



### dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Nutrienti alimentari integrali, micronutrienti e acidi grassi omega fondamentali.



### Capsule Morbide CP+

Contiene beta-cariofillene, noto per i suoi effetti benefici per l'apparato digerente.



### ZenGest TerraZyme™

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.



### GX Assist™ e PB Assist™ Jr.

Fornisce al tuo organismo una miscela unica di sei colture probiotiche diverse.



### dōTERRA a2z Chewable™ e IQ Mega™

I piccoli di casa stanno crescendo e si stanno sviluppando: offri loro un'alimentazione di qualità per iniziare al meglio la giornata.

## AGGIUNGI all'ACQUA

Aggiungi questi oli essenziali all'acqua liscia o gassata per ottenere un sapore delizioso:

- Limone
- Lime
- Pompelmo e Cassia
- Lime e Pompelmo

Aggiungi 1 goccia di Menta Piperita, Zenzero o On Guard™ all'acqua calda per un tè distensivo.

## FRULLATO VERDE

- ½ banana congelata
- 200 g di mirtilli o fragole congelati
- 2 manciate di spinacino o cavolo nero
- 375-400 ml di latte di mandorla non zuccherato
- 1 misurino di preparato in polvere per frullato sostitutivo del pasto che preferisci
- 1 goccia di olio essenziale di **Tangerino**
- 1 goccia di olio essenziale di **Coriandolo**

Unisci gli ingredienti nel frullatore fino a ottenere un composto omogeneo.

## PORRIDGE

Aggiungi al tuo porridge **Cannella**, **On Guard™** o **Tangerino**.

# Movimento

**Il tuo organismo è fatto per muoversi.** L'esercizio fisico potenzia i muscoli, sostiene il cuore, il sistema circolatorio e quello linfatico, oltre a fornire altri benefici fondamentali. Gli oli essenziali e gli integratori favoriscono la concentrazione e il benessere per aiutarti a mantenere forza ed energia.



## ABITUDINI DI VITA ALL'INSEGNA DEL BENESSERE

- Più di 30 minuti di movimento quotidiano
- Fai stretching o pratica yoga per aumentare la flessibilità



#### **dōTERRA Air™**

Facilita la respirazione.

*Massaggiare 1-2 gocce sul petto. Diluire al bisogno.*



#### **Deep Blue Rub™**

La Crema Deep Blue contiene oli essenziali noti per le loro proprietà lenitive e rinfrescanti per i muscoli e le articolazioni.

*Applicare prima e dopo l'esercizio fisico o un'attività motoria per favorire la facilità di movimento e il recupero.*



#### **Stick Deep Blue™ + Copaiba**

Questo stick di facile utilizzo offre un sollievo mirato e temporaneo nelle zone interessate e contiene emollienti idratanti che lasciano la pelle morbida senza ungerla.

*Applicare su qualsiasi zona interessata all'occorrenza.*



#### **Deep Blue Polyphenol Complex™**

Include estratti di zenzero, curcumina, resveratrolo e altri polifenoli.

*Assumere 2 capsule al giorno al momento dei pasti; una capsula al mattino e una alla sera.*



#### **Mito2Max™**

Supporta uno stile di vita frenetico con una formula brevettata di estratti vegetali standardizzati e cofattori metabolici.

*Assumere 1 capsula al giorno.*

*Utilizzarlo come alternativa a lungo termine di bevande contenenti caffeina.*



#### **Capsule a doppia sezione con Curcuma**

Contiene estratto di curcuma (rizoma) che include i curcuminoidi, utili per mantenere la salute delle articolazioni e delle ossa.

*Assumere 1 capsula a colazione e un'altra a cena per sostenere uno stile di vita attivo.*

## **FRULLATO AL CIOCCOLATO E MENTA PIPERITA**

235 ml di acqua di cocco o latte di mandorla

2 misurini di preparato per frullato al cioccolato che preferisci

1 goccia di **Menta piperita**

Ghiaccio (a piacere)

Frulla tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto liscio.

### **PROVA ANCHE**

Unisci al tuo frullato sostitutivo del pasto preferito frutti di bosco congelati, banane e 3 gocce di **Tangerino**.

# Metabolismo

**La salute metabolica e l'età biologica sono collegate.** Con l'avanzare dell'età, invecchia anche la funzione metabolica. Il metabolismo influenza i livelli di energia, il peso, la composizione corporea, la qualità del sonno e le prestazioni cognitive. Più forte e sana è la funzione metabolica, più ti sentirai bene, sia dentro che fuori. Utilizza il sistema MetaPWR™ completo in 3 fasi per ottimizzare la tua salute metabolica e vivere la vita al massimo.

## ROUTINE QUOTIDIANA

Per ottimizzare i risultati, abbinare i prodotti MetaPWR™ a una dieta integrale e ben bilanciata.

### COLAZIONE

- 1 bustina di MetaPWR™ Advantage in una bottiglia shaker
- 1 capsula morbida di MetaPWR™ o 2-4 gocce di miscela in acqua

### PRANZO

- 1-2 capsule di Zengest TerraZyme™ con un pasto nutriente e a base di alimenti integrali
- 1 capsula morbida di MetaPWR™ o 2-4 gocce di miscela in acqua

### CENA

- 1 capsula di MetaPWR™ Assist, 15-30 minuti prima del pasto principale a base di alimenti integrali
- 1-2 capsule di ZenGest TerraZyme™
- 1 capsula morbida di MetaPWR™ o 2-4 gocce di miscela in acqua

### PRIMA DI DORMIRE

- 1 capsula morbida di MetaPWR™ (facoltativo)

## ABITUDINI QUOTIDIANE DI BENESSERE

- Segui una dieta integrale, fai più movimento e punta sulla qualità del sonno
- Assumi integratori intelligenti che completino le iniziative mirate per la salute metabolica



# dōTERRA™ MetaPWR™



## PASSO 1: MISCELA DI OLI ESSENZIALI METAPWR

### Miscela di oli essenziali MetaPWR™ da 15 ml, perline liquide e capsule morbide

La miscela di oli essenziali MetaPWR ha un rapporto bilanciato e brevettato di oli essenziali CPTG™ (Grado di purezza certificato e testato) di Pompelmo, Limone, Menta Piperita, Zenzero e Cannella. La miscela di oli essenziali MetaPWR è disponibile in più forme per essere più conveniente e accessibile.



**Capsule morbide:**  
Assumere 1-3 capsule morbide durante la giornata.



**Perline liquide:**  
Consumare massimo 4 perline liquide al giorno.



**Miscela di oli:**  
Aggiungere 2-4 gocce in acqua una o più volte al giorno.

## PASSO 2: METAPWR ASSIST



### MetaPWR™ Assist

MetaPWR Assist contiene diversi composti naturali che, come è stato evidenziato clinicamente, favoriscono la salute del metabolismo. L'estratto di foglie di gelso bianco può contribuire al mantenimento dell'equilibrio del metabolismo dei carboidrati del corpo.\*

Assumere 1 capsula al giorno, 15-30 minuti prima del pasto principale.

## PASSO 3: METAPWR ADVANTAGE



### MetaPWR™ Advantage

MetaPWR Advantage contiene nove tipi di tripeptidi di collagene da fonti marine e NMN (nicotinamide mono nucleotide) che possono contribuire alla produzione di NADH and NAD+.

Assumere 1 bustina al giorno con una bevanda fresca a scelta e mescolare bene.

Per informazioni sugli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni per l'uso, consultare le singole etichette.

\*Queste indicazioni sulla salute sono attualmente in corso di esame da parte dell'UE e dell'EFSA. Alla chiusura di questa pubblicazione, tutte le informazioni sono corrette.

# Riposo e gestione dello stress

La magia di un sonno di qualità è qualcosa di cui tutti abbiamo bisogno ma che spesso trascuriamo. Dormire a sufficienza può migliorare l'umore e dare all'organismo l'opportunità di ripararsi e rinnovarsi. Utilizzando gli oli essenziali, puoi agevolare una sensazione di serenità e relax nell'organismo.

## ABITUDINI DI VITA ALL'INSEGNA DEL BENESSERE

- 7-9 ore di sonno di qualità ogni notte
- Mindfulness/meditazione quotidiana

## SALI DA BAGNO RILASSANTI

350 g di sali di Epsom  
10 gocce di dōTERRA Balance™,  
dōTERRA Serenity™, o Lavanda  
Mescola e versa nella vasca da bagno.

# Equilibrio emotivo

Per sentirsi bene, dentro e fuori. Identifica le tue emozioni e l'olio o gli oli dōTERRA™ che favoriscono l'equilibrio emotivo.



## dōTERRA MOTIVATE™

Miscela motivante

Abbi fiducia in te. Aumenta il coraggio, la fiducia e libera la creatività per ottenere risultati straordinari dai tuoi sforzi più importanti.



## dōTERRA PEACE™

Miscela rassicurante

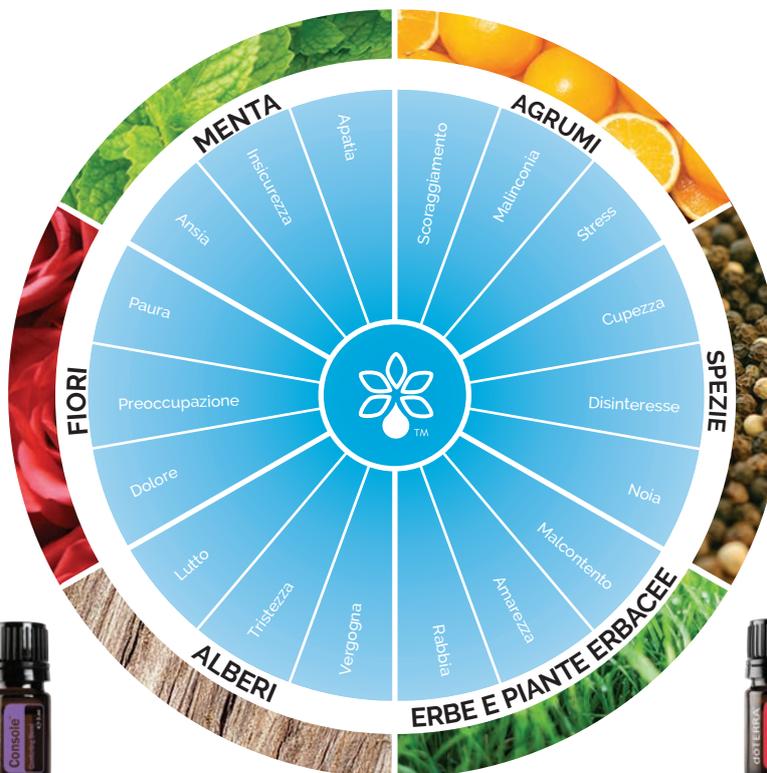
Favorisce una sensazione di sicurezza e serenità e il ritorno alla pace e alla concentrazione.



## dōTERRA CHEER™

Miscela del buonumore

Favorisce un atteggiamento sereno e allegro; aumenta la sensazione di felicità e positività.



## dōTERRA CONSOLE™

Miscela consolante

Sensazione di maggiore speranza, conforto ed equilibrio emotivo.



## dōTERRA PASSION™

Miscela ispiratrice

Riacende l'entusiasmo e ispira la volontà di affrontare i rischi e di fare nuove scoperte.



## dōTERRA FORGIVE™

Miscela rinnovante

Supera ciò che ti blocca con una sensazione di sollievo e di rinnovamento.

## I preferiti per un riposo sereno

dōTERRA

### Serenity™ e Lavanda

Aggiungi qualche goccia di Lavanda o di dōTERRA Serenity™ sulla pianta dei piedi prima di andare a dormire.



Capsule morbide dōTERRA

### Serenity™

Assumi 1-2 capsule morbide di dōTERRA Serenity™ prima di andare a dormire.



dōTERRA Calmer™

Applicalo sulla nuca e sul petto per un rilassante rituale serale.



Arancio Dolce e Vetiver

Unisci 1-3 gocce di ognuno e massaggia su piedi e colonna vertebrale per un relax immediato.



On Guard™

e dōTERRA Air™

Fai i gargarismi con 1-2 gocce di On Guard™ e applica dōTERRA Air™ topicamente.



dōTERRA Laluz™

Laluz offre fino a otto ore di diffusione e tre opzioni di illuminazione da selezionare in base all'atmosfera che vuoi creare.



# Riduzione delle sostanze tossiche

**La natura conosce cicli di rilascio e rigenerazione.** Anche il nostro corpo attraversa fasi di rigenerazione. Gli oli essenziali CPTG™ (Grado di purezza certificato e testato) di dōTERRA supportano i naturali processi di rinnovamento dell'organismo per promuoverne il benessere.

## ABITUDINI DI VITA ALL'INSEGNA DEL BENESSERE

- Bevi più di 8-10 bicchieri d'acqua al giorno
- Sostituisci i detergenti commerciali per la pulizia e la cura personale



## PROVA I PRODOTTI DÒTERRA PER 30 GIORNI DI BENESSERE TOTALE

GIORNI 1-30



### Lifelong Vitality Pack™

2 capsule di ciascun prodotto al mattino e alla sera con i pasti.



### ZenGest TerraZyme

1-3 capsule al giorno con i pasti.



### Capsule morbide Zendocrine™

1 capsula morbida al giorno.

GIORNI 11-20



### GX Assist™

1 capsula morbida al giorno a colazione o a cena.

GIORNI 21-30



### Capsule morbide DDR Prime™

1 capsula morbida al giorno a colazione o a cena.



### PB Assist+™

1 capsula al mattino, a mezzogiorno e alla sera con i pasti.



### CONSIGLIO

Ogni giorno aggiungi all'acqua oli di agrumi al posto di dolcificanti e aromi artificiali.

### PERCHÉ È IMPORTANTE IDRATARSI?

- L'umore migliora
- Le funzioni naturali dell'organismo sono supportate
- La sensazione di benessere generale migliora



### Limone

Aggiungine 1 goccia in un bicchiere d'acqua una volta al giorno.

Alla chiusura di questa pubblicazione, tutte le informazioni sono corrette.

# Soluzioni per tutta la casa

Per avere una casa pulita non è necessario che la tua salute ne risenta. Sostituisci i prodotti commerciali con detergenti sicuri, a base vegetale, non tossici e naturali che contengano oli essenziali CPTG™ (Grado di purezza certificato e testato) puri.

## ABITUDINI DI VITA ALL'INSEGNA DEL BENESSERE

- Elimina i detergenti commerciali
- Utilizza detergenti e detersivi a base vegetale e non tossici



#### **dōTERRA abōde™**

Formulata con gli oli essenziali CPTG™ noti per i loro componenti detergenti tra cui limonene, geraniale e nerale.



#### **Detersivo Concentrato On Guard™**

Le funzioni multiuso del Detersivo Concentrato On Guard™ lo rendono il prodotto perfetto per pulire le superfici della cucina, del bagno o di qualsiasi altra stanza della tua casa, lasciando un profumo rinvigorente e di pulito.



#### **Detersivo per bucato On Guard™**

Il Detersivo per bucato On Guard™ è un prodotto altamente concentrato (6X), che utilizza il potere della miscela On Guard e degli enzimi di origine biologica per eliminare le macchie e ottenere un bucato sorprendentemente pulito.



#### **Sapone in schiuma per le mani On Guard™**

Potenziato dagli oli essenziali CPTG™, il Sapone in schiuma per le mani On Guard offre tutti i benefici di una delle miscele brevettate di oli essenziali più conosciute di dōTERRA.



#### **Erogatore ambtrato di sapone in schiuma per le mani**

L'erogatore di schiuma è il modo più pratico per dispensare il Sapone in schiuma per le mani On Guard. Il design elegante si integra in modo bello e discreto agli spazi dedicati al lavaggio delle mani in tutta la casa e in ufficio.

# Cura personale naturale

Quando ci si prende cura di sé, è importante non accontentarsi di ingredienti di dubbia qualità. Scegli prodotti sicuri e naturali che garantiscono uno stile di vita più sano. Sostituisci i prodotti commerciali per la cura personale con soluzioni a base di oli essenziali dōTERRA, formulati in modo naturale.



## ABITUDINI DI VITA ALL'INSEGNA DEL BENESSERE

- Elimina i detergenti commerciali
- Utilizza prodotti sicuri e naturali nella tua routine di bellezza personale



**Linea per la cura della pelle dōTERRA Essential**  
Contrasta e previeni i segni visibili dell'età con dōTERRA Essential Skin Care.



**Collezione Yarrow | Pom**

I prodotti Yarrow | Pom sono realmente efficaci e contengono potenti ingredienti vegetali che favoriscono il benessere generale. Questa linea di prodotti scientificamente sviluppata è davvero rivoluzionaria e offre un nuovo approccio alla cura personale.



**Cura dei capelli dōTERRA™**

Arricchita da oli essenziali selezionati con cura, la gamma è formulata con ingredienti vegetali ed è priva di sostanze chimiche dannose.



**Salute orale**

Utilizza il Dentifricio sbiancante e il Collutorio On Guard™ mattina e sera per illuminare naturalmente il tuo sorriso.



**Solari dōTERRA™**

Ogni prodotto offre una protezione ad ampio spettro con SPF 30 ed è privo di profumi sintetici, oxibenzone e ftalati.

# Cura personale consapevole

**Prendi l'abitudine di utilizzare le soluzioni naturali di dōTERRA come prima linea di difesa.** Utilizza un manuale di riferimento affidabile sugli oli essenziali per comprendere meglio le numerose possibilità a tua disposizione e utilizzarle al meglio.

## ABITUDINI DI VITA ALL'INSEGNA DEL BENESSERE

- In prima battuta, ricorri alle soluzioni naturali
- Consulta un libro di riferimento sugli oli essenziali per scoprirne tutti i potenziali



### PORTACHIAVI CON 8 FIALETTE

Porta sempre con te gli 8 oli che usi più spesso per averli a portata di mano al bisogno!



### I PORTACHIAVI PIÙ AMATI

- |                |              |
|----------------|--------------|
| Lavanda        | doTERRA Air™ |
| ZenGest™       | On Guard™    |
| Menta Piperita | Deep Blue™   |
| Incenso        | Tea Tree     |



### Spray purificante per le mani e Salviette per le mani On Guard™

Ideale al lavoro, a scuola e in viaggio e perfetto per tutta la famiglia.



### Capsule morbide e caramelle On Guard+™

Per un maggiore sostegno, consuma 1 capsula morbida o una caramella al bisogno.



### doTERRA Air™

Applica topicamente la miscela o prendi una caramella per un sostegno mirato.



### Correct-X™

Utilizza questo unguento per lenire la pelle.



### Lavanda

Applica topicamente per alleviare le irritazioni cutanee occasionali.



### Menta piperita

Applica per una sensazione rinfrescante. Diluisci al bisogno.



### Tea Tree

Per le irritazioni cutanee occasionali, applicane 1-2 gocce sulla zona interessata.



### ClaryCalm™

Offre un effetto rinfrescante sulla pelle e aiuta a calmare e riequilibrare gli stati di nervosismo.

# Personalizza il tuo piano di benessere

## 1 NUTRIZIONE E DIGESTIONE

### Nutrimento, sostegno e rinforzo



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™



PB Assist™ Jr.  dōTERRA azz Chewable™  
 IQ Mega™



ZenGest TerraZyme™  PB Assist+™  
 Capsule morbide CP+



Kit Daily Habits

## 2 MOVIMENTO E METABOLISMO

### Distensione ed energia



Deep Blue™  Mito2Max™  Capsule a doppia sezione con Curcuma  
 Stick Deep Blue™

### Freschezza e buonumore



dōTERRA Air™  Menta Piperita

### Sostegno al metabolismo



MetaPWR™



Kit Sistema MetaPWR™

## 3 RIPOSO E GESTIONE DELLO STRESS

### Soluzione per il sonno



Lavanda  Diffusore Laluz™  
 dōTERRA Serenity™  
 Capsule morbide dōTERRA Serenity™  
 Vetiver  
 dōTERRA Calmer™

### Sostegno emotivo



Cofanetto dōTERRA Essential Aromatics™



Adaptiv™  Citrus Bliss™  dōTERRA Balance™



Kit calma e armonia



Assicurati di vivere una vita piena di energia in ogni aspetto. Fai riferimento ai voti che avevi assegnato per ciascun ambito a pagina 3. Seleziona i prodotti che desideri in base a ciascuno dei seguenti livelli della Piramide sullo stile di vita basato sul benessere, realizzato da dōTERRA.

#### 4 RIDUZIONE DELLE SOSTANZE TOSSICHE

##### Soluzioni per la depurazione



- Limone     Capsule morbide Zendocrine

##### Pulizia On Guard™



- Detersivo Concentrato On Guard™     Detersivo per bucato On Guard™     Sapone in schiuma per le mani On Guard™

##### Cura personale



- Salute orale On Guard™     Collutorio On Guard™     Cura dei capelli



- Kit Cleanse & Restore

#### 5 CURA PERSONALE CONSAPEVOLE

##### Protezione e rigenerazione



- On Guard™     Incenso



- ClaryCalm™     Tea Tree



- PastTense™     InTune™     Correct-X™



- TerraShield™     dōTERRA Air™     Caramelle dōTERRA Air™



- Kit di sostegno per il benessere dōTERRA

# Consulenza di benessere

## 1 Scrivi le tue priorità in materia di benessere e trova le relative soluzioni.

Principali priorità in materia di benessere per te e la tua famiglia

Soluzioni naturali che hai già

Soluzioni naturali di cui hai bisogno

1.		
2.		
3.		

## 2 Crea il tuo Piano di benessere giornaliero.

Inizia con le abitudini quotidiane fondamentali elencate di seguito. Poi aggiungi le soluzioni che hai individuato qui sopra e inseriscile nel tuo piano giornaliero.

	MATTINA	POMERIGGIO	SERA
<b>INTEGRATORI</b>	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™) <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1 bustina di MetaPWR™ Advantage	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™) <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ <b>M</b>	<input type="checkbox"/> 1 MetaPWR™ Assist prima di cena <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ a cena <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1-2 PB Assist+™ prima di andare a dormire
<b>OLI ESSENZIALI</b>	<input type="checkbox"/> 1-3 gocce di Limone in acqua <input type="checkbox"/> 2 gocce di Incenso sulla pianta dei piedi <input type="checkbox"/> 2 gocce di dōTERRA Balance™ sulla pianta dei piedi	<input type="checkbox"/> 1-3 gocce di Limone in acqua <input type="checkbox"/> Utilizza 4-5 gocce di On Guard™ <input type="checkbox"/> Applica Deep Blue™ dopo l'attività fisica	<input type="checkbox"/> 2 gocce di Incenso sulla pianta dei piedi <input type="checkbox"/> 2 gocce di dōTERRA Balance™ sulla pianta dei piedi <input type="checkbox"/> Applica Deep Blue™ al bisogno <input type="checkbox"/> Utilizza 3-5 gocce di Lavanda prima di andare a dormire

\*Quando inizi a utilizzare dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, per le prime due settimane dimezza le dosi. **M** al pasto

## 3 Quali altre scelte legate al benessere potrebbero favorire il raggiungimento dei tuoi obiettivi?

(ad esempio, aumentare la quantità di acqua, il sonno, l'esercizio fisico, modificare la dieta, ecc.)

## 4 Migliora la tua vita con le soluzioni per il benessere.

Crea un piano di benessere di 90 giorni aggiungendo i prodotti di cui hai bisogno ai tuoi ordini LRP (Programma fedeltà); consigliati tra il 5 e il 15 del mese.

MESE 1 LRP	MESE 2 LRP	MESE 3 LRP
Data : <input type="text"/> / <input type="text"/>	Data : <input type="text"/> / <input type="text"/>	Data : <input type="text"/> / <input type="text"/>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
TOTALE PV _____	TOTALE PV _____	TOTALE PV _____

# Programma fedeltà

## Il modo più intelligente di effettuare acquisti

Puoi sempre effettuare un ordine di vendita all'ingrosso standard con uno sconto del 25 per cento sul prezzo al dettaglio, ma per ottenere il miglior rapporto qualità-prezzo, crea un ordine LRP (Programma fedeltà): risparmi di più e ricevi prodotti in omaggio.



**Acquista** 1 doTERRA Lifelong Vitality Pack™ e **scegli** fino a 3 dei prodotti elencati di seguito a un prezzo ridotto.



Quando effettui un ordine LRP controlla quali sono le ultime opzioni di integratori disponibili tra cui scegliere.

### OTTIENI PUNTI PRODOTTO IN OMAGGIO IN AGGIUNTA AL TUO 25% DI SCONTO

VANTAGGI DEGLI LRP: PERCENTUALE IN PUNTI PRODOTTO PER I PRODOTTI IN OMAGGIO



### Come faccio a ottenere un rimborso del 30 per cento in Punti Fedeltà IN OMAGGIO?

- La tua percentuale LRP cresce nel tempo a partire dal primo mese di ordine dopo l'iscrizione. La percentuale cresce del 5% ogni tre mesi quando i tuoi Ordini Fedeltà sono pari ad almeno 50 PV\* fino a raggiungere il massimo di 30%.

### Come faccio a ottimizzare le promozioni di doTERRA?

- Effettua un Ordine Fedeltà di almeno 125 PV (Volume Personale) tra il giorno 1 e il giorno 15 del mese. In questo modo potrai ricevere in omaggio il Prodotto del mese e approfittare di tutte le promozioni. Presta attenzione al PV rispetto al prezzo, poiché molte promozioni sono correlate al PV e iniziano il giorno 1 del mese.

IL VOLUME PERSONALE (PV) DEVE SUPERARE	1	50	100	125
Mantieni i punti LRP accumulati in precedenza	●	●	●	●
Accumula punti prodotto LRP (da utilizzare per ottenere prodotti in omaggio) e aumenta la percentuale dal 10% al 30%		●	●	●
Qualificati per guadagnare commissioni			●	●
Ricevi in omaggio il Prodotto del mese (ordini effettuati dal giorno 1 al giorno 15)				●

\*PV (Volume Personale): Si tratta di un valore numerico assegnato a ciascun prodotto. Viene utilizzato per determinare le commissioni, la qualifica e le promozioni. I prodotti acquistati con i punti non hanno PV.

### Come faccio a spendere i miei Punti Fedeltà?

- Nel carrello seleziona l'opzione "Usa i tuoi Punti premio!" sui prodotti che vuoi riscattare con i tuoi Punti Fedeltà. I nuovi punti vengono aggiunti intorno al giorno 15 del mese successivo dopo che ogni ordine è stato effettuato.

### Come faccio a creare o modificare il mio ordine?

- Per creare un Ordine Fedeltà, passa il mouse sul menu a discesa dell'account e fai clic su "Il mio Ordine Fedeltà" per iniziare.
- Per modificare un Ordine fedeltà, puoi scegliere di modificarlo dalla home page o passando il mouse su "Il mio account" e selezionando "Il mio Ordine Fedeltà". Se possiedi più di un Ordine Fedeltà, scegli quello che desideri modificare facendo clic su "Gestisci l'ordine". Crea tutti gli ordini che desideri. Ricordati di eliminare gli ordini che non desideri ricevere il mese successivo.

### Come faccio ad annullare il mio Ordine Fedeltà?

- Se possiedi più Ordini Fedeltà, puoi annullarli in qualsiasi momento dal tuo account online.
- Se possiedi un solo Ordine Fedeltà, puoi annullarlo in qualsiasi momento via telefono o e-mail all'indirizzo europeanorders@doterra.com. L'Assistenza Clienti di doTERRA può aiutarti a riscattare i Punti Fedeltà accumulati prima della cancellazione, in modo che non vadano persi. Se annulli il tuo Ordine Fedeltà, quando riprenderai ad acquistare regolarmente Ordini Fedeltà tornerai alla percentuale LRP iniziale del 10%.



### Scansiona il codice QR\* per maggiori informazioni sul Programma Fedeltà

\*Per visualizzare nella tua lingua, dovrai cambiare la lingua del sito web. Scorri in basso a destra della pagina web per trovare lo strumento di selezione della lingua.

## CONSIGLI ESSENZIALI

### Efficacia

- 📖 Usa il tuo manuale di riferimento per trovare soluzioni ai problemi che si presentano.
- 👥 Ogni persona troverà giovamento da oli diversi. Se non ottieni i risultati desiderati, prova con oli diversi o con metodi di applicazione diversi.
- 🌀 Massaggia per aumentare i benefici e favorire un rapido assorbimento.
- 👣 Prova diversi metodi di applicazione.

### Sicurezza

- 👁️ Evita il contatto con occhi, interno del naso e orecchie.
- 💧 Diluisci con Olio di Cocco Frazionato per le pelli sensibili e per un assorbimento prolungato. Consulta le linee guida dōTERRA sulla sensibilità. Per comodità, la linea dōTERRA Touch™ contiene oli pre-diluiti.
- ☀️ Evita l'esposizione al sole per diverse ore dopo aver applicato topicamente gli oli di Limone, Arancio Dolce, Bergamotto, Lime, Pompelmo o altri oli agli agrumi.
- 📖 Leggi le etichette e segui le raccomandazioni.

### Migliori pratiche

- 🌡️ Conserva i tuoi oli in modo ottimale evitando di esporli a temperature estreme o alla luce diretta del sole.
- 📦 Utilizza contenitori di vetro con gli oli, poiché potrebbero degradare alcuni tipi di plastica con il tempo.
- 🕒 Gli oli dōTERRA™ sono molto potenti. Utilizza delle piccole quantità con più frequenza per risultati ottimali.

Primo punto di riferimento \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Secondo punto di riferimento \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Prossime lezioni ed eventi locali o online \_\_\_\_\_

Per un elenco completo dei contatti dell'Assistenza Clienti in Europa, visita il sito [doterra.eu](http://doterra.eu) e seleziona "Contattaci" in fondo alla home page.

Riferimenti telefonici team/Sito web/Gruppo Facebook

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## OGNI FLACONE FA LA DIFFERENZA

L'uso costante dei prodotti dōTERRA può cambiare la tua vita e quella dei coltivatori e delle loro famiglie in tutto il mondo. Ciascuna goccia d'olio rappresenta le mani che hanno nutrito la terra per il bene di tutti noi.

### CONDIVIDI CON LE PERSONE CHE AMI



#### CAMBIA LA VITA DI ALTRE PERSONE

Organizza una lezione di dōTERRA con gli amici e la famiglia!

### CREA UNA FONTE DI GUADAGNO E CONTRIBUISCI A CREARE UN IMPATTO



#### CAMBIA IL TUO FUTURO

Avvia la tua attività dōTERRA in modo da condividere e dare valore alle soluzioni naturali, insegnando agli altri a fare lo stesso.



I prodotti e le informazioni presenti in questa brochure sono soggetti a modifiche e possono variare rispetto a quanto indicato. Visita [shop.doterra.com](http://shop.doterra.com) per le informazioni più aggiornate. Eccetto laddove indicato, tutte le parole con il simbolo di marchio o di marchio registrato, sono marchi registrati di dōTERRA Holdings, LLC. Sede di dōTERRA nel Regno Unito, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Regno Unito | [doterra.eu](http://doterra.eu) dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irlanda © 2023 dōTERRA Holdings, LLC. 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 Stati Uniti

v3 IT EU

60226993

