



ō

ЖИВИТЕ

Образ жизни в стиле dōTERRA

Образ жизни в стиле dōTERRA

Поздравляем! То, что вы выбрали комплексный подход к здоровью и решили взять его в свои руки, дает вам новые возможности для улучшения повседневной жизни. С помощью этой брошюры вы узнаете о мощных полезных свойствах эфирных масел dōTERRA, а также сможете создать собственный план, который поможет вам поддерживать хорошее самочувствие.



Живите здоровой жизнью

Схема здорового образа жизни в стиле dōTERRA иллюстрирует, что здоровье — это сочетание образа жизни и здравоохранения. Когда вы меняете свой образ жизни, то естественным образом достигаете здоровья и поддерживаете его. Все зависит от ваших ежедневных привычек. Следуя принципам схемы здорового образа жизни и используя эффективную продукцию dōTERRA, вы окажетесь на совершенно новом уровне осознанности.

Представьте себе жизнь, в которой поиск решений не составляет труда. Имея под рукой справочник и набор эфирных масел dōTERRA CPTG™, вы сможете решить 80 % своих вопросов по улучшению здоровья. В тех случаях, если вам понадобится помощь специалиста, обратитесь к врачу, разделяющему вашу приверженность к прогрессивным научным исследованиям и натуральным продуктам.

Выработайте ежедневные здоровые привычки

Оцените себя в каждой области (1–10)



Защита и восстановление

Используйте «Он Гард» и эфирное масло ладана в ежедневном уходе.

Очищение и обновление

Добавьте каплю эфирного масла лимона или мандарина (Tangerine) в воду, чтобы получить освежающий напиток.

Calm and Ground

Используйте лаванду для создания расслабляющей атмосферы, а смесь dōTERRA «Адаптив», чтобы ощутить душевное равновесие.

Спокойствие

Используйте лосьон «Дип Блю» до и после тренировки. Наносите наружно по мере необходимости.

Сделайте прием продуктов из трехступенчатой системы «МетаПауэр» одной из своих ежедневных привычек для поддержания здорового метаболизма.

Энергия, поддержка и укрепление

Максимально увеличьте ежедневное потребление питательных веществ с помощью dōTERRA «Лайф Лонг Вайтэли Пэк», трио мощных добавок для поддержки вашего организма.

«ДзенДжест ТерраЗайм» — это запатентованная комбинация ферментов, которых, как правило, не хватает в современном рационе.

«Пи-Би Ассист плас» обеспечит ваш организм пребиотическими волокнами и пробиотическими микроорганизмами.



Правильное питание и пищеварение

Дайте организму то, в чем он нуждается для успешного функционирования. Все начинается с правильного питания. Добавки dōTERRA являются идеальным дополнением к маслам.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Употребляйте натуральные, свежие продукты.
- Сократите количество сахара, кофеина, молочных и обработанных продуктов питания.



dōTERRA «Лайф лонг вайтэлити пэк»

Важнейшие полноценные продукты питания, микроэлементы и жирные омега кислоты.



Капсулы "КП Плас"

Содержит бета-кариофиллен, известный своим успокаивающим воздействием на пищеварительную систему.



«Дзенджест терразайм»

С «ТерраЗайм» вы сможете насладиться всеми преимуществами здорового питания, ведь благодаря этой добавке ваш организм получит все необходимые питательные вещества.



«Пи-Би Ассист плас» и «Пи-Би Ассист Джуниор»

Уникальная смесь из шести пробиотиков для вашего организма.



dōTERRA «от А ДО Я», Жевательные Витамины Для Детей, и «Ай-Кью Мега»

В период роста и развития ребенка начинайте его день с правильного питания.

ДОБАВЬТЕ В ВОДУ

Добавьте эти эфирные масла в негазированную или газированную воду для придания ей восхитительного вкуса:

- Лимон
- Лайм
- Грейпфрут и кассия
- Лайм и грейпфрут

Добавьте 1 каплю эфирного масла перечной мяты, имбиря или «Он Гард» в горячую воду для приготовления успокоительного чая.

ЗЕЛЕНый СМУЗИ

- ½ замороженного банана
- 200 г замороженной черники или клубники
- 2 горсти шпината или капусты
- 375–400 мл несладкого миндального молока
- 1 мерная ложка порошкового коктейля для замещения пищи по вашему выбору
- 1 капля эфирного масла мандарина (Tangerine)
- 1 капля эфирного масла кориандра

Смешать ингредиенты в блендере до получения однородной массы.

ОВСЯНКА

Добавьте в овсянку эфирное масло корицы, мандарина или «Он Гард».

Подвижный образ жизни

Ваше тело создано для того, чтобы двигаться. Физические упражнения укрепляют мышцы, поддерживают сердечно-сосудистую, кровеносную и лимфатическую системы, а также оказывают другие чрезвычайно важные воздействия. Эфирные масла поддерживают концентрацию внимания и хорошее самочувствие, помогая вам оставаться активными и сильными.



ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Двигайтесь не менее 30 минут в день.
- Делайте растяжку или занимайтесь йогой для повышения гибкости.



doTERRA «ЭЙР»

Создает ощущение легкости дыхания.

Нанесите 1-2 капли на грудь. При необходимости разбавьте.



Лосьон «Дип Блю»

В составе "Дип Блю" сочетаются эфирные масла, известные своими свойствами, которые успокаивают и охлаждают суставы и мышцы.

Применяйте до и после упражнений и тренировок, чтобы обеспечить легкость движения и быстрое восстановление.



Стик-карандаш «Дип Блю» и Копайба

Этот легкий в использовании стик-карандаш действует точечно и временно снимает неприятные ощущения на проблемных участках кожи, а также содержит увлажняющие и смягчающие вещества, которые делают кожу мягкой и нежирной.

Применяйте на желаемых участках кожи по необходимости.



«Дип Блю Полифенол Комплекс»

Содержит экстракты имбиря, куркумина, ресвератрола и других полифенолов.

Принимайте по 2 капсулы в день во время еды; по 1 капсуле утром и вечером.



«Мито-Ту-Макс»

Поддержание здорового образа жизни благодаря фирменному сочетанию стандартизированных растительных экстрактов и кофакторов, участвующих в метаболизме.

Принимайте по 1 капсуле ежедневно. Используйте в качестве долговременной альтернативы кофеиновым напиткам.



Двухкамерные капсулы с куркумой

Содержит экстракт куркумы (корневища), включая куркуминоиды, которые помогают поддерживать здоровье суставов и костей.

Принимайте по капсуле во время завтрака и обеда для поддержания активного образа жизни.

КОКТЕЙЛЬ С ШОКОЛАДОМ И ПЕРЕЧНОЙ МЯТОЙ

235 мл кокосовой воды или миндаль-ного молока
мерных ложки шоколадного коктей- ля на ваш выбор
1 капля эфирного масла перечной мяты
Лед (по желанию)
Смешайте все ингредиенты до получения однородной массы.

ТАКЖЕ ПОПРОБУЙТЕ

Добавьте в ваш любимый коктейль для замещения питания замороженные ягоды, бананы и 3 капли эфирного масла мандарина.

Метаболизм

Здоровый обмен веществ и биологический возраст связаны между собой. С возрастом обмен веществ изменяется. Метаболизм влияет на вашу энергичность, массу тела, состав тканей организма, а также на качество сна и когнитивную деятельность. Чем лучше у вас обмен веществ, тем лучше вы будете чувствовать себя. Принимайте продукты комплексной трехступенчатой системы «МетаПауэр», чтобы поддерживать здоровый обмен веществ и жить полной жизнью.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД

Прием продуктов системы «МетаПауэр» в сочетании со сбалансированным натуральным питанием принесет наилучшие результаты.

ЗАВТРАК

- 1 саше «МетаПауэр Адвантэдж» в шейкере
- 1 капсула «МетаПауэр» или 2–4 капли смеси, растворенной в воде

ОБЕД

- 1–2 капсулы «ДзенДжест ТерраЗайм» в сочетании с питательным приемом пищи из цельных продуктов
- 1 капсула «МетаПауэр» или 2–4 капли смеси, растворенной в воде

УЖИН

- 1 капсула «МетаПауэр Ассист» за 15–30 минут до основного приема пищи из цельных продуктов
- 1–2 капсулы «ДзенДжест ТерраЗайм»
- 1 капсула «МетаПауэр» или 2–4 капли смеси, растворенной в воде

ПЕРЕД СНОМ

- 1 капсула «МетаПауэр» (по желанию)

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Придерживайтесь здорового питания, больше двигайтесь и поддерживайте здоровый сон.
- Рационально используйте диетические добавки, которые помогут вам поддерживать метаболическое здоровье.



dōTERRA™ MetaPWR™



ШАГ 1: СМЕСЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ «МЕТАПАУЭР»

Смесь эфирных масел «МетаПауэр»: во флаконе 15 мл, в гранулах и капсулах

Смесь эфирных масел «МетаПауэр» — это запатентованное сбалансированное сочетание эфирных масел грейпфрута, лимона, перечной мяты, имбиря и корицы класса CPTG. Смесь эфирных масел «МетаПауэр» выпускается в нескольких формах, чтобы ее можно было максимально удобно и комфортно использовать.



Капсулы:

принимайте от одной до трех капсул в течение дня.



Гранулы:

Принимайте не более 4 гранул в день.



В виде эфирного масла:

Добавьте 2–4 капли в воду и принимайте не менее одного раза в день.

ШАГ 2: «МЕТАПАУЭР АССИСТ»



Пищевая добавка «МетаПауэр Ассист»

«МетаПауэр Ассист» содержит множество натуральных соединений, которые, как было клинически доказано, способствуют здоровому обмену веществ. Экстракт листьев шелковицы способствует поддержанию сбалансированного углеводного метаболизма в организме*.

Принимайте по 1 капсуле ежедневно за 15–30 минут до самого плотного приема пищи.

ШАГ 3: «МЕТАПАУЭР АДВАНТЭДЖ»



«МетаПауэр Адвантэдж»

«МетаПауэр Адвантэдж» содержит девять типов коллагеновых трипептидов из морских источников и никотинамидмононуклеотид (NMN), который может способствовать выработке NADH и NAD*.

Принимайте 1 саше вместе с прохладительным напитком по выбору, предварительно тщательно перемешайте.

Входящие в состав ингредиенты, а также предупреждения и указания по приему указаны на этикетках.

*Эти заявления о влиянии на здоровье все еще находятся на рассмотрении Европейского союза и Европейского агентства по безопасности продуктов питания.

Вся информация актуальна на момент производства.

Отдых и управление стрессом

Здоровый сон творит чудеса, которые нужны каждому из нас, но которыми мы пренебрегаем. Достаточное количество сна улучшает настроение и дает вашему организму возможность восстанавливаться и обновляться. Используя эфирные масла, вы сможете ощутить умиротворение и расслабление по всему телу.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- 7–9 часов качественного сна в сутки.
- Ежедневная практика осознанности / медитации.

РАССЛАБЛЯЮЩИЕ СОЛИ ДЛЯ ВАНН

350 г английской соли
10 капель dōTERRA «Баланс»,
dōTERRA «Серенити» или эфирного
масла лаванды Смешайте и вылейте
в ванну.

Эмоциональное равновесие

Сохраняйте равновесие и прекрасное самочувствие. Осознавайте свои эмоции и используйте масла dōTERRA для поддержания эмоционального равновесия.



«МОТИВЕЙТ»

Ободряющая смесь
Укрепляйте веру в себя. Повышайте смелость, уверенность и высвобождайте творческий потенциал для получения высоких результатов от своих усилий.



«ПИС»

Умиротворяющая смесь
Поддержите чувство уверенности и спокойствия, вернитесь к покою и единению.



«ЧИР»

Вдохновляющая смесь
Возродите азарт и пробудите желание рисковать и совершать новые открытия.



«КОНСОЛ»

Успокаивающая смесь
Почувствуйте надежду, утешение и эмоционально-равно.



«ПЭШЕН»

Вдохновляющая смесь
Возродите азарт и пробудите желание рисковать и совершать новые открытия.



«ФОРГИВ»

Обновляющая смесь
Двигайтесь вперед, чувствуя облегчение и обновление.

ЛУЧШИЕ ВАРИАНТЫ ДЛЯ СПОКОЙНОГО ОТДЫХА

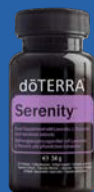
dōTERRA «Серенити» и лаванда

Нанесите несколько капель эфирного масла лаванды или dōTERRA «Серенити» на ступни ног перед сном.



dōTERRA «Серенити» в капсулах

Примите 1–2 капсулы dōTERRA «Серенити» перед сном.



dōTERRA «Калмер»

Нанесите на заднюю часть шеи и грудной клетки в качестве одного из ритуалов перед уходом ко сну.



Дикий апельсин и ветивер

Смешайте 1–3 капли каждого из этих масел и нанесите массажными движениями на стопы и спину, чтобы ощутить моментальное расслабление.



«Он Гард» и dōTERRA «Эйр»

Полощите горло раствором, содержащим 1–2 капли «Он Гард», и применяйте dōTERRA «Эйр» наружно.



dōTERRA «Лалуз»

Диффузор «Лалуз» предусматривает до восьми часов автономной работы и три режима подсветки, которую можно настроить в зависимости от вашего настроения.



Сокращение количества попадающих в организм ТОКСИНОВ

В природе происходят циклы высвобождения и обновления. Наш организм также переживает сезоны восстановления. Эфирные масла dōTERRA CPTG™ поддерживают естественные процессы обновления организма и способствуют хорошему самочувствию.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Не менее 8–10 стаканов воды ежедневно.
- Замените коммерческие средства для уборки и ухода за собой.



ПРИМЕНЯЙТЕ ПРОДУКЦИЮ dōTERRA В ТЕЧЕНИЕ 30 ДНЕЙ ДЛЯ ОБЩЕГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ДНИ 1-30



«Лайф Лонг Вайтэлити Пэк»

Принимайте по 2 капсулы во время еды утром и вечером.



«ДзенДжест ТерраЗайм»

Принимайте по 1–3 капсулы во время еды ежедневно.



«Дзендокрин» в капсулах

Принимайте по 1 капсуле ежедневно.

ДНИ 11-20



«Джи-Экс Ассист»

1 капсула в день за завтраком или ужином.

ДНИ 21-30



«Ди-Ди-Ар Прайм» в капсулах

1 капсула в день за завтраком или ужином.



«Пи-Би Ассист плас»

Принимать по 1 капсуле во время еды утром, в обед и вечером.



СОВЕТ

Ежедневно добавляйте в воду цитрусовые масла вместо искусственных подсластителей и ароматизаторов.

ЗАЧЕМ ПИТЬ ВОДУ?

- Улучшение настроения
- Поддержание естественных функций организма
- Улучшение общего самочувствия



Лимон

Добавляйте по 1 капле в стакан воды один раз в день.

Вся информация актуальна на момент производства.

Продукты, облегчающие уход за домом

Поддерживайте дом в чистоте, не ставя под угрозу свое здоровье. Замените коммерческие продукты на безопасные, нетоксичные, натуральные чистящие средства на растительной основе, содержащие чистые эфирные масла класса CPTG.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Избавьтесь от коммерческих чистящих средств.
- Используйте нетоксичные чистящие и моющие средства на растительной основе.



dōTERRA «Абод»

В состав смеси входят эфирные масла CPTG™, известные своими очищающими компонентами, такими как лимонен, гераниаль и нераль.



Концентрированное чистящее средство «Он Гард»

Универсальное концентрированное чистящее средство «Он Гард» идеально подходит для очистки твердых поверхностей на кухне, в ванной или любой другой комнате. После уборки ваш дом наполнится ароматом бодрящей свежести.



Средство для стирки «Он Гард»

В высококонцентрированном средстве для стирки «Он Гард», предназначенном для разведения в 6 раз, используются полезные свойства смеси «Он Гард» и ферментов биологического происхождения для целенаправленного удаления пятен и превосходной очистки одежды.



Жидкое мыло для рук «Он Гард»

Благодаря силе эфирных масел класса CPTG жидкое мыло для рук «Он Гард» позволяет вам насладиться всеми полезными свойствами одной из самых популярных фирменных смесей dōTERRA.



Диспенсер для жидкого мыла для рук из темного стекла

Пенящийся дозатор – это самый удобный способ использования пенящегося средства для мытья рук «Он Гард». Изящный дизайн является красивым и утонченным дополнением к зонам мытья рук в вашем доме и офисе.

Уход за собой с натуральными продуктами

Не стоит мириться с сомнительными ингредиентами, входящими в состав продуктов для ухода за собой. Выбирайте проверенные натуральные продукты, которые сделают уход за собой безопаснее. Замените коммерческие продукты для ухода за собой на продукты doTERRA с натуральными формулами на основе эфирных масел.



ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Избавьтесь от коммерческих чистящих средств.
- Используйте безопасные натуральные продукты для ухода за собой.



Уход за кожей

Средства dōTERRA «Уход за кожей» помогают бороться с видимыми признаками старения и предотвращать их появление.



Коллекция «Тысячелистник | Гранат»

Наши средства из коллекции «Тысячелистник | Гранат» по-настоящему эффективны и благодаря действенным растительным компонентам позволяют поддерживать хорошее самочувствие. Эта революционная продукция, разработанная с использованием научных знаний, — новое слово в уходе за кожей.



dōTERRA™ Уход за волосами

Наполненная тщательно отобранными эфирными маслами, эта линейка продуктов содержит растительные ингредиенты и не содержит агрессивных химикатов.



Здоровье полости рта

Используйте отбеливающую зубную пасту и ополаскиватель для полости рта «Он Гард» каждое утро и каждый вечер для натурального отбеливания зубов и сияющей улыбки.



dōTERRA «сан»

Каждый продукт обеспечивает защиту широкого спектра SPF 30 и не содержит синтетических отдушек, оксипензона и фталатов.

Осознанная забота о здоровье

Приобретите привычку использовать натуральные средства dōTERRA в качестве первой помощи. Воспользуйтесь нашим справочником по эфирным маслам и узнайте больше об их свойствах и способах применения.



ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Используйте натуральные решения в качестве первой линии защиты.
- Обратитесь к справочнику по эфирным маслам, чтобы узнать обо всех имеющихся возможностях.



БРЕЛОК С 8 ФЛАКОНАМИ
СОБЕРИТЕ 8 НАИБОЛЕЕ ЧАСТО
ИСПОЛЗУЕМЫХ МАСЕЛ, И ВЫ БУДЕТЕ
ГОТОВЫ КО ВСЕМУ!



ПОПУЛЯРНЫЕ ВАРИАНТЫ

Лаванда
«ДзенДжест»
Перечная мята
Ладан

doTERRA «Эйр»
«Он Гард»
«Дип Блю»
Чайное дерево



Очищающий спрей и салфетки для рук «Он Гард»

Он идеально подходит для
путешествий, учебы, работы и
семейных поездок.



«Он Гард плюс» в капсулах и леденцы

Принимайте одну капсулу или
леденец по необходимости для
дополнительной поддержки.



doTERRA «Эйр»

Применяйте эту смесь
наружно или получите
целенаправленную помощь с
помощью леденца.



«Коррект- Экс»

Используйте
мазь, чтобы
успокоить кожу.



Лаванда

Применяйте
наружно, чтобы
снять эпизодическое
раздражение кожи.



Перечная мята

Применяйте
для ощущения
прохлады. При
необходимости
разбавьте.



Чайное дерево

Чтобы снять
эпизодическое
раздражение кожи,
нанесите 1–2 капли
масла на проблемную
зону.



«КлэриКалм»

Оказывает охлаждающее действие на кожу,
а также помогает успокоиться и обрести
эмоциональное равновесие.

Подберите индивидуальный план здорового образа жизни

1 ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ПИЩЕВАРЕНИЕ

Энергия, поддержка и укрепление



☐ dōTERRA «Лайф Лонг Вайтэлити Пэк»



☐ «Пи-Би
Ассист»
Джуниор



☐ dōTERRA «от А до Я»,
жевательные витамины
для детей

☐ «Ай-Кью Мега»



☐ «ДзенДжест
ТерраЗайм»

☐ Капсулы «КП Плас»



☐ «Пи-Би Ассист
плас»



☐ Набор ежедневных привычек

2 ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И МЕТАБОЛИЗМ

Спокойствие и заряд энергии



☐ «Дип Блю»

☐ «Мито ту Макс»

☐ Стик-карандаш «Дип Блю»

Двухкамерные
капсулы с
куркумой

Обновление и оживление



☐ dōTERRA «Эйр»

☐ Перечная мята

Поддержка здорового обмена веществ



☐ «МетаПауэр»



☐ Набор системы
«МетаПауэр»

3 ОТДЫХ И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Поддержка сна



☐ Лаванда

☐ Диффузор
«Лалуз»

☐ dōTERRA «Серенити»

☐ dōTERRA «Серенити» в капсулах

☐ Ветивер

☐ dōTERRA «Калмер»

Набор «Эссеншел Ароматикс» в роллере



☐ Система dōTERRA «Эссеншел Аромэтикс»



☐ «Адэптив»



☐ «Цитрус
Блисс»



☐ dōTERRA
«Баланс»



☐ Набор для успокоения и гармонии



Убедитесь, что вы живете наполненной жизнью, уделяя внимание каждому уровню. Просмотрите свои оценки в каждой из областей на странице 3. Выберите желаемую поддержку на каждом из уровней схемы здорового образа жизни doTERRA.

4 СОКРАЩЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПОПАДАЮЩИХ В ОРГАНИЗМ ТОКСИНОВ

Очищение организма



- ☐ Лимон ☐ «Дзендокрин» в капсулах

Чистящее средство «Он Гард»



- ☐ Концентрированное чистящее средство «Он Гард» ☐ Средство для стирки «Он Гард» ☐ Жидкое мыло для рук «Он Гард»

Уход за собой



- ☐ Зубная паста «Он Гард» ☐ Ополаскиватель для полости рта «Он Гард» ☐ Уход за волосами



- ☐ Набор «Клэнс-энд-Ристор»

5 ОСОЗНАННАЯ ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

Защита и восстановление



- ☐ Смесь «Он Гард» ☐ Ладан



- ☐ «КлэриКалм» ☐ Чайное дерево



- ☐ «ПастТенс» ☐ «ИНТьюн» ☐ «ИНТьюн»



- ☐ «Террашилд» ☐ doTERRA «Эйр» ☐ Леденцы doTERRA «Эйр»



- ☐ Набор doTERRA для хорошего самочувствия

Консультація по здоровому образу життя

1 Запишите свои приоритеты в области здорового образа жизни и найдите решения.

Основные задачи для вас и вашей семьи	Имеющиеся натуральные средства по уходу за собой	Необходимые натуральные средства по уходу за собой
1.		
2.		
3.		

2 Составьте собственный ежедневный план для поддержания здорового образа жизни.

Начните с основных ежедневных привычек, приведенных ниже. Затем добавьте решения, которые вы указали выше, и включите их в ежедневный план.

	УТРО	ДЕНЬ	ВЕЧЕР
ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ	❑ dōTERRA «Лайф Лонг Вайтэлити Пэк»* (2 капсулы «Альфа Си-Ар-Эс плас», 2 капсулы «Майкроплекс Ви-Эм-Зед», 2 капсулы «Экс-ИО Мега») М ❑ 1-2 капсулы «ДзенДжест ТерраЗайм» М ❑ 1 саше «МетаПауэр Адвантэдж»	❑ dōTERRA «Лайф Лонг Вайтэлити Пэк»* (2 капсулы «Альфа Си-Ар-Эс плас», 2 капсулы «Майкроплекс Ви-Эм-Зед», 2 капсулы «Экс-ИО Мега») М ❑ 1-2 капсулы «ДзенДжест ТерраЗайм» М	❑ 1 капсула «МетаПауэр Ассист» перед обедом М ❑ 1-2 капсулы «ДзенДжест ТерраЗайм» во время обеда М ❑ 1-2 капсулы «Пи-Би Ассист плас» перед сном
ЭФИРНЫЕ МАСЛА	❑ 1-3 капли эфирного масла лимона с водой ❑ 2 капли эфирного масла ладана для нанесения на стопы ❑ 2 капли dōTERRA «Баланс» для нанесения на стопы	❑ 1-3 капли эфирного масла лимона с водой ❑ 4-5 капель «Он Гард» ❑ Применяйте «Дип Блю» после тренировок	❑ 2 капли эфирного масла ладана для нанесения на стопы ❑ 2 капли dōTERRA «Баланс» для нанесения на стопы ❑ Применяйте «Дип Блю» по необходимости ❑ 3-5 капель масла лаванды перед сном

*В первые две недели приема продуктов doTERRA «Лайфлонг Вайтэлити Пэк» принимайте дозы в два раза меньше указанных. во время приема пищи

3 Как еще вы можете достичь ваших целей здорового образа жизни? (Например, увеличить количество воды, сна, физических упражнений, изменить рацион питания и т. д.)

4 Живите полноценно благодаря принятым решениям. Составьте 90-дневный план здорового образа жизни, добавив необходимый вам продукт в заказы по Программе Лояльности (LRP) (рекомендуется осуществлять с 5 по 15 число месяца).

[illegible]

Бонусы Программы поощрения лояльности

Оптимальный способ совершения покупки

Вы всегда можете сделать стандартный оптовый заказ со скидкой 25 процентов от розничной цены, но чтобы получить максимальную выгоду, создайте заказ по Программе поощрения лояльности (LRP), что позволит вам сэкономить еще больше, а также даст возможность получить бесплатный продукт.



Купите 1 набор doTERRA «Лайфлонг Вайтэлиты Пэк» и **выберите** до 3 продуктов из списка ниже по сниженным ценам.

«Майкроплекс Ви-Эм-Зед»

«Экс-ИО Мера»

«Мито-Ту-Макс»

«Дип Блю Полифенол Комплекс»

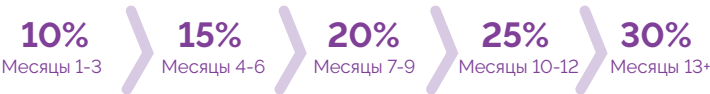
«Дзэнджест ТерраЗайм»

«Пи-Би Ассист плас»

Прежде чем разместить заказ в рамках Программы поощрения лояльности, обязательно просмотрите обновления ассортимента доступных для покупки добавок.

БЕСПЛАТНО ПОЛУЧИТЕ БАЛЛЫ НА ПОКУПКУ ПРОДУКЦИИ В ДОПОЛНЕНИЕ К СКИДКЕ 25 %

ПРЕИМУЩЕСТВА LRP: ПРОЦЕНТЫ В ВИДЕ БАЛЛОВ НА ПОКУПКУ ПРОДУКЦИИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ОБМЕНИТЬ НА БЕСПЛАТНЫЕ ПРОДУКТЫ



Как я могу вернуть себе 30% в виде БЕСПЛАТНЫХ баллов по Программе Лояльности?

- Ваш процент LRP постоянно растет, начиная с первого месяца заказа после регистрации. Ваш процент будет увеличиваться на 5 каждые три месяца при размещении заказов в рамках Программы лояльности объемом от 50 PV* до достижения максимально возможных 30 %.

Как я могу максимально выгодно воспользоваться специальными предложениями doTERRA?

- Разместите заказ по Программе Лояльности на сумму не менее 25 PV (персональный объем) в период со 1-го по 15-е число месяца. Это позволит вам бесплатно получить продукт месяца и воспользоваться любыми акционными предложениями. Обращайте внимание на соотношение PV и цены, так как многие специальные предложения ссылаются на PV и де йствуют с 1-го числа месяца.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ (PV) ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ	1	50	100	125
Сохранение баллов вознаграждения за лояльность	●	●	●	●
Получайте баллы на покупку продукции в рамках LRP (которые можно использовать на бесплатные продукты) и повысьте свой процент с 10 до 30		●	●	●
Выполните требования для получения комиссионных			●	●
Получение продукта месяца бесплатно (для заказов, размещенных с 1-го по 15-е число)				●

*PV (персональный объем): Это числовое значение, присваиваемое каждому продукту. Оно используется в качестве критерия для начисления комиссионных, определения ранга и для специальных предложений. Товары, купленные за баллы, не имеют значения PV.

Как я могу использовать баллы по Программе Лояльности?

- В корзине выберите «Использовать баллы!» для продуктов, которые вы хотите получить за баллы лояльности. Новые баллы начисляются примерно 15-го числа месяца, следующего после оформления заказа.

Как я могу создать или изменить свой заказ?

- Чтобы разместить заказ в рамках Программы лояльности, наведите курсор на выпадающий список в разделе с учетной записью, а затем выберите опцию «Мои заказы в рамках Программы поощрения лояльности».
- Изменить заказ в рамках Программы лояльности можно на главной странице или в разделе «Моя учетная запись», где нужно выбрать «Мои заказы в рамках Программы поощрения лояльности». Если вы разместили несколько заказов в рамках Программы лояльности, измените нужный заказ в рамках Программы лояльности, выбрав опцию «Управление заказом». Создавайте столько заказов, сколько пожелаете. Не забудьте отменить все заказы, которые вы не хотите получить в следующем месяце.

Как отменить заказ по Программе Лояльности?

- Если вы разместили несколько заказов в рамках Программы лояльности, вы можете отменить их онлайн в любое время из вашей учетной записи.
- Если вы разместили один заказ в рамках Программы лояльности, вы можете отменить его в любое время по телефону или по электронной почте europeanorders@doterra.com. Отдел обслуживания участников doTERRA поможет вам вернуть все накопленные до отмены заказа баллы по Программе поощрения лояльности, чтобы их сохранить. Если вы отмените заказ по Программе поощрения лояльности, то вернетесь к изначальному проценту LRP в размере 10 %, когда решите продолжать покупки в рамках LRP.



Узнайте больше о Программе поощрения лояльности, отсканировав QR-код*

*Чтобы получить доступ к материалам на нужном языке, необходимо сменить язык сайта. Спуститесь вниз к правой части веб-страницы, чтобы сменить язык.

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

Эффективность

-  Используйте справочник для поиска решений проблем по мере их возникновения.
-  Разные масла подходят разным людям. Если вы не получаете желаемых результатов, попробуйте другие масла или другие методы нанесения.
-  Помассируйте для повышения эффективности и быстрого впитывания.
-  Попробуйте разные способы нанесения и (или) их комбинацию.

Безопасность

-  Избегайте попадания в глаза, в нос и в уши.
-  Разбавляйте во фракционированном кокосовом масле для снижения риска кожной реакции и лучшего впитывания. Изучите рекомендации dōTERRA для чувствительной кожи. Линия dōTERRA в роллере содержит предварительно разбавленные масла для вашего удобства.
-  Избегайте пребывания на солнце в течение нескольких часов после наружного применения масел лимона, дикого апельсина, бергамота, лайма, грейпфрута или других цитрусовых.
-  Читайте этикетки и следуйте рекомендациям.

Рекомендации

-  Чтобы сохранить масла в наилучшем виде, избегайте воздействия экстремальных температур и прямых солнечных лучей.
-  Держите масла в стеклянных емкостях, поскольку масла могут растворять некоторые пластмассы с течением времени.
-  Масла dōTERRA™ очень концентрированные. Для достижения оптимального результата используйте меньшие количества, но чаще.

Ваш основной консультант _____

Телефон _____

Эл. почта _____

Другой консультант _____

Телефон _____

Эл. почта _____

Предстоящие местные или онлайн занятия и мероприятия

Полная контактная информация Отдела обслуживания участников приведена на сайте doterra.eu в разделе «Связаться с нами» внизу главной страницы.

Командный звонок / веб-сайт / группа (-ы) на Facebook

КАЖДЫЙ ФЛАКОН ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Постоянное использование продукции dōTERRA может изменить вашу жизнь, а также жизни фермеров и их семей по всему миру. Каждая капля масла символизирует руки, которые ухаживали за землей для нашего блага.

ПОДЕЛИТЕСЬ С ТЕМИ, КОГО ВЫ ЛЮБИТЕ



ИЗМЕНИТЕ ЖИЗНИ ДРУГИХ

Проведите занятие dōTERRA со своими друзьями и семьей!

ПОЛУЧАЙТЕ ДОХОД И МЕНЯЙТЕ МИР



ИЗМЕНИТЕ СВОЕ БУДУЩЕЕ

Запустите свой бизнес dōTERRA, делаясь и расширяя свои возможности с помощью натуральных решений и обучая этому других.