

ō ЖИВИТЕ

Образ жизни в стиле dōTERRA



Новый подход к уходу за собой

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.

Спокойствие и заземление

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.

Заряд энергии, поддержка и неиссякаемые жизненные силы с коллекцией «Основы велнеса»

«Ви-Эм-Джи Плас» — для получения необходимых питательных веществ, энергии и комплексной поддержки организма

«ИО Мега Плас» — источник незаменимых жирных кислот

dōTERRA «Пи-Би Рестор» — для поддержки здоровья кишечника и пищеварения



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.



«Ви-Эм-Джи Плас»

Витамины, минералы, зелень и эфирные масла — все необходимое для поддержания хорошего самочувствия.

Принимайте 1 саше в день, растворив в воде.



Капсулы и саше «ИО Мега Плас»

Смесь жирных омега-кислот премиального качества и эфирных масел от dōTERRA.

Принимайте 3 капсулы или 1 саше в день.



dōTERRA «Пи-Би Рестор» и dōTERRA «Пи-Би Ассист плас»

Положительное воздействие на микробиом, поддержка здорового пищеварения.

Принимайте 1 капсулу в день.

Принимайте 1 саше в день.



«ТерраЗайм»

Сочетание энзимов, которые помогут организму получить питательные вещества, необходимые при здоровом питании.

Принимайте по 1–3 капсулы во время еды.



Капсулы «КП Плас»

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

Принимайте по 1 капсуле в день.

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 саше «Ви-Эм-Джи Плас»

Смешать ингредиенты в блендере до получения однородной массы.

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.



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 точно 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.



«МетаПауэр Мито-Ту-Макс»

Повышает уровень энергии в организме путем стимуляции ее естественного производства.

Принимайте по 2 капсулы в день с приемом пищи. 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.



«МетаПауэр Речарж»

Смесь электролитов, травяных экстрактов, магния и других минералов для долговременного поддержания водного баланса.

Смешайте с 470 мл воды.

КОКТЕЙЛЬ С ШОКОЛАДОМ И ПЕРЕЧНОЙ МЯТОЙ

235 мл кокосовой воды или миндаль-ного молока
2 ложки шоколадного напитка 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 «Ви-Эм-Джи Плас»
- 1 саше «МетаПауэр Адвантэдж»

Эти продукты можно смешать в одном 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 «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. Благодаря комбинации цитрусовых, мятных и пряных масел, входящих в состав смеси, вы сможете избавиться от тяги к сладкому, добавив «МетаПауэр» в пищу!



В виде эфирного масла:

Добавьте одну каплю в воду и принимайте не менее одного раза в день.



Гранулы:

Принимайте не более 4 гранул в день.



Капсулы:

принимайте от одной до трех капсул в течение дня.

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.

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

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.

Расслабление и концентрация

Расслабьтесь...

dōTERRA «Серенити» и лаванда

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



Стик dōTERRA «Серенити» с валерианой и dōTERRA «Серенити» в капсулах

Принимайте 1–2 капсулы перед сном. Нанесите средство с помощью стика на ступни перед сном, чтобы расслабиться.



dōTERRA «Калмер»

Создает ощущение покоя и умиротворения после нанесения. Подходит для взрослых и детей.



Сконцентрируйтесь...

dōTERRA «Адэптив»

Избавьтесь от лишних мыслей с продуктами линейки dōTERRA «Адэптив». Принимайте по одной капсуле в день или используйте смесь масел для расслабляющего массажа.



dōTERRA «Шинрин-Йоку»

Наносите на кожу для улучшения самочувствия.



dōTERRA «Баланс»

Наносите на ступни, чтобы ощущать спокойствие и умиротворение в течение дня.



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.

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.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

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



Попробуйте пищевые добавки от dōTERRA для улучшения самочувствия.



Набор "Простые шаги к здоровью"

включает "Ви-Эм-Джи Плас", "ИО Мега Плас" в капсулах и dōTERRA "Пи-Би Рестор" — идеальный выбор для тех, кто хочет сделать свой ежедневный уход проще и эффективнее.



Набор "Простые шаги к здоровью" (без таблеток)

включает "Ви-Эм-Джи Плас", "ИО Мега Плас" (саше) и "Пи-Би Ассист плас" и является удобной альтернативой традиционным таблеткам, обеспечивая простоту и эффективность в каждом саше.



Набор "Простые шаги к здоровью" (Веганский)

включает "Ви-Эм-Джи Плас", "Ви-ИО Мега" и dōTERRA "Пи-Би Рестор" и обеспечивает сбалансированную поддержку питания и пищеварения.

Выберите подходящий набор и используйте вместе с пищевыми добавками в соответствии с вашими потребностями.



"ТерраЗайм"

Ферменты | Пищеварение | Помощь желудку



"Джи-Экс Ассист"

Эфирные масла | Каприловая кислота | Устранение дискомфорта в желудке



"Ди-Ди-Ар Прайм" в капсулах

Очищение | Обновление | Стойкость

Следуйте указаниям на упаковках продуктов.

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.



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

Диспенсер позволяет с удобством использовать жидкое мыло для рук «Он Гард». Благодаря элегантному дизайну диспенсер идеально впишется как в домашний, так и в офисный интерьер.

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 dōTERRA 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 «Он Гард» или зубную пасту «СуперМинт» от dōTERRA вместе с ополаскивателем для полости рта «Он Гард» каждое утро и вечер для натурального отбеливания зубов и сияющей улыбки.



dōTERRA «Сан»

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

Доступность продукта зависит от сезона

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.



Стик-карандаш ладан + масло древесины наио



Наносите на небольшие повреждения, чтобы снять раздражение и усталость кожи, а также восстановить ее естественный защитный слой.



Очищающий спрей для рук "Он Гард", капсулы "Он Гард" и леденцы "Он Гард"

Идеальная защита и поддержка с нашей запатентованной смесью в различных форматах.



doTERRA "Эйр"

Применяйте наружно или держите при себе леденцы для помощи по необходимости.



«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.

БРЕЛОК С 8 ФЛАКОНАМИ

Соберите 8 наиболее часто используемых масел, и вы будете готовы ко всему!



ПОПУЛЯРНЫЕ ВАРИАНТЫ

Лаванда	doTERRA «Эйр»
Чайное дерево	«Он Гард»
Перечная мята	«Дип Блю»
Ладан	«ДзенДжест»

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

Подберите индивидуальный план здорового образа жизни

1 ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ПИЩЕВАРЕНИЕ



☐ VMG+™



☐ «ИО Мегэ Плас» в капсулах



☐ dōTERRA «Пи-Би Ассист Плас»

☐ dōTERRA «Пи-Би Рестор»



☐ «ТерраЗайм»



☐ «ДзенДжест»
☐ «ДзенДжест» в роллере



☐ «ДзенДжест» в капсулах



☐ Жевательные таблетки «ДзенДжест Дайджест Тэб»



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



☐ «Ай-Кью Мегэ»

2 ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И МЕТАБОЛИЗМ



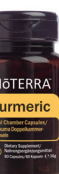
☐ Продукты линейки «Дип Блю»



☐ Продукты с копайбой



☐ Продукты с куркумой



☐ Продукты линейки «МетаПауэр»



☐ Набор системы «МетаПауэр»

3 ОТДЫХ И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ



☐ Продукты линейки dōTERRA «Серенити» Products



☐ Диффузор «Лалуз»



☐ Лаванда



☐ Продукты линейки dōTERRA «Шинрин-Йоку»



☐ dōTERRA «Баланс»



☐ Продукты линейки dōTERRA «Адаптив»



☐ Коллекция для детей



☐ Система dōTERRA «Эссеншел Аромэтикс»

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 dōTERRA.



4 СОКРАЩЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПОПАДАЮЩИХ В ОРГАНИЗМ ТОКСИНОВ



☐ Лимон



☐ Здоровье полости рта



☐ Уход за кожей



☐ Уход за волосами



☐ Продукты линейки "Он Гард"

5 ОСОЗНАННАЯ ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ



☐ Продукты с ладаном



☐ Продукты линейки dōTERRA "Эйр"



☐ "ТрайИз" в капсулах



☐ "ПастТенс"



☐ «КлэриКалм»



☐ Продукты линейки "Он Гард"

Page 10

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

Здоровый образ жизни и приоритеты	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	☐ 1 саше "Ви-Эм-Джи Плас"  ☐ 3 капсулы "ИО Мега Плас"  ☐ 1-2 капсулы "ТерраЗайм"  ☐ 1 капсула dōTERRA "Пи-Би Рестор" 	☐ 1-2 капсулы "ТерраЗайм" 	☐ 1 капсула «МетаПауэр Ассист» перед обедом  ☐ 1-2 капсулы "ТерраЗайм" во время обеда  ☐ 1-2 капсулы dōTERRA "Серенити" 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

 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 дополнительных продуктов по сниженным ценам. Варианты могут изменяться.



«Майкроплекс Ви-Эм-Зед»



«МетаПауэр Мито-Ту-Макс»



«Дип Блю Полифенол Комплекс»

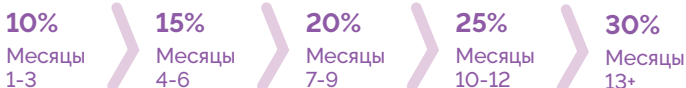


«ТерраЗайм»

Указанные продукты можно добавить в ваш заказ. Прежде чем разместить заказ в рамках LRP, обязательно посмотрите обновления ассортимента доступных для покупки товаров.

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

ПРЕИМУЩЕСТВА LRP: ПРОЦЕНТЫ В ВИДЕ БАЛЛОВ НА ПОКУПКУ ПРОДУКЦИИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ОБМЕНЯТЬ 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 истывают 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?

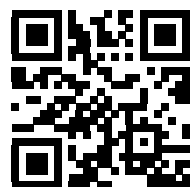
- В корзине выберите «Использовать баллы!» для продуктов, которые вы хотите получить за баллы лояльности. Новые баллы начисляются примерно 15-го числа месяца, следующего после оформления заказа.

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.

dōTERRA™

Обратите внимание, что перечень продуктов и информация в этой брошюре могут меняться, а внешний вид товаров может отличаться от того, что вы видите на изображениях.

Чтобы оставаться в курсе всех новостей, посетите сайт shop.doterra.com.

Все слова или зарегистрированные обозначения с товарными знаками являются торговыми марками или зарегистрированными торговыми марками компании dōTERRA Holdings.

dōTERRA UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, United Kingdom | doterra.eu

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Ирландия

© 2026 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 USA