

ō

LIVE

dōTERRA-elämäntyyli



Kohti parempaa hyvinvointia

Onneksi olkoon! Päätöksesi alkaa tehdä holistisia, itsenäisiä valintoja oman hyvinvointisi suhteen avaa sinulle uusia mahdollisuuksia elää hyvää, voimaantunutta elämää. Tämä opas tutustuttaa sinut eteeristen dōTERRA-öljyjen lukemattomiin hyötyihin ja auttaa oman hyvinvointiohjelmasi laatimisessa.



Valitse hyvinvointi elämäntavaksi

Kuten dōTERRA-hyvinvointitaulukosta selviää, hyvä olo riippuu sekä elintavoista että terveyttä koskevista valinnoista. Oikeilla valinnoilla terveen elämän saavuttaminen ja ylläpitäminen käyvät luonnostaan. Tässä arjen rutiineilla on keskeinen merkitys. Noudattamalla dōTERRA-hyvinvointitaulukon periaatteita ja käyttämällä tehokkaita dōTERRA-tuotteita voit nostaa hyvinvointisi aivan uudelle tasolle.

Kuvittele elämä täynnä yksinkertaisia ratkaisuja. Tuoteoppaan ja dōTERRAn CPTG™-laadun eteeristen öljyjen avulla pystyt vastaamaan jopa 80 %:iin hyvinvointiisi liittyvistä tarpeista. Ja kun tarvitset asiantuntija-apua, käännä ammattilaisen puoleen, jonka avulla voit löytää parhaan tieteellisen tai luonnonmukaisen ratkaisun ongelmaasi.

Päivittäisten hyvinvointitottumusten laatiminen

Luokittele itsesi kullakin alueella (1–10)



Suojaa & palauttaa

Käytä On Guard™ -sekoitusta ja frankinsensia osana päivittäisiä rutiinejasi.



Puhdistaa & raikastaa

Saat virkistävän juoman lisäämällä veteen tipan sitruunaa tai tangeriinia.



Calm and Ground

Anna laventelin luoda rauhallista tunnelmaa ja dōTERRA Adaptiv™-in tasapainotaa.



Lievittää

Käytä Deep Blue™ -voidetta ennen liikuntaa ja sen jälkeen. Levitä tarvittaessa ulkoisesti.

Tue metabolista terveyttäsi ottamalla kolmivaiheinen MetaPWR™-ohjelma osaksi päivittäistä elämääsi.



Ravitsee, tukee & vahvistaa

Varmista ravintoaineiden päivittäinen saanti Lifelong Vitality Pack™ -tehopakkauksella ja sen kolmella elimistöä tukevalla lisäravinteella.

ZenGest TerraZyme™ on ainutlaatuinen yhdistelmä entsyymejä, joita modernista ruokavaliosta luultavimmin puuttuu.

PB Assist+ sisältää prebioottista kuitua ja probioottisia mikro-organismeja.

Ravinto ja ruoansulatus

Varmista, että elimistösi saa kaiken, mitä se tarvitsee voidakseen hyvin. Tämä alkaa hyvästä ravinnosta. dōTERRAn lisäravinteet ovat ihanteellinen lisä öljyjen rinnalle.

PÄIVITTÄISET TOTTUMUKSET KUN HYVINVOINTI ON ELÄMÄNTAPASI

- Syö tuoretta, aitoa ruokaa.
- Vähennä sokeria, kofeiinia, maitotuotteita ja prosessoituja ruokia.



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Elintärkeitä whole foods -elintarvikkeita, hivenaineita ja omega-rasvahappoja.



CP+ -pehmytkapselit

Sisältää beta-karyofylleenia, jolla tiedetään olevan ruoansulatusjärjestelmää rauhoittavia vaikutuksia.



ZenGest TerraZyme™

Terrazyme auttaa nauttimaan terveellisen ruokavalion hyödyistä varmistamalla, että kehosi saa tarvitsemansa ravintoaineet.



PB Assist+™ ja PB Assist™ Jr.

Ainutlaatuinen yhdistelmä kuutta probioottista mikro-organismikantaa.



dōTERRA a2z Chewable™ ja IQ Mega™

Tue lapsesi kasvua ja kehitystä aloittamalla hänen päivänsä hyvällä ravitsemuksella.

LISÄÄ VETEEN

Tuo veteen tai kivennäisveteen herkullista makua jollakin näistä eteerisistä öljyistä:

- Sitruuna
- Lime
- Greippi & Kassiakaneli
- Lime & Greippi

Lisää tippa piparminttu-, inkivääri- tai On Guard™ -öljyä kuumaan veteen ja saat rauhoittavaa teetä.

VIHERSMOOTHIE

- ½ pakastettua banaania
- 200 g pakastemustikoita tai -mansikoita
- 2 kourallista baby-pinaattia tai lehtikaalia
- 375–400 ml makeuttamatonta mantelimaitoa
- 1 kauhallinen ateriankorvikepirtelöjauhetta valintasi mukaan*
- 1 tippa eteeristä **tangeriiniöljyä**
- 1 tippa eteeristä **korianterin siemenöljyä**

Sekoita tehosekoittimessa ntasaiseksi.

KAURAPUURO

Lisää **kardemummaa**, **On Guard™** -sekoitusta tai **tangeriinia** puuron joukkoon.

Liikunta

Kehosi on tehty liikkumaan. Liikunta vahvistaa lihaksia ja tukee sydän-, verenkierto- ja immunestijärjestelmiä muiden tärkeiden hyötyjen ohella. Eteeriset öljyt tukevat keskittymistä ja hyvinvointia, mikä auttaa pysymään aktiivisena ja voimakkaana.



PÄIVITTÄISET TOTTUMUKSET KUN HYVINVOINTI ON ELÄMÄNTAPASI

- 30+ minuutin päivittäinen liikunta.
- Venyttele tai joogaa liikkuvuuden lisäämiseksi.



dōTERRA Air™

Antaa helpomman hengityksen tunteen.

Hiero 1–2 tippaa rintaan. Laimenna tarvittaessa.



Deep Blue™ -voide

Deep Blue -voide sisältää eteerisiä öljyjä, joiden tiedetään elvyttävän ja viilentävän niveliä ja lihaksia.

Levitä iholle liikuntasuoritusta ennen ja sen jälkeen helpottamaan liikkumista ja nopeuttamaan palautumista.



Deep Blue™ -puikko + copaiba

Puikko on kätevä käyttää ja tarjoaa väliaikaista, kohdennettua tukea ongelma-alueille. Sen sisältämät kosteuttavat ainesosat jättävät ihon pehmeäksi ilman rasvaista tunnetta.

Levitä kohdealueille tarpeen mukaan.



Deep Blue Polyphenol Complex™

Sisältää inkivääri-, kurkumiini- ja resveratroliuutteita ja muita polyfenoleja.

Ota 2 kapselia päivittäin ruoan kanssa: yksi aamulla ja yksi illalla.



Mito2Max™

Tue kiireistä elämäntyyliäsi käyttämällä standardoitujen kasviuutteiden ja metabolisten kofaktorien alkuperäisyhdistettä.

Ota 1 kapseli päivittäin.

Käytä pitkän aikavälin vaihtoehtona kofeiinipitoisille juomille.



Kurkumatuplakapselit

Sisältää kurkuman (juuri)uutetta sekä nivelten ja luuston terveyttä ylläpitäviä kurkuminoideja.

Ota 1 kapseli aamiaisella ja 1 kapseli päivällisellä aktiivista elämäntyyliä tukemaan.

SUKLAA- PIPARMINTTUPIRTELÖ

235 ml kookosvettä tai mantelimaitoa

2 kauhallista suklaapirtelöä valintasi mukaan*

1 tippa **piparminttuöljyä**

Jäätä (halutessasi)

Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi.

KOKEILE MYÖS

Lisää ateriankorvikepirtelösi joukkoon jäätyneitä marjoja, banaania ja 3 tippaa **tangeriinia**.

Aineenvaihdunta

Metabolinen terveys ja biologinen ikä kytkeytyvät toisiinsa.

Ikääntyessämme myös aineenvaihduntamme ikääntyy. Aineenvaihdunta vaikuttaa painoon, kehon koostumukseen, unen laatuun, kognitiiviseen suorituskyykyyn ja siihen, kuinka paljon energiaa meillä on. Mitä vahvempi ja terveempi metabolia, sitä paremmin ihminen voi. Kolmivaiheinen MetaPWR™-ohjelma auttaa metaboliaa voimaan paremmin ja antaa sinun elää täyttä elämää.

KÄYTÄ PÄIVITTÄIN

Parhaan tuloksen saat, kun yhdistät MetaPWR™-tuotteet tasapainoiseen, terveelliseen ruokavalioon.

AAMUPALALLA

- 1 pussi MetaPWR™ Advantagea sheikkerissä
- 1 MetaPWR™-pehmytkapseli tai 2–4 tippaa öljyä veteen sekoitettuna

LOUNAS

- 1–2 ZenGest TerraZyme™ -kapselia ravitsevan, terveellisen aterian kanssa
- 1 MetaPWR™-pehmytkapseli tai 2–4 tippaa öljyä veteen sekoitettuna

PÄIVÄLLINEN

- 1 MetaPWR™ Assist -kapseli 15–30 minuuttia ennen päivän pääateriaa
- 1–2 ZenGest TerraZyme™ -kapselia
- 1 MetaPWR™-pehmytkapseli tai 2–4 tippaa öljyä veteen sekoitettuna

ILLALLA

- 1 MetaPWR™ -pehmytkapseli (valinnainen)

PÄIVITTÄISET TOTTUMUKSET KUN HYVINVOINTI ON ELÄMÄNTAPASI

- Syö terveellisesti, liiku enemmän ja huolehdi laadukkaasta unesta.
- Käytä kohdennettuja lisäravinteita tukemaan aineenvaihdunnan toimintaa.



dōTERRA™ MetaPWR™



VAIHE 1: METAPWR ETEERINEN ÖLJYSEKOITUS

MetaPWR™ eteerinen öljysekoitus (15 ml), helmet ja pehmytkapselit

MetaPWR eteerinen öljysekoitus sisältää greipin, sitruunan, piparmintun, inkiväärin ja kanelin CPTG™-laadun eteerisiä öljyjä täydellisessä, tasapainoisessa suhteessa. MetaPWR eteeristä öljysekoitusta on saatavana monissa eri muodoissa, jotta sitä olisi mahdollisimman kätevää ja helppoa käyttää.



Pehmytkapselit:

Ota 1–3
pehmytkapselia
päivän mittaan.



Helmet:

Korkeintaan 4
helmeä päivässä.



Öljysekoitus:

Sekoita 2–4 tippaa
veteen kerran
tai useammin
päivässä.

VAIHE 2: METAPWR ASSIST



MetaPWR™ Assist

MetaPWR Assist sisältää erilaisia luonnollisia ainesosia, joiden on kliinisesti todistettu edistävän aineenvaihduntaa. Mulperipuuunlehtiute voi tukea elimistön hiilihydraattiaineenvaihduntaa ja sen tasapainoa.*

Ota 1 kapseli päivittäin 15–30 minuuttia ennen päivän pääateriaa.

VAIHE 3: METAPWR ADVANTAGE



MetaPWR™ Advantage

MetaPWR Advantage sisältää yhdeksää erityyppistä, meriperäistä kollageenitripeptidiä sekä nikotiiniamidimononukleotidia (NMN), jotka voivat edistää kehon omaa NADH ja NAD⁺-tuotantoa.

Ota 1 annospussi päivittäin sekoittamalla se huolellisesti valitsemasi kylmän juoman joukkoon.

Ainesosat, varoitukset ja käyttöohjeet löytyvät pakkauksista.

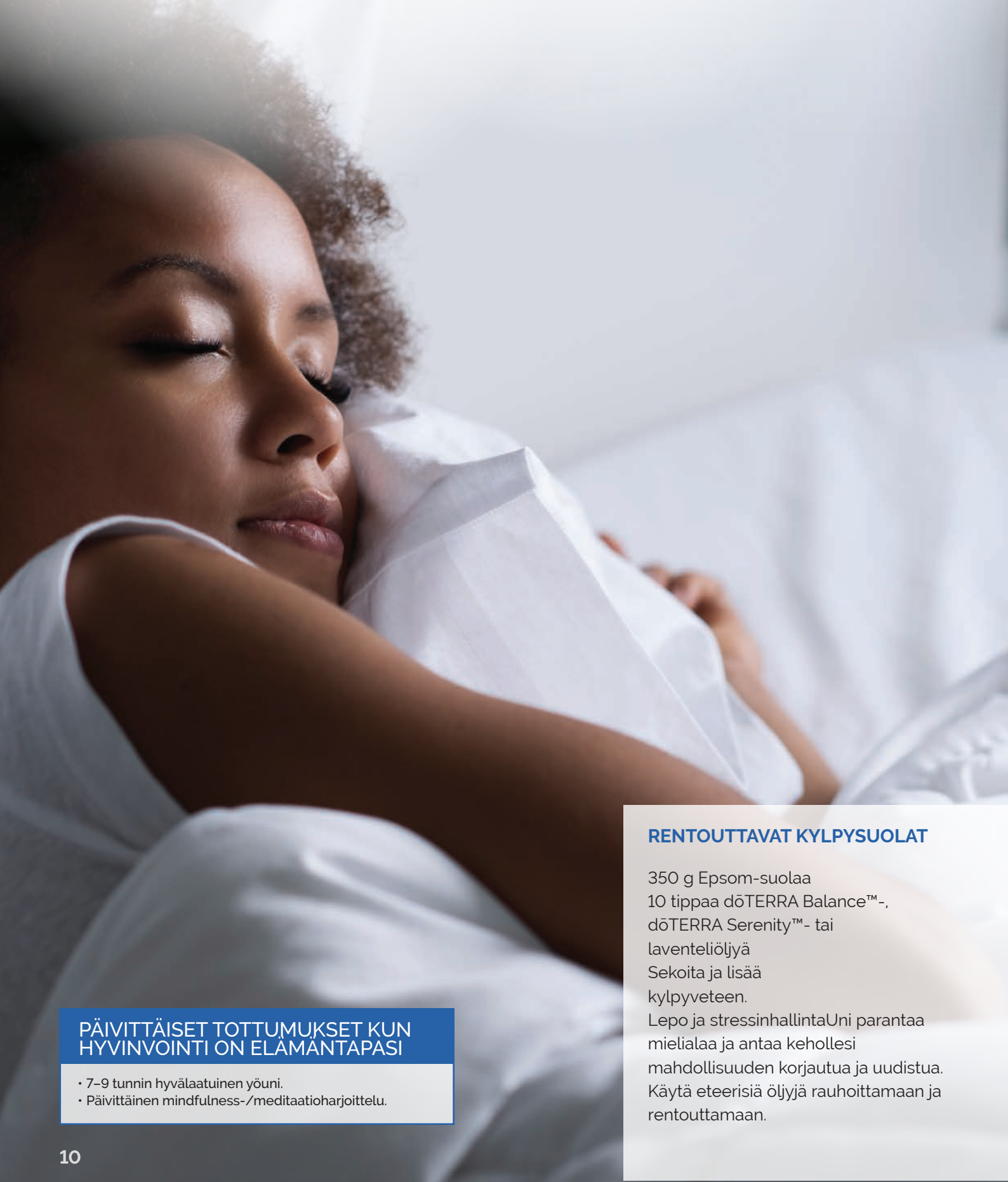
*Nämä terveysväitteet odottavat EU:n ja Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen hyväksyntää.

Kaikki tiedot ovat oikein julkaisuhetkellä.

Lepo ja stressinhallinta

Laadukas uni on asia, jota me kaikki tarvitsemme, mutta jonka me usein uhraamme.

Riittävä uni parantaa mielialaa ja tarjoaa elimistölle tilaisuuden korjautumiseen ja uusiutumiseen. Eteerisillä öljyillä voi olla mieltä rauhoittava ja kehoa rentouttava vaikutus.



PÄIVITTÄISET TOTTUMUKSET KUN HYVINVOINTI ON ELÄMÄNTAPASI

- 7–9 tunnin hyvälaatuinen yöuni.
- Päivittäinen mindfulness-/meditaatioharjoittelu.

RENTOUTTAVAT KYLPYSUOLAT

350 g Epsom-suolaa
10 tippaa dōTERRA Balance™-,
dōTERRA Serenity™- tai
laventeliöljyä
Sekoita ja lisää
kylpyveteen.

Lepo ja stressinhallinta Uni parantaa mielialaa ja antaa kehollesi mahdollisuuden korjautua ja uudistua. Käytä eteerisiä öljyjä rauhoittamaan ja rentouttamaan.



Vahvistaa uskoa itseesi. Lisää rohkeutta ja itseluottamusta ja vapauttaa luovuutesi, jotta saat hyvät tulokset ponnisteluistasi.



Tukee rauhoittumista ja tyyneyttä
ja palaa rauhaan ja läsnäoloon.

emotionaalisesti
tasapainoiseksi.

Vie eteenpäin helpottuneena
ja uudistuneena.



Luo valoisaa oloa ja iloista
asennetta ja tehostaa onnea ja
positiivisuutta.

seikkailuihin.



Toksiinikuorman keventäminen

Luonnossa toistuvat vapautumisen ja uudistumisen syklit. Myös kehomme kokee uudistumiskausia. dōTERRAn eteeriset CPTG™-öljyt tukevat kehon luonnollisia uudistumisprosesseja ja edistävät hyvinvointia.

PÄIVITTÄISET TOTTUMUKSET KUN
HYVINVOINTI ON ELÄMÄNTAPASI

- 8–10 + vesilasillista päivittäin.
- Korvaa teolliset puhdistus- ja itsehoitotuotteet.



KOE dōTERRAN TUOTTEIDEN AIKAANSAAMA YLEINEN HYVINVOINTI 30 PÄIVÄSSÄ

PÄIVÄT 1-30



Lifelong Vitality Pack™

kaksi kapselia aamu- ja iltapalan yhteydessä.



ZenGest TerraZyme™

1–3 kapselia aterioiden yhteydessä päivittäin.



Zendocrine™-pehmytkapselit

1 pehmytkapseli päivittäin.

PÄIVÄT 11-20



GX Assist™

1 pehmytkapseli päivittäin aamu- tai ilta-aterian kanssa.

PÄIVÄT 21-30



DDR Prime™ -pehmytkapselit

1 pehmytkapseli päivittäin aamu- tai ilta-aterian kanssa.



PB Assist+™

1 kapseli aamiaisen, lounaan ja ilta-aterian yhteydessä.



VINKKI

Käytä sitrusöljyjä päivittäin vedessä keinoitekoisten makeutusaineiden ja aromien sijasta.

MIKSI NESTEYTYKSESTÄ TULEE HUOLEHTI

- Mielialan parantamiseksi
- Kehon luonnollisten toimintojen tukemiseksi
- Yleisen hyvinvoinnin parantamiseksi



Sitruuna

Lisää 1 tippa lasilliseen vettä kerran päivässä.

Terveesti kotona

Kodin puhtaanapidon ei tarvitse tapahtua terveyden kustannuksella. Korvaa kauppojen hyllyiltä löytyvät tuotteet turvallisilla, kasvipohjaisilla, myrkyttömillä ja luonnollisilla pesuaineilla, jotka sisältävät puhtaita CPTG™-laadun eteerisiä öljyjä.

PÄIVITTÄISET TOTTUMUKSET KUN HYVINVOINTI ON ELÄMÄNTAPASI

- Vältä kauppojen hyllyiltä löytyviä puhdistusaineita.
- Käytä kasvipohjaisia ja myrkyttömiä puhdistus- ja pesuaineita.



dōTERRA abōde™

Sisältää CPTG™-laadun eteerisiä öljyjä, jotka sisältävät paljon limoneenia, geraniaalia, neraalia ja muita puhdistavia ainesosia.



On Guard™ -puhdistusainetiiviste

Monikäyttöinen On Guard™ -puhdistusainetiiviste puhdistaa keittiön, kylpyhuoneen ja muun kodin kovat pinnat tehokkaasti ja jättää jälkeensä puhtaan, ihanan tuoksun.



On Guard™ -pyykinpesuaine

On Guard™ -pyykinpesuaine on On Guard -sekoitusta ja biopohjaisia entsyymejä sisältävä 6X-pesuainetiiviste, joka irrottaa tahrat ja tekee pyykistä hohtavan puhdasta.



On Guard™ -vaahtoava käsisäippua

On Guard vaahtoava käsisäippua sisältää CPTG™-laadun eteerisiä öljyjä tarjoten käyttäjälleen yhden dōTERRAn suosituimman alkuperäissekoituksen hyödyt.



Meripihkan värinen vaahtoavan käsisäippuan annostelija

Vaahdottava annostelija on kätevin tapa annostella On Guard -käsienvaahdtoa. Tyylikäs muotoilu tuo kauniin ja hienovaraisen lisän käsienvaahduttamiseen kotona ja toimistossa.

Luonnollista itsehoitoa

Kun on kyse omasta hyvinvoinnistasi, älä tyydy kuin parhaaseen. Valitse turvallisia luonnontuotteita ja elä puhtaampaa elämää. Korvaa kaupoissa myytävät itsehoitotuotteet luonnollisilla, eteerisiin dōTERRA-öljyihin pohjautuvilla vaihtoehdoilla.



PÄIVITTÄISET TOTTUMUKSET KUN HYVINVOINTI ON ELÄMÄNTAPASI

- Vältä kauppojen hyllyiltä löytyviä puhdistusaineita.
- Valitse itsestäsi huolehtimiseen turvallisia, luonnollisia tuotteita.



Ihohoito

Häivytä ja torju ikääntymisen näkyviä merkkejä dōTERRA Essential Skin Care -tuotteilla.



Yarrow | Pom -tuotteet

Yarrow | Pom -tuotteet luottavat kasvien voimaan ja edistävät tehokkaasti hyvinvointia. Tämä tieteellisesti kehitetty tuotesarja tarjoaa kiehtovan, tuoreen näkökulman kauneudenhoitoon.



dōTERRA™-hiustenhoito

Tuotteissa on hyödynnetty huolella valittuja eteerisiä öljyjä ja kasvipäisiä ainesosia, eivätkä ne sisällä kovia kemikaaleja.



Suun terveys

Käytä On Guard™ valkaisevaa hammastahnaa ja suuvettä aamuin illoin ja kirkasta hymysi luonnollisesti.



dōTERRA™ sun

Jokainen tuote tarjoaa laajakirjoisen SPF 30 -suojakertoimen ilman keinotekoisia hajusteita, oksibentsonia ja ftalaatteja.

Tietoihin perustuva itsehoito

Ota tavaksi käyttää dōTERRAn luonnollisia ratkaisuja ensimmäisenä keinona.

Us Käytä luotettavaa eteeristen öljyjen opaskirjaa, lisää ymmärrystäsi ja opi soveltamaan monia mahdollisuuksia, joita sinulla on hyppysissäsi.

**PÄIVITTÄISET TOTTUMUKSET KUN
HYVINVOINTI ON ELÄMÄNTAPASI**

- Laita luonnolliset vaihtoehdot aina etusijalle.
- Lue lisää tuotteista eteeristen öljyjen oppaasta.



8 PULLON AVAIMENPERÄ

Pakkaa kahdeksan useimmin käytettyä öljyäsi mukaan ja olet valmis mihin tahansa!

AVAIMENPERÄSUOSIKIT

Laventeli
ZenGest™
Piparminttu
Frankinsensi

dōTERRA Air™
On Guard™
Deep Blue™
Teepuu



On Guard™ puhdistava käsisuihke ja käsipyyhkeet

Täydelliset matkalle, kouluun, töihin ja perheen rentoihin.



On Guard+™ -pehmytkapselit ja -pastillit

Nauti pehmytkapseli tai pastilli tarpeen mukaan lisätukea antamaan.



dōTERRA Air™

Käytä ulkoisesti tai nauti pastilli kohdennetuksi tueksi.



Correct-X™

Käytä voidetta rauhoittamaan ihoa.



Laventeli

Käytä ulkoisesti rauhoittamaan satunnaista ihoärsytystä.



Piparminttu

Levitä viilentämään ihoa. Laimenna tarpeen mukaan.



Teepuu

Satunnaisten ihoärsytyksen hoitoon levitä 1–2 tippaa kohdealueelle.



ClaryCalm™

Viilentää ihoa ja auttaa tasoittamaan tunnehuippuja.

Mukauta hyvinvointisuunnitelmasi

1 RAVINTO JA RUOANSULATUS

Polttoaine, tuki & vahvistus



☐ dōTERRA Lifelong Vitality Pack™



☐ PB Assist™ Jr. ☐ dōTERRA a2z Chewable™
☐ IQ Mega™



☐ ZenGest TerraZyme™ ☐ PB Assist+™
☐ CP+ -pehmytkapselit



☐ Daily Habits -pakkaus

2 LIIKUNTA JA METABOLIA

Lievittää & energisoi



☐ Deep Blue™ ☐ Mito2Max™ ☐
☐ Deep Blue™ -puikko Kurkumatuplakapselit

Raikastaa & virkistää



☐ dōTERRA Air™ ☐ Piparminttu

Aineenvaihdunnan tueksi



☐ MetaPWR™



☐ MetaPWR™ -pakkaus

3 LEPO & STRESSINHALLINTA

Unen tueksi



☐ Laventeli ☐ Laluz™-diffuuseri
☐ dōTERRA Serenity™
☐ dōTERRA Serenity™ -pehmytkapselit
☐ Vetiveriaheinä
☐ dōTERRA Calmer™

Emotionaalista tukea



☐ dōTERRA Essential Aromatics™ -pakkaus



☐ Adaptiv™ ☐ Citrus Bliss™ ☐ dōTERRA Balance™



☐ Calm & Harmony -pakkaus



Mieti jokaista osa-aluetta. Elätkö toivomaasi, voimaantunutta elämää?
Tarkista pisteesi sivulta 3. Valitse haluamasi tuotteet tueksesi dōTERRA-
hyvinvointitaulukon eri tasoilla.

4 TOKSIINIKUORMAN KEVENTÄMINEN

Puhdistavaa tukea



☐ Sitruuna ☐ Zendocrine™-pehmytkapselit

On Guard™ -pesuaineet



☐ On Guard™ -puhdistusainetiiviste ☐ On Guard™ -pyykinpesuaine ☐ On Guard™ -vaahtoava käsisaippua

Itsehoito



☐ On Guard™ -hammastahna ☐ On Guard™ -suuvesi ☐ Hiustenhoito

5 TIETOIHIN PERUSTUVA ITSEHOITO

Suojaa & palauttaa



☐ On Guard™ ☐ Frankinsensi



☐ ClaryCalm™ ☐ Teepuu



☐ PastTense™ ☐ InTune™ ☐ Correct-X™



☐ TerraShield™ ☐ dōTERRA Air™ ☐ dōTERRA Air™ -pastilit



☐ Cleanse & Restore -pakkaus



☐ dōTERRA Wellness Support -pakkaus

Hyvinvointineuvonta

1 Listaa tärkeimmät hyvinvointitavoitteesi ja etsi niihin ratkaisut.

Sinun tai perheesi tärkeimmät hyvinvointitavoitteet	Luonnolliset ratkaisut, joita käytät	Luonnolliset ratkaisut, joita tarvitset
1.		
2.		
3.		

2 Laadi itsellesi päivittäinen hyvinvointiohjelma.

Aloita ohjelmaan merkityillä perustuotteilla. Lisää ylle kirjaamasi ratkaisut ja merkitse ne paikoilleen ohjelmaan.

	AAMU	ILTAPÄIVÄ	ILTA
LISÄRAVINTEET	□ dōTERRA Lifelong Vitality Pack™* (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™)  □ 1-2 ZenGest TerraZyme™  □ 1 MetaPWR™ Advantage -annospussi	□ dōTERRA Lifelong Vitality Pack™* (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™)  □ 1-2 ZenGest TerraZyme™ 	□ 1 MetaPWR™ Assist ennen päivällistä  □ 1-2 ZenGest TerraZyme™ päivällisen kanssa  □ 1-2 PB Assist+™ ennen nukkumaanmenoa
ETERISET ÖLJYT	□ 1-3 tippaa sitruunaa veteen □ 2 tippaa frankinsensia jalkapohjiin □ 2 tippaa dōTERRA Balance™ -sekoitusta jalkapohjiin	□ 1-3 tippaa sitruunaa veteen □ 4-5 tippaa On Guard™ -sekoitusta □ Deep Blue™ treenin jälkeen	□ 2 tippaa frankinsensia jalkapohjiin □ 2 tippaa dōTERRA Balance™ -sekoitusta jalkapohjiin □ Deep Blue™ tarpeen mukaan □ 3-5 tippaa laventelia ennen nukkumaanmenoa

*Ryhtyessäsi käyttämään dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ -pakkausta käytä puolikkaita annoksia ensimmäiset kaksi viikkoa. aterian yhteydessä

3 Mitkä muut hyvinvointivaihtoehdot voivat tukea tavoitteitasi?

(esim. veden lisäys, uni, liikunta, ruokavalion muutokset)

4 Voimaannu hyvinvointiratkaisujesi avulla.

Laadi 90 päivän hyvinvointisuunnitelma lisäämällä tarvitsemasi tuote LRP-tilaukseesi (suosittelemme tilauksen tekemistä kuun 5.-15. päivän välillä).

KUUKAUSI 1 LRP Päivämäärä: _____ / _____	KUUKAUSI 2 LRP Päivämäärä: _____ / _____	KUUKAUSI 3 LRP Päivämäärä: _____ / _____
PV YHTEENSÄ _____	PV YHTEENSÄ _____	PV YHTEENSÄ _____

Loyalty Rewards -ohjelma

Fiksuin tapa ostaa

Voit aina tehdä tavallisen tukku tilauksen 25 %:n alennuksella vähittäismyyntihinnasta, mutta parhaan hyödyn saat luomalla LRP-tilauksen (Loyalty Rewards Program, uskollisuuden palkitsemisohjelma), jolla säästät vielä enemmän ja voit ansaita ilmaisia tuotteita.



Osta doTERRA Lifelong Vitality Pack™ ja **valitse** enintään 3 seuraavista tuotteista alehinnoin.



LRP-tilausta tehdessäsi muista tarkistaa lisäravinteiden sen hetkinen saatavuus.

ANSAITSE ILMAISIA TUOTEPISTEITÄ 25 %:N ALENNUKSEN LISÄKSI

LRP-EDUT: OSA HINNASTA TAKAISIN ILMAISTUOTTEISIIN OIKEUTTAVINA PISTEINÄ



Miten saan 30 % takaisin ILMAISINA Loyalty-pisteinä?

- LRP-prosentti kasvaa vähitellen jäsenyyden ensimmäisestä kuusta alkaen. Vähintään 50 PV-pisteen* Loyalty-tilauksilla LRP-prosentti nousee 5 prosentilla kolmen kuukauden välein, kunnes 30 prosentin maksimi on saavutettu.

Miten saan parhaan hyödyn doTERRAn kampanjoista?

- Tee vähintään 125 PV-pisteen (PV = henkilökohtainen volyyymi) arvoinen Loyalty-tilaus aina kuukauden 1–15. päivän välillä. Näin saat itsellesi ilmaisen kuukauden tuotteen ja pääset hyötymään kampanjatarjouksista. Muista katsoa PV-pisteitä, älä hintaa, sillä monet kampanjat perustuvat juuri PV-pisteille ja käynnistyvät kuukauden 1. päivänä.

HENKILÖKOHTAINEN VOLYYMI (PV) ON OLTAVA YLI	1	50	100	125
Loyalty-pisteet pysyvät voimassa	●	●	●	●
Ansaitse (ilmaistuotteisiin oikeuttavia) LRP-pisteitä ja kasvata LRP-prosenttiä 10 %:sta 30 %:iin		●	●	●
Täytä ehdot ja ansaitse provisioita			●	●
Saa kuukauden ilmainen tuote (kuukauden 1–15. päivä tehdyt tilaukset)				●

*PV (Henkilökohtainen volyyymi): Jokaiselle tuotteelle määritetty numeerinen "arvo". Käytetään provisioita ja tasoja laskettaessa sekä kampanjoissa osallistumisehtojen määrittämisessä. Pisteillä ostetuilla tuotteilla ei ole PV-arvoa.

Miten lunastan Loyalty-pisteeni?

- Ostoskorissasi valitse "Käytä palkintopisteitä!" niiden tuotteiden kohdalla, jotka haluat lunastaa keräämälläsi Loyalty-pisteillä. Uudet pisteet lisätään tilausta seuraavassa kuussa suunnilleen sen puolivälissä.

Miten luon Loyalty-tilauksen tai muutan tilaustani?

- Luo tilaus valitsemalla tilin pudotusvalikosta "Loyalty-tilaukseni".
- Jos haluat muuttaa Loyalty-tilaustasi, voit tehdä sen kotisivun kautta tai viemällä kursorin kohtaan "Oma tili" ja valitsemalla "Loyalty-tilaukseni". Jos sinulla on useita Loyalty-tilauksia, valitse tilaus, jota haluat muuttaa, napauttamalla "Hallitse tilausta". Voit luoda niin monta tilausta kuin haluat. Muista peruuttaa tilaukset, joita et halua saada seuraavassa kuussa.

Miten perun Loyalty-tilaukseni?

- Jos sinulla on useita Loyalty-tilauksia, voit perua tilauksia milloin tahansa verkossa oman tilisi kautta.
- Jos sinulla on vain yksi Loyalty-tilaus, voit perua sen milloin tahansa puhelimitse tai lähettämällä sähköpostia osoitteella europaorders@doterra.com. doTERRA-jäsenpalvelu opastaa kerättyjen Loyalty-pisteiden lunastamisessa, etteivät pisteet mene hukkaan. Jos perut Loyalty-tilauksesi ja otat sen myöhemmin taas käyttöön, LRP-prosentin kerryttäminen alkaa alusta 10 %:sta.



Skannaa QR-koodi ja lue lisää Loyalty Rewards -ohjelmasta.**

** Jos haluat, että sisältö avautuu eri kielellä, vaihda ensin sivun kieli. Kielivalitsin löytyy sivun oikeasta alakulmasta.

TÄRKEITÄ VINKKEJÄ

Teho

-  Käytä opaskirjaa löytääksesi ratkaisuja ongelmiin sitä mukaa, kun niitä ilmaantuu.
-  Eri öljyt toimivat eri ihmisille. Jos et saa haluttua tulosta, kokeile eri öljyjä tai erilaisia käyttötapoja.
-  Hieronta lisää hyötyjä ja edistää nopeaa imeytymistä.
-  Kokeile erilaisia ja/tai monia käyttötapoja.

Turvallisuus

-  Vältettävä kosketusta silmiin, sekä nenän ja korvien sisäpuolelle.
-  Laimenna fraktioidulla kookosöljyllä herkälle iholle ja imeytymisen tehostamiseksi. Katso dōTERRAn herkkysohjeet. Käyttömukavuuden lisäämiseksi dōTERRA Touch™ -sarjassa on saatavana valmiiksi laimennettuja öljyjä.
-  Vältä altistumista auringolle useita tunteja sitruuna-, villiappelsiini-, bergamotti-, lime-, greippi- tai muiden sitrusöljyjen ulkoisen käytön jälkeen.
-  Lue etiketit ja noudattaa suosituksia.

Parhaat menetelmät

-  Pidä öljysi parhaimmillaan välttämällä niiden altistamista ääriämpötiloille tai suoralle auringonvalolle.
-  Käytä öljyjen kanssa lasiastioita, sillä ne voivat vahingoittaa joitakin muoveja ajan mittaan.
-  dōTERRA™-öljyt ovat erittäin voimakkaita. Saat parhaat tulokset käyttämällä pienempiä määriä useammin.

Oma tukihenkilösi _____

Puhelin _____

Sähköposti _____

Muu tukihenkilö _____

Puhelin _____

Sähköposti _____

Tulevat alueelliset tai verkossa järjestettävät tunnit ja tapahtumat _____

Euroopan jäsenpalvelun yhteystiedot löytyvät osoitteesta doterra.eu etusivun alalaidasta kohdasta Yhteystiedot.

Tiimipuhelu/verkkosivu/Facebook-ryhmä(t) _____

JOKAINEN PULLO ON TÄRKEÄ

dōTERRA-tuotteiden säännöllinen käyttö voi muuttaa paitsi oman elämäsi, myös eri puolilla maailmaa toimivien tuottajien ja heidän perheidensä elämän. Jokainen öljytippa edustaa käsiä, jotka pitävät huolta maapallosta meidän kaikkien hyödyksi.

JAA RAKKAITTESI KANSSA



MUUTA IHMISTEN ELÄMIÄ

Pidä dōTERRA esittely ystävillesi ja perheellesi!

RAKENNA ITSELLESI TULONLÄHDE JA VAIKUTA



MUUTA TULEVAISUUTESI

Käynnistä dōTERRA-liiketoimintasi jakamalla ja voimaannuttamalla luonnollisin keinoin ja opettamalla muita tekemään samoin.