



dōTERRA®

基礎保健課程

目錄

歡迎詞	3
良好健康的基礎	3
傾聽您的身體	3
獲取更多營養的必要性	4
VMG+™綜合維生素蔬果粉以及EO Mega®+ 複合能量魚油軟膠囊	5
綜合維生素蔬果粉	5
複合能量魚油軟膠囊	5
搭配使用綜合維生素蔬果粉及 複合能量魚油軟膠囊	6
支持您的微生物群	7
dōTERRA PB Restore®複合益生菌膠囊	7
支持您的微生物群	7
您的保健日常	9
個人化保健日常	9
提升健康與活力的路線圖	9
結論	11
探索額外資源	11



歡迎詞

良好健康的基礎

總是會有某幾天的早晨，您拖著疲憊的身體離開被窩、喝咖啡以迎接新的一天。而您也有可能於午餐時吃得太飽(或太少) —儘管當天行程忙碌，但揮之不去的疲憊感讓您渾身不自在。

把握每一天以及讓每一刻都有意義就如同老生常談。但您心裡所想的只有下一次的休息時間。

上述感受極為常見且可以理解的，但這不該是生活的方式！作為一位家長、朋友、手足、夥伴、同事或是老闆，您應該大放異彩—而非苟活度日。

邁向終極健康的步驟

若您想為擁有一個更有活力的自我，並重新找回對生活的熱情以奠定良好的健康基礎，那麼這門課程將是您的起點。



dōTERRA深信改善健康生活並非來自單一的改變。我們的核心哲學是dōTERRA健康生活金字塔。這個革命性的模型可以成為您建立健康生活方式的路線圖。

- 營養及消化
- 運動及新陳代謝
- 睡眠及壓力管理
- 減少體內垃圾
- 自主健康管理
- 積極的醫療保健

這門課程將著重於dōTERRA健康生活金字塔的第一層，以及健康的首兩大要素：營養及消化。透過將營養作為首要考量並支持您的消化功能，您為整體保健之旅奠定了堅實的基礎，這將有助於您在未來的目標達成。

傾聽您的身體

令人驚訝的是，飲食習慣和促進消化健康竟然能為您生活的方方面面產生影響。

傾聽您的身體以及您的消化系統。它對您的飲食習慣有什麼啟示？您是否在餐後很快就感到飢餓？抑或是您感到身體沉重，彷彿消化不順暢？

若您整天感到遲緩且疲憊，這可能與您的飲食和消化方式有關。回想一下您上一餐的飲食—它是否營養呢？它讓您的感覺如何？對您的一天有何影響？

您的微生物組和健康

若您的前一餐為健康餐，您有何感受？

花點時間寫下您對目前飲食習慣的感受。

繼續進行本課程，並善用其中的實用工具以助您為擁有活力四溢的自己奠定良好基礎！

獲取更多營養的必要性

試想一下，我們的祖先作為狩獵採集者在地球遊蕩的時期。他們與大自然和諧共處，攝取包含多種野生植物、水果、蔬菜、堅果、種子和動物產品的飲食。這些食物富含自然營養素，支持著他們積極活躍的生活方式。

便利的代價是缺乏營養的食物，這些食物與我們祖先所享用的自然豐饒相去甚遠。即便是那些努力追求健康飲食的人，亦因為土壤貧脊、忙碌的生活方式和飲食限制，而無法獲取身體所需的所有必要營養成分。

現代的飲食與過往大不相同。當狩獵採集者從富含營養的土壤中收集種子和植物時，現代的人們前往超市和速食餐廳購買加工食品。

從維生素和礦物質著手

在dōTERRA，我們追求純淨與健康。我們很高興向您介紹在此追求過程中的全新步驟—為每日提供支持力的營養保健品，幫助您實現長期健康的目標。*

試想一下

如果您每天早晨醒來時感到活力充沛並準備好迎接嶄新的一天，您的生活會有什麼改變？

記錄下您對影片中問題的回答，然後思考您可以在日常飲食習慣中做出哪些微小的改變，從而讓您感到更有活力、更平衡，並能更好地掌握您的消化系統。

若您攝取我們祖先賴以為生的相同營養豐富的食物來補充能量，您的經歷、情緒和整體健康狀態會如何改善？

綜合維生素蔬果粉、複合能量魚油軟膠囊

綜合維生素蔬果粉

VMG+™綜合維生素蔬果粉結合了維生素、礦物質、青蔬超級食物配方以及精油，您可以將這款可口的粉末加入開水或您喜愛的飲品中。每天使用綜合維生素蔬果粉能為現代人提供所需的營養補充，讓我們更貼近祖先的營養飲食標準。*

根據臨床前研究指出，綜合維生素蔬果粉所含的精油成分有助提升營養素吸收以及宏量營養素的保留。* 綜合維生素蔬果粉包含以下五種精油：

- 生薑
- 薰衣草
- 檸檬草
- 薄荷
- 野橘

藉由每日使用綜合維生素蔬果粉，您將可感受：*

- 提升能量水平
- 強健的免疫系統
- 健康的腸道和消化功能
- 增進肝臟功能
- 更卓越的賀爾蒙功能
- 強健的大腦功能

複合能量魚油軟膠囊

綜合維生素蔬果粉為您強健的保健基礎提供支持力，但您同樣需要健康的必需脂肪酸—這也是EO Mega®複合能量魚油軟膠囊誕生的原因！*

每份複合能量魚油軟膠囊提供900毫克的必需omega-3脂肪酸，其中包括800毫克的omega-3脂肪酸EPA（二十碳五烯酸）和DHA（二十二碳六烯酸），它們皆源自挪威海域的野生捕撈魚種。

EPA（二十碳五烯酸）有助支持健康的炎症反應，而DHA（二十二碳六烯酸）則為打造和維護強健的腦細胞提供支持力。因此，若您打算參加長時間的課程或會議，請務必在當天早上服用複合能量魚油軟膠囊！這些必需脂肪酸亦有助支持心臟健康和健康的關節功能。*

複合能量魚油軟膠囊同時具有以下功效：*

- 幫助維持已在正常範圍內的健康脂質水平。
- 由於 DHA 是對腦部健康至關重要的 Omega-3 脂肪酸，它有助支持健康的神經系統以及認知功能。
- 支持健康的呼吸系統。
- 促進健康的血管內皮功能。
- 有助平衡血液中的Omega-3和omega-6 脂肪酸。
- 有助維持終生的視覺敏銳度。
- 有助您在兩餐之間感到飽足感。
- 根據臨床前研究指出，由於其檸檬烯含量，複合能量魚油軟膠囊有助促進健康的新陳代謝和胃腸系統。
- 根據臨床前研究，當內服其所含的檸檬烯時，複合能量魚油軟膠囊促進健康的胃腸系統。

支持性但尚無定論的研究顯示，複合能量魚油軟膠囊當中所含的EPA 和 DHA Omega-3 脂肪酸，可能有助於降低冠心病的風險。

複合能量魚油軟膠囊同時注入了CPTG Certified Pure Tested Grade®專業純正檢測認證的野橘精油，該款精油所含的檸檬烯成分除了能增添風味，更具有健康功效，包含促進健康的新陳代謝以及腸道系統。*

這些營養素對於維持整體健康和活力至關重要，身體無法獨立產生它們，亦無法僅透過現代飲食獲得它們。

綜合維生素蔬果粉、複合能量魚油軟膠囊（繼續）

搭配使用綜合維生素蔬果粉及複合能量魚油軟膠囊

細胞是生命的基本單位。身體的每一部分皆仰賴於細胞的繁殖。隨著年齡增長，細胞的功能不再如往昔般良好，導致它們逐漸退化。這會導致能量和表現的逐漸下降。

您可以透過每日使用綜合維生素蔬果粉及複合能量魚油軟膠囊減緩這個過程。此舉將確保您達到每日營養目標的簡單方法，讓您感覺更加精力充沛，充滿自信地度過每一天！ *

試想一下

哪些原因導致您無法每天為身體提供所需的營養？如果你能透過將綜合維生素蔬果粉加入日常生活以簡化此過程，您的做法會有何不同？

您的身體無法自行產生必需脂肪酸，試想在確保攝取足夠的Omega-3的狀況下（如複合能量魚油軟膠囊中所含的），它會如何改變你的長期健康狀況呢？

若您將綜合維生素蔬果粉及複合能量魚油軟膠囊添加至您的日常習慣中，您的日常安排將會是什麼樣子？您會在什麼時候服用它們，並搭配哪些健康習慣呢？



*以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

支持您的微生物群

使用 dōTERRA 複合益生菌膠囊來支持您的微生物群

想像一個生機勃勃、繁茂的花園，它擁有富含養分的土壤，以及各種美麗的水果、蔬菜和植物。

現在，將您的腸道想像成一個美麗的花園。而富含營養的土壤是您的腸道微生物群。正如同健康的土壤對健康植物至關重要一樣，良好運作的腸道微生物群對您身體的整體健康亦有著顯著的影響。

為花園中的土壤給予支持

讓dōTERRA PB Restore®複合益生菌膠囊——款天然且有效的益生菌產品——成為您營養補充的一環，正如同為花園土壤注入豐富養分般。它有助支持消化和免疫健康，並能維持腸道中健康細菌的平衡。*

當你的腸道微生物群保持平衡時，身體便能更輕鬆地吸收正確的營養素並有效利用它們來進行有益的作用。

dōTERRA複合益生菌膠囊

dōTERRA複合益生菌膠囊是一款效力十足的營養補充品，其獨家研製的配方旨在支持您的腸道微生物群。它採用獨特的雙腔定時釋放膠囊，能為您的腸道提供 30 種益生元、益生菌、後生物和噬菌體，並給予您的身體全日 24 小時的支持。*

dōTERRA複合益生菌膠囊的好處能對身體其他許多功能和系統產生連鎖反應，包括：*

- 處理氧化壓力
- 免疫系統
- 消化功能
- 心理健康



*以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

支持您的微生物群 (繼續)

dōTERRA複合益生菌膠囊是您體內花園的強效補充劑。將這款營養保健品融入至您的日常生活中，有助培養一個繁榮的環境，從而促進整體健康和活力的提升。*

感受平衡的腸道微生物群所帶來的益處，助您的整體健康像一個養分豐富的花園般茁壯成長。*

欲知更多關於dōTERRA複合益生菌膠囊的訊息，請前往 training.doterra.com 的dōTERRA益生菌群產品課程！



試想一下

若您的腸道是您身體花園裡的土壤，您正採取哪些舉措維持其健康和繁榮？若您想改善腸道健康，您有哪些目標？

平衡的微生物群如何影響你的日常能量、免疫力，甚至心理健康？

您的保健日常

個人化保健日常

dōTERRA 提供多種優秀的天然產品，以支持你的健康之旅。找出哪些適合您與您的需求的產品並不容易。

絕佳的起始之處

欲奠定良好的保健基礎，您可以從使用VMG+™綜合維生素蔬果粉以及EO Mega®+複合能量魚油軟膠囊著手。*將上述兩款產品與均衡飲食、規律運動以及其他健康習慣搭配使用。

使用方法易如反掌。服用一包綜合維生素蔬果粉以及三顆複合能量魚油軟膠囊。將綜合維生素蔬果粉加入開水或您喜歡的飲品中，每日早晨飲用。(這是習慣養成的絕佳機會，同時服用三顆複合能量魚油軟膠囊和一顆dōTERRA PB Restore®複合益生菌膠囊。

在整個課程之初，您記錄下最後一餐的感受。將綜合維生素蔬果粉、複合能量魚油軟膠囊以及複合益生菌膠加入您的一天日常中，看看一週後您的身體感覺有何不同！

提升健康與活力的路線圖

我們已經介紹了dōTERRA健康生活金字塔：營養及消化。但您的健康還有更多層面需要關注。幸運的是，您無需獨自在黑暗中摸索前行。dōTERRA為您量身打造健康之旅的路線圖：健康生活方式評估表。

我們已經介紹了dōTERRA健康生活金字塔：營養及消化。但您的健康還有更多層面需要關注。幸運的是，您無需獨自在黑暗中摸索前行。dōTERRA為您量身打造健康之旅的路線圖：健康生活方式評估表。



健康生活方式評估表會根據您的習慣和dōTERRA健康生活金字塔，評估您自身健康的各個面向，並為您提供一個達成目標的計劃。

進行這項評估就像在手機上輸入一個新地址。其結果會為您提供一個詳細的圖景，讓您了解目前的健康狀況和目標，並引領您到達理想的狀態。

適合您的產品

藉由深入探討自身的具體需求以便選擇正確的產品，並清楚知道您獲得了實踐整體健康目標所需的支持。

無需再蹉跎時光，今日立即填寫健康生活方式評估表，開始您專屬的健康之旅，邁向更健康、更快樂的自己！

您的保健日常 (繼續)

填寫評估表

Wellness Lifestyle Assessment

Welcome to the Wellness Lifestyle Assessment! This form is designed to help you take control of your health and well-being by assessing aspects of your health through the dōTERRA® Wellness Pyramid framework. Take your time, answer the prompts truthfully, and use the results as a starting point to identify which dōTERRA products will best support you on your journey toward an optimal wellness lifestyle.

Give yourself a score in each area on a scale between 1-5: 1: Strongly disagree 2: Disagree 3: Neither agree nor disagree 4: Agree 5: Strongly agree

NUTRITION	I eat a healthy, nutrient-rich diet that's high in whole foods and low in ultra-processed foods.	0	TOTAL SCORE
	I'm mindful of my portions. I eat when I'm hungry and stop when I'm full. I avoid snacking between meals.	0	
	I use micronutrient and macronutrient supplements to ensure my nutritional needs are met.	0	
DIGESTION	I'm free from digestive discomfort.	0	TOTAL SCORE
	I don't struggle with food sensitivities.	0	
	I make sure to include prebiotic and probiotic foods in my diet at least weekly.	0	
MOVEMENT	I'm physically active, getting at least two hours of moderately intense activity or an hour of vigorous activity per week.	0	TOTAL SCORE
	I do at least two days of muscle strengthening per week.	0	
	I give myself time to rest and recover from activities, including gentle stretching and using dōTERRA products to support the recovery process.	0	
METABOLISM	I have good energy during the day. I don't suffer from brain fog or sugar cravings or need caffeine or energy drinks.	0	TOTAL SCORE
	I use smart supplementation to complement targeted metabolic health effects.	0	
	I stay satiated for hours after eating.	0	
REST	I'm getting enough sleep to feel rested and alert the next day.	0	TOTAL SCORE
	I have good sleep hygiene practices.	0	
	I'm familiar with and use smart supplementation to help on days when sleep is challenging.	0	
MANAGE STRESS	I know my main sources of stress and I have and use adequate resources to manage them.	0	TOTAL SCORE
	I have self-care strategies and use them to help manage my stress.	0	
	I'm familiar with and use supplements and products that help as I relax and unwind.	0	
REDUCE TOXICITY	I'm familiar with the most common environmental toxins and ways to avoid them.	0	TOTAL SCORE
	I use nontoxic, eco-friendly products at home and advocate for them with friends and family.	0	
	I focus on supporting my body's natural detoxification process, such as by limiting alcohol intake.	0	
INFORMED SELF-CARE	I educate myself on proactive wellness lifestyle habits.	0	TOTAL SCORE
	I work hard to continuously support my immune function.	0	
	I use smart supplementation to complement self-care efforts.	0	

試想一下

自從開始使用綜合維生素蔬果粉、複合能量魚油軟膠囊以及複合益生菌膠囊，您觀察到哪些改變？若您尚未開始，您期望這些產品為您帶來哪方面的改善？



結論

探索額外資源

恭喜您！您已完成了這門基礎保健課程，並邁出了關心和支持個人健康的重要一步。

將時間投注於此不僅代表著您在尋求即時的健康改善—亦代表著您正在花時間了解自己和您的身體，並著重於長期健康。

學習更多

恭喜您獲得關於健康的全新見解，並期許您繼續努力學習！dōTERRA提供多門深入探討其他重要主題和產品的課程。

健康生活方式評估表應該已經為您的健康目標提供了產品建議。深入探索關於這些產品的課程，拓展您的知識，並為自己的健康負責。您會發現以下主題的課程：

- 微生物群健康
- 健康的睡眠習慣
- 新陳代謝
- 營養健康
- 減少體內垃圾
- 以及更多！

為自己負責

藉由正確的資訊和工具，dōTERRA深信您可以掌握自己的人生，找到通往持久健康的道路。繼續探索、學習並應用新知。

您的旅程永不停歇，您所邁出的每一步將讓您更接近最好的自己！

試想一下

在這趟個人健康之旅中，您接下來將採取的三個步驟為何？

