

今すぐ TRY! ぐっすり眠ってリズムを整えよう!

# dōTERRA® de 快眠プロジェクト

～眠りの「スイッチ」を入れる4つの習慣～



あなたはどっち派!? 快眠サポート

猛暑がひと段落すると、急に体調を崩す人が増えますね。寝苦しい夜のせいで眠りの質が低下し、回復しきれない疲れが蓄積しているのかも。徐々に夜が過ごしやすくなるこの時季、睡眠習慣を見直してみませんか？ 香りの力が、心地よいベッドタイムのお手伝いをします。

- 習慣1** おやすみタイムの“儀式”を決めよう  
子どもだけでなく大人も効果アリ。お気に入りのクッションを抱く、決まった香りをディフューズするなど、毎日同じ行動をとることで、自然と睡眠モードに切り替わるのだとか。
- 習慣2** 足湯やフットマッサージで足元の血行を良くしよう  
眠るとき、身体は体温を下げるために足裏に汗をかきます。足が冷えていると汗がかけなくて十分に体温が下がらず、結果として眠れなくなります。足裏の出るレッグウォーマーもおすすめ。
- 習慣3** ベッドに入る1時間前にはスマホを充電台に  
LED照明やテレビ、スマホなどが発するブルーライトという光は覚醒を促す作用があり、睡眠の妨げになります。メールやSNSチェックは起床後に回し、デジタルデトックスを。
- 習慣4** 寝苦しいときは身体よりも頭を冷やそう  
頭の温度が高いと脳が活性化し、目が冴えてしまいます。暑くて寝苦しいときや余計なことを考えて眠れなくなったときは、氷枕などでおでこや後頭部を冷やすと落ち着きますよ。

+ Cool aroma  
寝苦しい夜に! クールな香り

+ Sweet aroma  
甘い夢に包まれる スイートな香り

9月限定 10% OFF

和室にもよく合う澄みきった上品な香り  
**ヒノキ**  
PV: 27.90\* 価格: 3,330円  
製品番号: 49500103

寝つけない夜もスッキリクリアに  
**イージーエア**  
PV: 25.00 価格: 2,700円  
製品番号: 60200216

あたたかな香りで幸せな気分をもたらす  
**マジョラム**  
PV: 26.00 価格: 2,800円  
製品番号: 30140203

柑橘×樹木のさわやかで奥深い香り  
**プチグレン**  
PV: 31.00 価格: 3,500円  
製品番号: 60201607

朝晩どちらも◎心のバランスを整える  
**アースリズム**  
PV: 27.00 価格: 2,950円  
製品番号: 31010103

**5点で 136.90PV 獲得!**

甘くやさしく心地よい癒やしの香り  
**ラベンダー**  
PV: 29.00 価格: 3,150円  
製品番号: 30110103

やすらぎの香りで心に平安を  
**ウェーブリズム**  
PV: 44.00 価格: 4,700円  
製品番号: 60202603

甘酸っぱいやささでホッと心をゆるめて  
**ローマンカモミール**  
PV: 54.00 価格: 6,100円  
製品番号: 30800103

**3点で 127.00PV 獲得!**

毎月1～15日の間にLRP注文で125PV以上購入されると、人気のdōTERRA製品を1品プレゼントします。  
※プレゼントは1アカウントにつき毎月1回、1品限りです。また、複数注文の合算はできません。

9月のプロダクト オブ・ザ・マンス POM

心地よい眠りに誘うぬくもりの香り  
**シダーウッド**  
15mL 1,900円相当

※製品価格の割引に伴い、PVも変更されています。価格はすべて税込のWA/WC価格です。

Let's

# Start sharing dōTERRA

香りのある暮らしをシェアしてみませんか？

エッセンシャルオイルのある上質な暮らし、健康的なライフスタイルをもっと知ってもらいたい！  
そう思ったら、シェアを始めてみませんか。  
身近な人たちにエッセンシャルオイルの魅力を伝えるためのヒントをご紹介します。

Hint.

オイルを使った料理やお菓子をふるまう\*\*  
持ち寄りパーティーや差し入れに自慢のレシピを披露。ヒミツを教えて！って聞かれそう。

Hint.

子どもの運動会などでオイルやクリームを使う\*\*\*  
頑張る子どもたちを香りで癒やしてあげれば、周囲は興味深々。話題になるかも。

Hint.

お客様を招くとき目立つところに置く  
オイルを取り入れたいつもの暮らしを見てもらえば、興味をもってもらえるかも。

Hint.

サンプルオイルを用意して持ち歩く\*  
ミニボトルやムエット(試香紙)があれば、外出先でも気軽に試していただけますね。

Hint.

アロマタッチのハンドテクニクを身につける  
オイル1本でどこでもできて、香りの魅力を伝えるのに最適。お友達との距離も縮まります。

もっと知りたい！  
に広がる

## More Information

ドテラ・ジャパンの最新ニュースを続々更新中！  
**dōTERRA TIMES**



詳しくはこちら

www.doterra-info.jp



ドテラ社&ドテラ製品の情報が満載のマガジン  
**LIVING MAGAZINE**



Web版は無料!

詳しくはこちら

リビングマガジン  
2019 Spring & Summer  
200円  
製品番号: 60209420



くつろぎの空間で自由にドテラを体験できる  
**プロダクトセンター**



東京都港区西麻布3-5-5  
dōTERRA Japanビル1F  
月～金 10:00～19:00 / 土 10:00～17:00  
(L.O.各30分前) ※祝日・年末年始を除く

延長決定

今だけ!

## 新規ご登録で Special Present

対象期間

8月1日(木)～9月1日

条件

- ① 期間中に初めてWAまたはWC登録された方
- ② 初回購入および翌月のLRP注文で、各100PV以上購入された方

※上記の条件を両方満たした方が対象です。 ※プレゼントは1アカウントにつき1セット限りです。 ※WCからWAへのアップグレード、再登録(アカウントの復活)、アカウントの譲渡は対象外です。 ※初回購入の対象になるのは登録申請時の同時注文のみで、同月内でも追加注文は対象外です。 ※プレゼントは、条件を満たした方のLRP注文と同梱でお届けします。返品により条件を満たさなくなった方は、プレゼントも一緒にご返却いただきます。

健やかな毎日を支えるベースサプリメント



**ドテラ ライフロング バイタリティーパック**

120粒×3本セット 11,300円相当



ポリフェノール等  
**アルファ CRS+**



必須脂肪酸  
**xEO メガ**



ビタミン&ミネラル  
**マイクロブックス VMz**

\*化粧品カテゴリのオイルは、小分けして配布することが禁じられています。 \*\*食品カテゴリのオイルをご使用ください。 \*\*\*肌に塗布する場合は化粧品カテゴリの製品をご使用ください。また、柑橘系のオイルは皮膚について太陽光に当たるとシミやかぶれ、アレルギー反応等が起きる場合があります。屋外での使用には十分ご注意ください。

