

MetaPWR™ Diet

라이프스타일 체인지

CHANGE GUIDE BOOK

The 건강한
도테라
라이프스타일

dōTERRA®
pursue what's pure



메타 다이어트 라이프스타일 체인지

MetaPWR™ Diet

LIFESTYLE CHANGE

CONTENT

변화의 선택	03
라이프스타일 체인지 키트	04
나의 비만 유형	05
비만은 질병입니다	06
적정량을 위한 간편 팁	08
프로테라 셰이크 The 건강한 맞춤 프로그램	09
8주간의 체중조절 팁	10
성공을 위한 4단계	14
1. 마음가짐과 태도의 변화	
2. 식습관 개선	
바르게 먹기	
3. 적절한 운동	
건강을 위한 도테라 순환 운동법	
4. 충분한 휴식과 스트레스 관리	
라이프스타일 체인지 The 건강한 도테라 제품	21
1. 메타파워 다이어트 & 메타파워 비들렛	
2. 프로테라 셰이크 바닐라맛 & 초콜릿맛	
3. 라이프롱 바이탈리티 프로그램(LLV)	
4. 메타파워 어드밴티지 & 지엑스 어시스트	
5. 피비 어시스트 & 젠 컴플렉스	
6. 테라지 & 전제스트 타블렛	
7. 메타파워 & 레몬	
8. 도테라 위장건강 키트	
도테라 30일 리뉴얼 프로그램	29
The 건강한 추천 레시피	30

변화의 선택

Choosing Change

최근 질병관리본부의 조사 결과, **우리나라 성인 32.5%가 비만으로 드러난 가운데, 특히 30대 남성 비만율은 51.4%로 절반에 가까웠다.** 질병관리청이 발표한 2023년도 국민 건강양양조사 결과에 따르면, 지난해 한국 성인 비만율은 32.5%로 전년 대비 0.3% 상승했다. 연령별 비만율은 30대가 35.8%로 가장 높았고, 이어 40대 34.1%, 50대 31.5% 순이었다. 성별로는 남성 비만율이 40.2%로 여성의 22.1%를 크게 웃돌았고, 특히 30대 남성 비만율은 51.4%로 절반에 가까웠다. 한국 남성의 비만율이 빠르게 증가하고 있는 것은 여러가지 요인이 복합적으로 작용한 것으로 분석된다. **식습관 변화와 운동량 감소**가 가장 큰 원인으로 꼽힌다. 최근 들어 가공식품과 외식의 증가로 섭취 칼로리가 늘어났고 코로나 19 이후 늘어난 재택근무 등으로 신체 활동량이 줄어든 것이다. 또한 **술 소비 증가와 스트레스로 인한 폭식**도 비만의 주요 원인으로 지목된다. 한국남성의 비만은 심각한 사회문제로 대두되고 있다. 비만은 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 심뇌혈관질환, 암 등 만성질환의 주요 위험 요인으로, 비만이 증가할수록 만성질환 유병률도 증가할 것으로 우려된다. 또한, 비만은 삶의 질을 저하시키고 경제적 부담을 가중시키는 요인으로 작용한다. (출처: 질병관리본부)

최근 연구에 따르면 **생활습관 개선만으로도 유전적으로 비만 위험도가 높은 사람도 충분히 비만을 극복할 수 있다**는 사실이 입증됐다. 특히 하루에 2시간 이상 앉거나 누워서 TV를 보거나 업무 시간 외 컴퓨터 사용을 멈추는 것만으로도 유전적 요인으로 발생하는 비만을 막는 데 효과가 있었다. 삼성서울병원 유전체연구소 원홍희 교수(교신저자), 성균관대 삼성융합의과학원 김민서·심인정 연구원(공동 제1저자) 연구팀은 하버드의대 애밋 케라 교수팀과 함께 영국 바이오뱅크에 등록된 33만8000여명의 유전체 및 생활습관 정보를 분석해 이같은 연구 결과를 얻었다고 밝혔다. 연구팀은 체질량지수(BMI)와 관련된 유전 변이를 종합해 비만에 관한 유전적 위험도를 계산했다. 또 **신체활동, 식이, 좌식생활, 음주, 수면 등 5가지 생활습관 요인**을 점수화해 건강한 생활습관 점수를 산출했다. 연구팀에 따르면 유전적 위험도가 높고 건강하지 않은 생활습관을 가진 사람들의 비만 위험이 가장 높았다. 유전적 위험도가 낮고, 건강한 생활습관을 가진 사람을 기준으로 비교했을 때 비만 위험도가 3.54배 높은 것으로 조사됐다. 반면 **유전적 위험도가 높더라도 건강한 생활습관을 실천하면 비만 위험을 크게 낮출 수 있는 것으로 나타났다.** 같은 고위험군이라도 건강한 생활습관을 유지하는 경우 비만 위험이 2.16배로 떨어졌다. 중등도 위험을 가진 사람이 나쁜 생활습관을 가지고 있는 경우(2.63배)와 비교해서도 낮았다. 특히 앉거나 누운 상태에서 TV 시청 및 컴퓨터 사용 시간이 2시간 이상인 경우 비만의 위험 증가와 가장 밀접한 관련이 있었고, 이어 낮은 신체활동과 부적절한 식단이 비만 위험을 높이는 것으로 나타났다. 연구팀은 “비만 환자들이 생활습관의 모든 측면을 동시에 개선하기는 어렵기 때문에, 좌식 행동 감소와 같은 특정 요인에 집중하는 것이 임상적으로 더 효과적일 수 있다”고 설명했다. 연구팀은 또한 **건강한 생활습관이 심혈관계 질환 등 비만 관련 15개 질환의 발병 위험도 낮출 수 있음**을 확인했다. 유전적 비만 위험이 높은 사람들도 건강한 생활습관을 통해 정상 체중을 유지하면 관련 질환 위험도 줄일 수 있다는 의미다. 원홍희 교수는 “개인의 유전적 비만 위험도를 이해하고 **건강한 생활습관을 실천하는 것이 비만 및 관련 질환 예방에 매우 중요하다**”며 강조했다. (출처: 투데이신문(<https://www.ntoday.co.kr>) 생활습관 개선으로 유전적 비만 및 관련 질환 위험 극복, 2024.07.11)

“많은 사람들이 비만의 심각성을 인식하고 있지만, 효과적인 해결책을 찾고 이를 꾸준히 실천하는 것은 쉽지 않습니다. 유행하는 식단이나 복잡한 다이어트 프로그램에 도전했다가 실패하고, 결국 현실에 안주하게 되는 경우가 많습니다. 점점 비활동적인 삶에 익숙해지고, 더 크고 덜 건강한 음식을 선택하며, 근본적인 문제보다는 당장의 빠른 해결책에만 의존하게 됩니다. 우리는 이제 늘 익숙해진 습관에만 초점을 맞추는 것을 멈추고 스스로에게 어떻게 보여지고 행동하고 진정으로 어떻게 느끼고 싶은지 질문해야 합니다. 도테라가 제안하는 메타 다이어트 라이프스타일 체인지 6주 프로그램은 단순한 다이어트가 아니라 The 건강한 라이프스타일을 향한 첫걸음입니다. 유전적 비만 위험도 생활습관 개선으로 충분히 극복할 수 있다는 연구 결과처럼, 작은 변화가 큰 차이를 만듭니다. 앉아 있는 시간을 줄이고, 균형 잡힌 식단과 꾸준한 활동을 통해 신체적 변화뿐 아니라 자신감과 에너지가 되찾으세요. 당신의 변화, 지금 시작할 수 있습니다.”

MetaPWR™ Diet

2025 라이프스타일 체인지 콘테스트

도테라 라이프스타일 체인지 프로그램과 함께 The 건강한 라이프스타일로 체인지하세요!

SPECIAL OFFER

메타 다이어트 키트

3월 1일 ~ 3월 31일(4주)

할인에 할인을 더해 3월에만 **추가 10% 할인**으로 The 특별한 메타 다이어트 키트를 구매하고,
100,000원 상당의 추가 증정 선물까지 받아보세요.

제품구성

라이프스타일 체인지 키트 + 메타파워 비들렛



특별 추가 증정품

딥블루 5ml + 딥블루 럽 120mL

*특별 추가 증정품을 포함한 모든 제품의 개별 금액이 기준입니다.

라이프스타일 체인지 키트



메타파워 비들렛



3월
특별 추가
증정품



딥블루 5ml



딥블루 럽 120ml

구매방법

· 일반주문, LRP주문가능합니다. (포인트 주문 불가)
· 전화, 카카오톡 간편주문, 센터방문, 홈페이지, 모바일 주문이 가능합니다.

공지받는데

· 도테라 카카오톡 플러스 친구를 맺어 공지를 받으세요.
https://pf.kakao.com/_kZFxfxd
· 도테라 인스타그램을 팔로우하세요!
https://www.instagram.com/doterra_korea

네이버 밴드 가입

· 밴드 어플에서 "라이프스타일체인지"를
검색하시고 가입을 하세요.
(주소: https://band.us/band/66261511)

문의

· 자세한 내용은 고객센터 1600-5105로
문의하시기 바랍니다.

나의 비만 유형

Types of obesity



식탐형 - 배불리 먹어야 제 맛

식탐형 비만의 유형

1. 급하게 먹거나 폭식하는 일이 많다.
2. 스트레스가 쌓이면 많이 먹는 편이다.
3. 음식을 먹은 후에 거북한 경우가 많다.
4. 배가 부를 때까지 먹어야 음식을 먹은 것 같다.

식탐형을 위한 제안

1. 물을 충분히 마셔 포만감을 유지시킨다.
2. 식사는 소량씩 여러 번 나누어 먹는다.
3. 채소, 해조류 등 칼로리는 낮으면서 포만감을 주는 음식 위주로 먹는다.



탄수화물 중독형 - 밥, 빵 없인 못 살아

탄수화물 중독형 비만의 유형

1. 식사 후 금방 허기지고, 간식거리를 찾는다.
2. 밀가루음식을 선호하며, 주 3회 이상 주식으로 한다.
3. 많이 먹어도 배가 부른 느낌이 쉽게 들지 않는다.
4. 배가 불러도 입에서 음식이 당겨 계속 먹는다.

탄수화물 중독형을 위한 제안

1. 단백질을 충분히 섭취하여 공복감을 방지한다.
2. 단순당 식품보다 복합당 식품(잡곡밥, 통곡물빵 등)을 섭취한다.



운동부족형 - 운동 꼭 해야 하나?

운동부족형 비만의 유형

1. 운동할 시간이 없다.
2. 휴일이나 명절은 집에서 쉬는 날이라고 생각한다.
3. 걷는 것보다 에스컬레이터, 엘리베이터가 더 좋다.
4. 대중교통 이용 시 앉아서 가는 것이 편하다.

운동부족형을 위한 제안

1. 잠깐씩이라도 매일 운동하는 습관을 기른다.
2. 일상생활에서 몸을 더 움직여 칼로리를 소비할 수 있도록 한다.
3. 예쁜 몸매는 근육 + 유산소 운동을 통해 만들어진다.

비만은 질병입니다

비만이 중요한 이유?

비만은 노동생산성을 떨어뜨리고 국민의료비를 증가시키는 등 사회경제적 비용을 초래합니다.
그리고 무엇보다 개인의 삶의 질을 저하 시킵니다. 비만은 각종 질환의 원인이 되며
건강한 삶을 살아가는데 방해가 됩니다. 흡연이나 음주의 위해성은 많은 국민들에게 인식되어
개선되고 있습니다. 이제 우리는 비만의 위해성에 대해 인식하고 더욱 건강한 삶을 살아가야 합니다.

비만으로 인한 질병발생 위험도

*비만은 대한비만학회에서 권고하는 정의에 따라 체질량지수 25-29.9kg/m²은 1단계 비만,
30-34.9kg/m²은 2단계 비만, 35kg/m² 이상은 3단계 비만으로 정의함
*국민건강보험공단 2022년 일반건강검진 수진자 중 30-39세 성인을 기준으로 2022년까지 추적 관찰함.
*위험비는 콕스비례위험모형을 이용하여 성별과 연령을 보정하여 추정함.
*각 질환별 발생은 유병자를 제외 후 추적 관찰함.



당뇨병 발생위험

1단계 비만	▶ 5.3배
2단계 비만	▶ 15.2배
3단계 비만	▶ 31.5배



고혈압 발생위험

1단계 비만	▶ 2.8배
2단계 비만	▶ 5.4배
3단계 비만	▶ 8배



심근경색 발생위험

1단계 비만	▶ 1.6배
2단계 비만	▶ 2.3배
3단계 비만	▶ 3.2배



뇌졸중 발생위험

1단계 비만	▶ 1.5배
2단계 비만	▶ 2.6배
3단계 비만	▶ 3.2배

비만의 사회경제적 비용

- 2021년 15조 6천 382억원, 2009년 5조 1천 117억원 대비 3배 이상 증가(BMI≥23kg/m²)
- 사회경제적 비용 중 의료비
 - 2005년 1조 7천억 원에서 2021년 8조 8천 354억원으로 5.1배 급증
 - 2021년 기준 비만 관련 의료비는 흡연의 2.2배, 음주의 2.5배
 - 흡연, 음주, 비만 중 비만의 증가율이 가장 높음



적정량을 위한 간편 팁

Easy Tips

분량	식품군
 손의 돌레와 두께 (혹은 이상)	 높은 수분 함량, 색과 항산화 성분이 풍부하고 신선하거나 살짝 조리 된 과일과 야채
 주먹 한줌	 복합탄수화물 및 곡물과 콩 등 식물성 단백질이나 딱딱한 과일과 야채
 손바닥 만큼	 저지방 동물성 단백질, 견과류, 씨앗류 등 풍부한 단백질
 손가락 한 마디 (혹은 이하)	 설탕, 드레싱, 디저트, 소금

* 1일 3식이요법 프로그램의 분량

프로테라 셰이크  건강한 맞춤 프로그램

Programs

체중 조절을 위해 가장 중요한 것은 식이 조절입니다. 앞에서 말한 필수 영양소를 골고루 섭취하면서도 체중 감량에 도움이 되는 식단과 적절한 운동을 통해 The 건강한 라이프스타일로 체인지 하세요.

다이어트 프로그램

아침		오전간식	점심		저녁		오후간식
식사	건강기능식품		식사	건강기능식품	식사	건강기능식품	
프로테라셰이크 2스쿵+저지방우유	지엑스어시스트 4정+ LLV팩+ 피비어시스트 1포	레몬오일 Tea + 메타파워 Tea + 견과류+ 메타파워 어드벤처지 1포	건강한 일반식사	젠 콤플렉스 2정 + 메타파워 다이어트 2정 + 테라지 1정	프로테라셰이크 2스쿵+저지방우유	LLV팩	레몬오일 Tea + 메타파워 Tea + 채소스틱
							

체중유지 프로그램

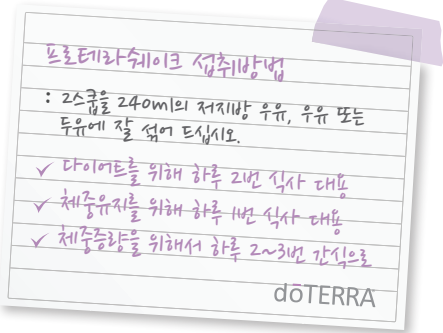
아침		오전간식	점심		저녁		오후간식
식사	건강기능식품		식사	건강기능식품	식사	건강기능식품	
프로테라셰이크 2스쿵+우유	지엑스어시스트 2정+ LLV팩+ 피비어시스트 1포	레몬오일 Tea + 메타파워 Tea + 견과류+ 메타파워 어드벤처지 1포	건강한 일반식사	젠 콤플렉스 2정 + 젠에스트 1정+테라지 1정	건강한 일반식사	LLV팩+ 지엑스어시스트 2정	레몬오일 Tea + 메타파워 Tea + 채소스틱
							

체중증량 프로그램

아침		오전간식	점심		저녁		오후간식
식사	건강기능식품		식사	건강기능식품	식사	건강기능식품	
건강한 일반식사	지엑스어시스트 2정+ LLV팩+ 피비어시스트 1포	프로테라셰이크 2스쿵+우유+ 메타파워 어드벤처지 1포	건강한 일반식사	젠 콤플렉스 2정 + 젠에스트 1정+테라지 1정	건강한 일반식사	LLV팩+ 지엑스어시스트 2정	프로테라셰이크 2스쿵+우유
							

Tip

- ✓ 프로테라 셰이크를 섭취하실 때 메타파워 오일을 2~4방울 첨가하여 드시면 더욱 좋습니다.
- ✓ 공복감을 느낄 때마다 240ml의 건강음료에 메타파워 오일을 5방울 넣어 식간에 마셔줍니다.
- ✓ 건강한 식단 관리, 꾸준한 운동과 함께 메타파워 다이어트와 메타파워 오일을 사용하시면 체중관리 목표를 달성하는데 있어 더욱 효과적입니다.
- ✓ 오일의 양은 본인의 건강상태, 몸무게 등 개인에 따라 알맞게 조절하여 사용하시기 바랍니다.
- ✓ 식사 후 입 안이 텅텅할 때 메타파워 비들렛을 섭취하시면 입 안을 개운하게 해드립니다.



8주간의 체중조절 tip

1

Week 1
첫째주
이야기

⑥ 체지방은 언제 측정하지?

매주 일정한 시간에 측정 환경이 동일할 수록 보다 정확한 데이터를 얻을 수 있습니다.

- 일주일에 한 번
- 식사 전
- 오전 시간

⑥ 체중은 언제 측정하지?

체중은 그 날의 식사량과 종류, 활동량에 따라 차이가 납니다. 하루 이를 열심히 조절했다고 해서 체중으로 나타나지 않기 때문에 낙심하기 쉽습니다. 매일 측정하지 말고 2~3일에 한 번 아침에 화장실 다녀온 후 또는 식사 전 측정하시기 바랍니다.

★ 체지방 & 체중 측정 모두 미세한 숫자의 변화보다 전반적인 변화의 흐름에 주목해야 합니다!

- 2~3일에 한 번
- 아침 식사 전
- 공복에 체중

⑥ 물은 얼마나 마시지?

다이어트 할때 충분한 수분 섭취는 활발한 대사를 통해 노폐물을 원활하게 배출하도록 돕습니다. 허브가 함유되어 있는 차를 즐겨 마시게 되면 노폐물 배출은 물론 수분섭취를 통해 공복감을 덜어줄 수 있으므로 물 마시기를 생활화하시기 바랍니다.

- 하루 2ℓ를 기본으로 조금씩, 자주 수분 섭취

⑥ 잠들기 전 4시간 이상은 공복을 유지하세요!

낮 동안 섭취한 식사와 저녁 시간에 섭취한 식사의 양과 종류가 같다고 해도 몸에서 체지방 상태로 전환하는 노력은 저녁 식사 위주로 이루어집니다. 잠자기 전은 배부른 상태가 되지 않도록 하시기 바랍니다.

⑥ 운동을 시작하세요!

건강하고 탄력 있는 다이어트를 위해서는 운동을 한 가지 선택하고 실천합니다. 유산소 운동은 체지방 분해를, 근력 운동은 근육 유지와 증가에 도움을 주어 다이어트 성공 후 살이 잘 찌지 않는 체질이 될 수 있습니다.

2

Week 2
둘째주
이야기

⑥ 점심에 먹는 일반 식사는 어떤 메뉴가 좋을까?

다이어트를 진행할 때 일반 식사는 한 끼에 450~500kcal를 섭취하는 것이 바람직합니다. 다이어트 성공을 결심하셨다면 내가 좋아하는 메뉴가 아닐지라도 아래의 메뉴를 참고하여 영양소가 풍부하고 열량은 낮은 식사를 하시기 바랍니다.

밥2/3공기: 잡곡밥, 현미밥, 보리밥, 콩밥 등 쌀밥이 아닌 통곡물이 섞인 밥 권장

★ 통곡물에 풍부한 식이섬유는 포만감을 주어 다이어트에 도움이 될 뿐만 아니라 당지수(GI)를 낮춰주고 원활한 배변활동과 노폐물 배출에도 도움을 줍니다.



단백질 반찬: 생선구이, 두부조림, 콩조림, 달걀찜, 닭고기, 돼지고기, 참치 통조림, 쇠고기 반찬(살코기 위주)

★ 단백질은 근육을 구성하는 주요 성분으로 단백질 섭취 시 근육 유지와 증가에 도움을 주어 기초대사량을 높일 수 있습니다.



야채 반찬: 각종 나물 무침, 생채, 숙채, 샐러드, 겔라틴, 버섯 반찬

★ 야채에 풍부한 식이섬유와 비타민, 무기질은 체내 대사를 원활하게 하여 다이어트에 도움을 주는 필수 영양소입니다.



3

Week 3
셋째주
이야기

⑥ 다이어트 중에는 어떤 운동을 해야 될까요?

다이어트 시작과 함께 "운동도 열심히 해야지!"라고 결심했는데, 막상 어떤 운동을 해야 할지 모르겠다구요? 운동은 크게 유산소 운동과 근력 운동으로 나눌 수 있습니다.

유산소 운동: 30분 이전의 유산소 운동은 체내 저장된 탄수화물을 소비하지만, 30분 이상 진행 시 체지방을 에너지원으로 사용하게 되므로 다이어트에 도움을 줄 수 있습니다.

★ 빨리 걷기, 달리기, 수영, 에어로빅, 등산, 맨손체조, 자전거 타기 등



근력 운동: 근력 운동은 근육을 증가시켜 기초대사량을 높여줍니다. 근육량이 많은 남성은 기초대사량이 높아 같은 음식을 먹어도 여성에 비해 살이 덜 찌게 됩니다.

★ 아령 운동, 웨이트 트레이닝, 윗몸 일으키기, 팔 굽혀 펴기 등



4

Week 4
넷째주
이야기

⑥ 일상생활에서 다이어트 중이라고 나만의 식단에 맞추어 모든 모임을 피할 수만은 없죠? 외식 약속이나 간식을 드시게 된다면 다음과 같이 선택하세요.

외식 선택 요령

- 개인 접시를 이용해 먹을 양을 정해놓고 초과하지 않기
- 한식 위주의 메뉴 선택하기
- 외식 약속 전 셰이크 마시기
- 중식이나 뷔페식당을 갈 경우 냉채류, 야채, 해산물 요리, 샐러드 위주로 먹고, 꼭 먹고 싶은 음식을 정해 놓은 양만 먹기



간식 선택 요령

- 열량과 지방이 적은 간식 선택하기
- ★ 저지방 우유, 삶은 달걀, 오이, 방울토마토 등
- 간식 섭취 전 정말 배가 고프지, 단지 입이 심심해 뭔가를 먹고 싶은지 파악하기
- 간식 도시락 만들어 다니기



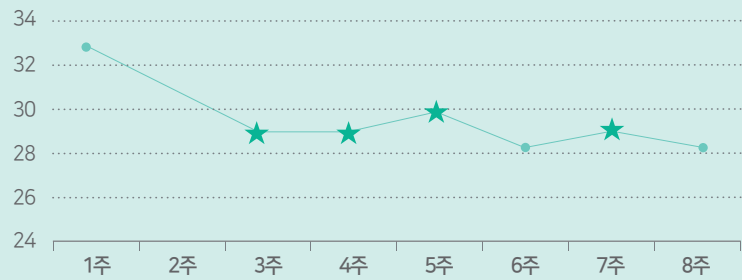
5

Week 5 다섯째주 이야기

⑥ 다이어트 정체기 극복

다이어트 초반에는 변화가 크게 느껴지지만 3주 이상 진행하면서 정체되는 것 같다고요?
이를 '다이어트 정체기'라고 합니다. 다이어트 결과는 다이어트 진행 경과에 따라 바로 나타나지 않고 계단
식으로 보여지게 됩니다. 이 시기를 지혜롭게 넘기지 못하면 조금 감량 후 다시 유지, 감량 후 다시 유지를 반
복하게 됩니다. 몸이 어느 정도 적응을 하여 정체기가 나타나면 너무 조급하게 생각하지 말고 이 고비를 잘
넘기시기 바랍니다. 정체기를 잘 넘기는 사람만이 달콤한 결과를 맛볼 수 있습니다.
다이어트 8주 후를 상상해 보세요!

체지방율(%) 정체기 그래프



6

Week 6 여섯째주 이야기

⑥ 그동안 참아왔던 식욕 조절을 끝까지 실행하기 위해 다음 습관들을 생활화하시기 바랍니다.

- 고위험 음식(과자, 초콜릿, 아이스크림, 떡, 빵 등) 주변에서 없애기
- 음식은 한 장소에서만 먹기
- 식사하는 동안은 식사에만 집중하기
- 실제보다 많아 보이도록 크기가 작은 그릇 사용하기
- 음식을 씹는 동안 수저 내려놓기
- 배고픔과 배부름을 느끼면서 더 먹지 말지 결정하기
- 충분한 수면



7

Week 7 일곱째주 이야기

⑥ 다이어트 후 나타난 변화

다이어트 진행하면서 예전과는 다른 불편 사항이 있으신가요? 식사량의 변화로 나타날 수 있는
변비에 대한 해결책을 알아보겠습니다.

⑥ 변비가 생겼을 경우

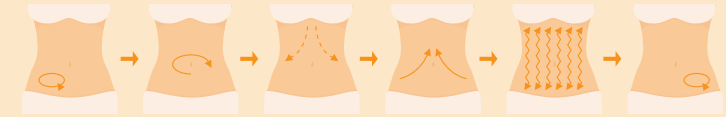
식사량이 적은 경우 : 변이 만들어져 장벽을 자극시켜야 배출될 수 있는데,
줄어든 식사량으로 인해 변의 양이 부족한 경우
★식이섬유와 수분 섭취를 늘려 배출되는 변의 양을 늘려주세요.



식사량이 많은 경우 : 변의 양은 충분하나 장의 원활한 운동이 이루어지지 않는 경우
★간강한 장 환경을 위해 유산균을 충분히 섭취하고 장운동을 도와줄 수 있는 복부 마사지를 해주세요.

⑥ 복부 마사지 방법

1. 우측 배꼽아래를 집중적으로 마사지 한다.
2. 배꼽 주위를 시계 방향으로 세게 돌린다.
3. 명치에서 갈비뼈 방향을 손가락으로 훑는다.
4. 화살표 방향으로 끌어 올려주듯이 마사지 한다.
5. 배 전체를 손바닥으로 흔들어 준다.
6. 복부 좌측 하단부를 집중적으로 마사지 한다.



8

Week 8 여덟째주 이야기

⑥ 행동이 변해야 나의 건강과 외모가 달라진다!

지금 감량된 체형에 만족하십니까? 달콤한 변화를 유지하기 위해 노력해 주시기 바랍니다.

- 아침 식사를 꼭 챙겨 먹는다.
- 하루 2L 이상 조금씩 자주 물 마시는 습관을 유지한다.
- 단백질이 풍부한 식품을 매 끼마다 섭취한다.
- 비타민, 무기질을 매일 섭취한다.
- 30분 이상 운동을 생활의 일부로 생각한다.

일상 생활별
소모 칼로리

일상생활	칼로리(kcal/분)	일상생활	칼로리(kcal/분)
점자기	0.8	다림질	2
사무 보기	1.1	청소하기	2
책 읽기	1.1	쇼핑	2.2
서서 얘기하기	1.2	목욕	2.8
세수, 화장	1.3	빨래 널기	3
식사	1.3	계단 내려오기	3
자동차 운전	1.3	계단 오르기	6.2



성공을 위한 4단계

Four Steps to Success

건강한 신체는 평생 동안 에너지와 활력을 유지하고 많은 퇴행성 질환의 발병을 예방하는데 있어 가장 중요한 조건입니다. 적절한 체중과 건강한 신체를 관리하기 위해서는 주로 우리가 소비하는 것보다 더 많은 칼로리를 소비해야 합니다.

이것은 간단해 보이지만 무척 힘든 일입니다.

메타 다이어트 라이프스타일 체인지 콘테스트는 우리에게 건강한 삶을 실현할 수 있는 변화를 가져다 드립니다. 이 목표를 이루기 위해서는 다음의 4단계 성공 스텝을 실천해야 합니다.

- 01 STEP 마음가짐과 태도의 변화
- 02 STEP 식습관 개선
- 03 STEP 적절한 운동
- 04 STEP 충분한 휴식과 스트레스 관리

이 4가지 단계는 목표를 달성하고 그 성공을 지속적으로 유지하는 데 꼭 필요한 건강한 생활 방식의 변화를 의미합니다.

“건강한 식습관은 몇 가지 주요 사망 원인을 포함하여 질병 위험을 감소시키는데 긍정적인 영향을 줍니다.”

(심장마비, 암, 뇌졸중, 당뇨병 등) -미국 식이 요법에 관한 보고서

“적절한 운동은 우리가 덜 긴장하고 좀 더 편안함을 느낄 수 있도록 도와줍니다.” (적정 운동시간은 90분~120분) -미국 심리 학회

“규칙적인 운동은, 수명 연장에 효과적입니다.” -미국 심장 협회

01
STEP

마음가짐과 태도의 변화

Change Your Attitude

많은 사람들은 체중 관리가 적절한 영양 섭취와 운동뿐이라고 믿습니다. 그러나 체중 관리에 영향을 주는 가장 큰 요소 중 하나는 바로 마음가짐입니다. 체중 관리에서의 성공 여부는 대개 그들이 시작하는 방법으로부터 예측할 수 있습니다. 지속적으로 건강한 생활습관을 갖는 것은 힘든 일일 수 있습니다. 시작할 때 극복해야 할 큰 장애물이 될 수도 있습니다. 가능한 최상의 기회를 누리기 위해 우리는 정신적으로 뿐만 아니라 육체적으로 스스로를 준비하고 실천해야 합니다.

라이프스타일의 변화 또는 체중 관리와 관련된 일반적인 태도는 종종 부정적이며 제한적입니다. 이러한 태도는 지속 가능하지 않으며 체중 관리가 어려운 목표처럼 생각됩니다. 보다 나은 접근법은 생활방식을 변화시키는 긍정적인 측면에 초점을 맞추는 것입니다. 건강한 라이프 스타일의 변화에 대한 긍정적인 태도를 유지하기 위한 몇 가지 팁을 제안합니다.

* **비관적인 생각**은 기대하는 것과는 다른 정반대의 결과를 미리 과도하게 걱정하거나 너무 높은 목표에 대한 지나친 기대감에서 비롯됩니다. 실현 가능한 목표를 세우고 그 목표 내에서 작은 실천방안들을 구체적으로 설정하십시오. 현실적인 기대치를 목표로 삼을 때 성공할 확률이 더 높아집니다.

* **포스트 잇을 책상이나** 냉장고 등에 붙여서 적거나, 일기장에 목표에 대한 성과를 매일 적습니다. 사소한 실패 대신 목표와 관련된 긍정적인 측면에 집중하십시오. 부정적인 생각에 직면했을 때 이 기록을 사용하여 달성한 것들을 상기시킵니다.

* **낙관적이고** 삶에 대한 건강한 태도를 가진 새로운 사람들을 만나보십시오. 때때로 나쁜 태도를 가진 사람들은 우리 자신을 둘러싼 주변 사람들에게까지 나쁜 영향을 끼칩니다. 그들은 늘 부정적인 생각을 갖고 부정적인 느낌을 전파시킵니다.

* **목표 달성을 위해** 정직하고 협조적인 사람을 지원자로 삼습니다. 나에게 도움이 되는 협조적인 조력자, 코치와 자신이 원하는 바와 구체적인 목표를 함께 나누고 실행한 내용을 점검하는 것이 목표 달성을 위한 가장 좋은 방법입니다.



Improve Your Diet

체중 감량의 가장 중요한 요소 중 하나는 영양의 역할입니다. 적절한 영양 섭취 없이 무조건 굶거나 과도한 운동을 너무 많이 한다면 성공하기 힘들 뿐만 아니라 오히려 건강을 해치게 됩니다. 체중 관리의 기본에는 칼로리 소모가 필요합니다. 생활방식을 바꿀 때 이 간단한 개념을 잊는 경향이 많습니다. 격렬한 운동에도 불구하고 적절한 식이요법이 없다면 몸의 균형이 깨지고 체중감량의 목표도 달성할 수 없습니다. 우리 몸에 적절한 영양을 제공하는 것은 건강한 다이어트를 위해 반드시 필요합니다.

- Dr. David Hill

건강한 다이어트의 기본

- **식사를 거르지 마세요.** 식사를 거르면 우리 몸은 생존모드로 바뀌며 신진 대사가 느려지고 여분의 영양분이나 포도당이 지방으로 저장됩니다. 굶는 대신, 배고픔을 줄이고 영양분을 보충하기 위해 프로테라 셰이크를 섭취해 보세요.
- **건강한 몸무게를 유지하기 위해 당분이 들어있는 음료를 피하고 물을 마시세요.** 건강음료에 레몬, 자몽, 메타파워 등 CPTG®기술의 도테라 에센셜오일을 타서 함께 드세요.
- **배고픔과 배부름 사이 그 중간 상태를 유지하세요.** 배가 부를 때가 아닌 더 이상 배가 고프지 않을 때 바로 식사를 멈추세요. 작은 그릇을 사용하여 식사량을 줄이는 것도 좋은 방법입니다.
- **모든 것을 하룻밤 사이에 이루려고 애쓰는 실수를 범하지 마세요.** 한번에 하나씩, 건강에 좋지 않은 식품 품목을 줄이거나 대체하세요. 예를 들어 과자를 좋아한다면, 구운 감자나 잡곡 빵으로 대체하세요.
- **건강한 음식을 고를 때 재료의 색상과 신선도, 그리고 고른 영양소까지 고려하세요.**



MetaPWR™ Diet

라이프스타일 체인지

바르게 먹는 것은 체중관리를 위해 매우 중요한 부분입니다. 회당제공량을 기억하는 유용한 방법(8p참조)과 체중감소에 도움을 주는 간편 팁을 참고하세요.

지방을 줄이는 빠른 방법

하얀색 줄이기



흰 설탕, 유제품, 밀가루, 흰 쌀밥, 감자, 바나나 등

고열량 음료 줄이기



과일주스, 탄산음료, 스포츠음료, 술 등

적정량의 식사



하루 건강한 3끼의 식사는 좋다
하루 적은 양의 6끼 식사는 더 좋다

충분한 수분 섭취하기



하루에 5번 정도 메타파워 오일을 건강음료에 타서 마신다.
(총 25방울 / 1회당 건강음료 240ml 기준 5방울)

*에센셜 오일의 양은 개인의 건강상태에 따라 조절해주시기 바랍니다.



Proper Exercise

운동은 단순히 칼로리를 태우는 것, 그 이상입니다. 운동은 신체 화학 및 생리학을 비롯한 많은 건강 요소에 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다. 적절한 운동은 활동 중, 그리고 그 이후에도 칼로리를 소비하고, 숙면에 도움을 줄 뿐만 아니라, 건강에 이로운 음식을 찾게 되고, 나아가 신체의 전반적인 기능을 향상시킬 수 있습니다. 균형 잡힌 몸매 관리를 위해 **매주 유산소 운동, 근력 운동, 스트레칭**을 병행합니다.



유산소운동

- 주 5회 추천
- 큰 근육을 사용하며 심장 박동수를 올려줍니다.
- 낮은 강도: 걷기
- 중간 강도: 조깅
- 높은 강도: 전속력으로 달리기

tip

매주 운동할 때 보통의 강도로 150분
이나 높은 강도로 75분



근력운동

- 주 2회 추천
- 특정 근육에 집중하여 운동합니다.
- 헬스장에서: 자유 무게, 저항 운동기계, 턱걸이
- 집에서: 푸쉬업, 복부 크런치, 스쿼트, 저항 밴드

tip

근력운동은 체중감량을 원할 때 근육 질량이 유지되는 것을 돕습니다. 약 45분 동안 모든 주요 근육을 쓰도록 노력한다.



스트레칭

- 주 7회 추천
- 몸의 유연성을 기르고 혈류를 증가시키고 부상의 위험이 적습니다.
- 정적: 20~60초 동안 한 자세로 멈춰있기
- 동적: 통제된 근육의 움직임을 반복하기 (암 서클, 워킹 런지)

tip

하루 10~15분 동안 스트레칭 하십시오.
주요 포털 사이트나 SNS에서 '스트레칭 방법'을 검색하시어 본인과 맞는 운동을 찾아보십시오.

"도테라 메타 다이어트 라이프스타일 체인지로 정말 많은 것들이 변화되었지만, 가장 좋았던 점은 제 자신을 살피고 돌보는 시간이었다는 것이에요. 그동안 소홀했던 제 자신을 위해 시간을 내어 운동하고, 좋은 것들을 섭취하면서 저의 몸과 마음을 모두 돌보며 스스로를 다져가는 시간이었습니다. 단순히 다이어트를 하는 것이 아니라 건강하고 유익하게 삶을 바꿀 수 있는 방법. 라이프스타일 체인지 콘테스트에 여러분들도 꼭 도전해 보시길 바랍니다."

- 2024년 콘테스트 대상 수상자 김영미

몸속의 체지방을 분해하고 연소시키는 가장 좋은 방법은 운동입니다. 도테라에서는 유산소 운동과 무산소 운동을 번갈아가며 하는 간편하면서도 효율적인 **순환식 운동법**을 추천합니다.



준비물: 매트, 수건, 물, 도테라 페퍼민트 에센셜 오일 등



순환식 운동법은 비교적 강도 높은 동작과 휴식을 번갈아 하며 진행되는 운동이므로 사이사이 쉬는 시간에 수분을 섭취하거나 도테라 페퍼민트 에센셜 오일을 건강음료에 한 방울 떨어뜨려 섭취하면 도움이 된다.

하루 1번, 5가지의 동작을 7분 동안

근력운동 5가지로 구성되어있고, 각각 60초씩 운동을 하면 됩니다. 다음 운동 전에 20초 휴식을 권장합니다.



레그레이즈



런지



푸쉬업



스쿼트



플랭크

건강을 위한 도테라 1,5,7 순환운동 1레그레이즈 ▶ 2런지 ▶ 3푸쉬업 ▶ 4스쿼트 ▶ 5플랭크

Rest & Stress Management



숙면을 위한 팁

- 항상 같은 시간에 자고 같은 시간에 일어나는 습관을 가져라.
- 잠자리를 편안하게 만들어라. 침실은 오직 잠을 위한 장소로 책을 읽거나 텔레비전을 보거나 음악을 듣는 공간이 아니다.
- 낮 시간의 신체활동을 즐겨라. 신체 활동은 빠르게 잠들게 하고 깊은 숙면을 하게 해 줄 것이다.

Hill 박사에 의하면, 스트레스는 체중 감소에 대한 자연적인 저항을 유발할 뿐만 아니라, 심지어 면역 능력을 감소시킬 수 있는 생리학적 변화를 유발합니다.

스트레스를 줄이는 팁

- 당신의 한계를 알아라. 한계 이상을 감당하면 스트레스가 증가한다.
- 시간을 관리하라. 부담감을 없애고 성취감을 얻기 위한 일상적인 활동과 업무 계획을 세워라.
- 팀 지원 시스템을 만들어라. 당신의 목표와 느낌을 다른 사람과 나누어라.
- 휴식시간을 가져라. 당신만을 위한 시간을 통해 스트레스에 대처하는 건강한 방법을 찾아라.

건강한 삶은 몸 안에서부터 시작합니다!

건강한 생활방식변화를 위한 목표 달성을 위해 긍정적인 마음가짐과 적절한 운동, 건강한 식습관, 휴식과 스트레스 관리를 실천하고, 도테라의 최적화된 라이프스타일 체인지 제품을 꾸준히 사용하시면 내 몸에 꼭 맞는 건강한 체중 관리를 유지하실 수 있습니다!



메타파워 다이어트

MetaPWR™ Diet

도테라 메타파워 다이어트는 체지방 감소에 도움을 줄 수 있는 CLA(공액리놀레산)와 도테라 메타파워 에센셜 오일을 부원료로 함유한 특별한 건강기능식품입니다. 건강한 식생활, 적절한 운동과 함께 멋진 몸매와 건강한 체중을 유지하는데 도움을 드립니다. 특별한 도테라 메타파워 다이어트와 함께 슬림하고 멋지게!

The 건강한 라이프 스타일로 체인지 하세요.

- 인증된 다이어트 원료!
자연유래 홍화씨유에서 추출한 CLA(공액리놀레산)로 똑똑한 체지방 관리!
- 도테라 100% CPTG® 자몽, 레몬, 페퍼민트, 생강, 시나몬 에센셜 오일이 부원료로 함유
- 메타파워 에센셜 오일의 효과는 그대로, 섭취는 더욱 간편하게!
- SLS-프리 식물성 캡슐로 소화 흡수는 더욱 용이하게!



메타파워 다이어트 Metabolic Diet Blend

과체중인 성인의 체지방 감소에 도움을 줄 수 있는 자연유래 홍화씨유에서 추출한 CLA(공액리놀레산)와 업그레이드 된 메타파워 블랜드 오일이 함유된 도테라만의 유니크한 건강기능식품입니다. · 1일 2회, 1회 2캡슐을 식후 물과 함께 섭취하십시오

품번	회원가격	용량
60225459	49,000원	60캡슐

MetaPWR™ Beadlets



메타파워 비들렛 MetaPWR Beadlets

특별한 기술력으로 만들어진 매우 작고 얇은 식물성 캡슐 알갱이에 도테라의 CPTG® 자몽, 레몬, 페퍼민트, 진저, 시나몬 바크 에센셜오일이 유니크한 비율로 배합되어 있습니다. 톡 쏘는 매운맛으로 입안을 개운하게 관리하는데 도움을 주며 휴대가 간편해 언제 어디서나 편리하게 섭취할 수 있어 더욱 좋습니다. (본 제품은 기타 식용유지 가공품으로 섭취량이 제한되어 있지 않습니다.)

품번	회원가격	용량
60221069	24,000원	125캡슐

프로테라 셰이크 바닐라맛 & 초콜릿맛

Proterra Shake

도테라의 Proterra Shake가 건강한 체중조절을 도와줍니다. 우리 몸에 필요한 원료와 성분이 배합된 것은 물론 맛있고 부드러운 초콜릿맛까지! 이제 도테라의 프로테라 셰이크를 선택하세요!

- 분리대두단백과, 농축유청단백의 2가지 소스로
균형 있는 단백질 배합
 - 코코아분말과 현미시럽분말 첨가로
더욱 담백하고 부드러운 초콜릿맛
- 유기능 퀴노아분말 함유
 - 18가지 아미노산을 배합한 혼합곡물
추출물 모드캡 블렌드 함유



체중조절용 조제식품인 도테라 프로테라 셰이크는 분리 대두 단백질, 유청 단백질의 두 가지 공급원을 모두 함유하고 있어 균형 잡힌 단백질을 공급합니다. 비타민E, 혼합 곡물 추출물이 더해져 바쁜 현대인의 맛있고 건강한 식사대용으로 좋습니다.

- 섭취방법
2스푼을 240ml의 저지방 우유, 또는 두유에 잘 섞어 드십시오.
✓ 다이어트를 위해 하루 2번 식사대용
✓ 체중유지를 위해 하루 1번 식사대용
✓ 체중증량을 위해 하루 2~3번 간식으로
- 바닐라맛: 1회 19g 단백질
초콜릿맛: 1회 18g 단백질을 제공하는 체중조절용조제식품입니다.

		단품	키트(2ea)	패밀리 키트(4ea)
바닐라맛	품번	35341409	21151409	21171409
	회원가격	70,000원	114,000원	197,000원
초콜릿맛	품번	60205439	60205440	60206286
	회원가격	70,000원	114,000원	197,000원

BEST

평생 활력을 위한 도테라 라이프롱 바이탈리티 프로그램(LLV)

도테라의 건강기능식품은 한국인의 식생활에 최적화된 설계로 하루 중 부족해질 수 있는 필수 영양성분을 함유하여 활기차고 건강한 삶을 도와드립니다. 엄선된 식물 추출물과 도테라만의 다양한 부원료들이 건강한 변화를 선사합니다.



마이크로플렉스 MVp
MICROPLEX MVp™

도테라 마이크로플렉스 엠브이피는 하루 중 부족해질 수 있는 비타민과 무기질을 공급하여 현대인에게 꼭 필요한 영양 공급에 도움을 줍니다.

· 1일 2회, 2정 물과 함께 섭취합니다.



에센셜 오메가
xEO MEGA®

오메가3가 부족할 경우 각 조직의 기능에 영향을 미칠 수 있습니다. 현대인에게 꼭 필요한 불포화 지방산입니다.

· 1일 2회, 2정 물과 함께 섭취합니다.



알파 씨알레스 플러스
ALPHA CRS +

코엔자임 Q10 함유 제품으로 유해산소를 차단하여 항산화에 도움을 주며, 높은 혈압 감소에 도움을 줄 수 있습니다.

· 1일 2회, 2캡슐씩 물과 함께 섭취하세요.

품번	회원가격
34321409	64,000원

품번	회원가격
34311409	86,000원

품번	회원가격
60225421	113,000원

LLV 팩

코엔자임 Q10 항산화 건강기능식품인 알파 씨알레스 플러스(Alpha CRS +)와 혈행 개선을 위한 에센셜 오메가(xEO Mega), 멀티 비타민 미네랄 제품인 마이크로플렉스 엠브이피(Microplex MVp) 3종 제품을 함께 매일 섭취하도록 고안된 도테라만의 특별한 프로그램입니다.

품번	회원가격
60205388	149,000원



메타파워 어드밴티지

MetaPWR™ Advantage

상큼한 레몬 오렌지 맛의 분말 타입으로 개별 포장된 스틱형 제품으로,휴대가 간편하여 편리하게 섭취할 수 있습니다.
언제 어디서나, 매일매일 메타파워 하세요!



메타파워 어드밴티지

MetaPWR™ Advantage

도테라만의 CPTG® 에센셜 오일과 지속가능한 방식으로
수확한 냉수성 해선 어류에서 추출한 9종의 저분자 트리펩
타이드 해양 콜라겐과 천연 이스트 파우더 효모추출혼합물,
리포좀 비타민 C, 비오틴, 히아루론산, 레스베라트롤,
산자나무 과일 추출물 등 엄선된 성분들이 풍부하게
함유되어 있는 프리미엄 식품입니다.

· 1일1회1포(6g)씩 물이나 음료(250ml)에 타서 섭취하십시오.

품번	회원가격
60224138	128,000원

✓이런 분들께 추천합니다!!

- 콜라겐과 리포좀 비타민 C, 비오틴, 히알루론산을 함께 섭취하고 싶으신 분
- 흡수가 잘되고 콜라겐이 고함량 함유된 제품을 찾고 계신 분
- 매끈하고 건강한 피부 관리를 원하시는 분
- 바쁜 일상 속 언제 어디서나 편리하게 섭취할 수 있는 제품을 원하시는 분

지엑스 어시스트

GX Assist®

도테라 건강한 장 케어 프로젝트!

식약처에서 기능성을 인정한 피부 건강 · 장 건강 · 면역력 증진에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 주원료 알로에 겔과 부원료로 까다롭게 선별한 코코넛 오일과 도테라 CPTG® 에센셜 오일 블렌드가 배합된 프리미엄 건강기능식품입니다.



지엑스 어시스트

GX Assist®

도테라만의 품질테스트 CPTG® 과정을 거친 오래가노,
티트리, 레몬, 페퍼민트, 레몬그라스, 타임 에센셜 오일과
아보카도 오일(멕시코산), 코코넛오일, 대두레시틴까지
부원료로 함유된 이문 포뮬라입니다.

· 1일 1회, 4캡슐 또는 1일 2회, 1회 2캡슐을 충분한
물과 함께 섭취하십시오.

지엑스 어시스트	
품번	회원가격
60222879	41,000원

지엑스 어시스트 트리플 키트	
품번	회원가격
60224739	101,000원

SAVE
22,000원

✓이런 분들께 추천합니다!!

- 평소 배변 활동이 원활하지 않으신 분
- 스트레스와 긴장 속에
예민해진 장으로 고민이신 분
- 불규칙한 식생활 및 다이어트로
장 건강 관리가 필요하신 분
- 면역력 증진이 필요하신 분
- 일상에서 활력을 관리하고 싶으신 분
- 피부 건강 · 장 건강 · 면역력 증진까지
한번에 케어 하고 싶으신 분

피비 어시스트

PB Assist®

도테라의 품질 최우선 철학이 그대로 반영되어 있는 차별화된 프리미엄 프로바이오틱스 건강기능식품 PB Assist®는 몸에 좋은 유산균을 증식시키고 장내 유해균을 억제하여 장 건강에 도움을 주며, 배변 활동 또한 원활하게 도와드립니다.



피비 어시스트

PB Assist®

PB Assist®는 살아있는 생균이 안전하게 장까지
도달할 수 있도록 특허받은 4중 코팅 기술을 적용한
프리미엄 7종 복합 프로바이오틱스 제품입니다.

· 1일 1회, 1회 1포를 직접 또는 물과 함께 섭취하십시오.

피비 어시스트	
품번	회원가격
60203506	50,000원

피비 어시스트 3팩	
품번	회원가격
60203662	134,000원

SAVE
16,000원

도테라만의 스페셜 블렌드 7종 복합 유산균(락티카
제이바실루스 2종, 락티폴란티바실루스 1종, 리질
락토바실루스 1종, 비피더스 2종, 락토코커스 1종)
이 특별한 배합으로!

온 가족이 모두 즐겨 먹을 수 있는 맛있는 천연 스트
로베리 멜론 향!

유산균의 먹이 프리바이오틱스 2종(이눌린, 프락토
올리고당), 식물 추출 천연 감미료

자일리톨, 구연산 이외의 첨가물 無 - 부원료까지
간단하게!

생균 400억 마리 투입, 하루 50억 마리 이상의
살아있는 유산균 이 한 포에 그대로!

젠 컴플렉스

ZenComplex™

함께 하는 도테라 간 건강 개선 프로젝트!

간 건강에 도움을 줄 수 있는 밀크 씨슬 추출물과 간간하게 선별된 식물추출물들이 부원료로 함유되어 있는 도테라 젠 컴플렉스는
도테라 품질 최우선주의 철학이 그대로 반영된 프리미엄 건강기능식품입니다.



젠 컴플렉스

ZenComplex™

하루 2캡슐로 식약처에서 제시하는 실리마린
일일 섭취량 130mg 제공하는 스마트한
간 건강 케어 제품입니다.

· 1일 1회, 1회 2캡슐을 물과 함께 섭취하십시오.

품번	회원가격
60215198	37,000원

도테라의 품질 최우선주의 철학을 그대로!
다시마 추출물, 아라비아검, 고분뿌리분말,
마시멜로뿌리분말, 정향나무추출분말,
마늘추출물분말, 우영농축분말, 서양민들레추출물
분말, 차전자피식이섬유 등
젠 컴플렉스만의 식물 추출 블렌드가 부원료로
조화롭게 배합

테라지

TerraZaim™

‘위 건강을 위한 서포터’, 도테라 테라지(TerraZaim™)는 식약처에서 인정받은 개별인정형 기능성 원료 감초추출물을 주원료로 함유하여 헬리코박터균의 증식을 억제하고 위 점막을 보호하여 위 건강에 도움을 줄 수 있는 프리미엄 건강기능식품입니다.



테라지 TerraZaim™

개별 인정형 기능성 원료 감초 추출물과 까다롭게 선별된 부원료가 조화롭게 구성되었습니다.

· 1일 1회, 1회 1캡슐을 물과 함께 섭취하십시오.

테라지

품번	회원가격
60206793	49,000원

테라지 더블팩

품번	회원가격
60215247	77,000원



도테라의 품질 최우선주의 철학을 그대로!
프로테아제, 아밀라아제, 인베르타아제,
리파아제, 락타아제, 셀룰라아제,
Gastro-AD 등의 성분과 식물 추출물인
생강 · 페퍼민트 · 비트뿌리 추출물까지
부원료로 함유된 차별화된
위 건강기능 식품입니다.

젠제스트 타블렛

ZenGest™ Tablet

도테라에서 가장 인기 있는 오일 중 하나인 다이제스트젠 블렌드 에센셜 오일과 칼슘이 조화롭게 배합된 칼슘 건강기능 식품입니다. 간편하게 츄어블정으로 씹어 먹을 수 있어 더욱 좋습니다.



젠제스트 타블렛 ZenGest™ Tablet

다이제스트젠 블렌드 에센셜 오일과 탄산칼슘 성분이 조화로운 비율로 배합되었습니다.

츄어블 타입으로 간편하게 섭취할 수 있습니다.

· 1일 2회, 1회1정 씹어서 섭취하십시오.

품번	회원가격
60219698	26,000원

도테라의 까다로운 CPTG® 기술로
추출된 다이제스트젠 블렌드 오일에는
진저(생강), 페퍼민트, 캐러웨이, 고수,
스타아니스, 타라곤, 펜넬(회향)
에센셜 오일이 조화로운 비율로 블렌딩
되어 있습니다.

메타파워

MetaPWR™

다이어트 스트레스로 힘드신가요? 체중 조절을 위한 메타파워 다이어트 소프트젤, 그리고 프로테라 셰이크와 함께 도테라 메타파워 블렌드 에센셜 오일을 사용해 보세요.



메타파워 블렌드 Metabolic Blend

스마트앤새시 블렌드 오일이 업그레이드 되어
더욱 특별해진 메타파워 메타볼릭 블렌드 오일은 자몽,
레몬, 페퍼민트, 진저, 시나몬 바크 에센셜 오일이
유니크한 비율로 배합되어 있습니다.

- 따뜻함, 깨끗함
- 식품 첨가물입니다.

품번	회원가격	용량
60220962	45,000원	15mL

사용방법

- ✓ 건강음료에 1~2방울 정도 희석하여 마십니다.
- ✓ 프로테라 셰이크에 타서 마시면 깨끗한
느낌을 더해 줍니다.

레몬

Lemon

도테라의 베스트셀러인 레몬 에센셜 오일을 건강음료에 넣어서 마시면 온종일 상쾌하고 건강한 기분을 느낄 수 있습니다. 디저트나 메인요리에 풍미를 더하기 위해 첨가해도 좋습니다.



레몬 A I Citrus limon

여름철, 차가운 건강음료에 타서 마시면 시원하고 상쾌한
느낌을, 겨울철에는 따뜻한 차에 넣어 마시면 움츠렸던
몸과 마음을 리프레시 하기에 좋습니다. 디저트와
메인 요리의 맛과 풍미를 항상 시키는데도 효과적입니다.

- 맑음, 상쾌함, 시트러스, 생기
- 식품 첨가물입니다.

품번	회원가격	용량
30121409	20,000원	15mL

사용방법

- ✓ 건강음료에 1~2방울 정도 타서 마십니다.
- ✓ 프로테라 셰이크에 타서 마십니다.
- ✓ 샐러드나 각종 요리에 첨가하면 풍미를
살릴 수 있습니다.

도테라 위장건강 키트

The 어드밴스드된 라이프스타일 체인지를 경험해보세요!



품 60224280

회 160,000원
132,000원

PV 84

Vol 지엑스 어시스트, 피비 어시스트,
테라지, 레몬 15ml (각 1개씩)

장 건강과 위 건강을 한번에! 도테라 위장건강 키트로 관리해보세요.

- **구성 하나!** 피부 건강 · 장 건강 · 면역력 증진에 도움을 줄 수 있는 알로에 겔이 함유된 프리미엄 건강기능식품, 이윤 포물라 **지엑스 어시스트**
- **구성 둘!** 특허받은 4중 코팅 7중 복합 생유산균이 400억 마리 이상 투입된(최소 50억 마리 보장) 프로바이오틱스, **피비 어시스트**
- **구성 셋!** 식약처에서 인정받은 개별 인정형 기능성 원료 감초 추출물이 주원료로 함유된 위 건강을 위한 서포터, **테라지**
- **구성 넷!** 상큼 톡톡 도테라 Top 셀러, **레몬 에센셜 오일** 15ml까지!

구매방법 및 주의사항

- 일반 주문, LRP 주문 가능합니다. (포인트 주문 불가)
- 전화, 카톡 간편 주문, 센터 방문, 마이오피스(쇼핑하기), 모바일로 주문이 가능합니다.
- 자세한 내용은 도테라코리아 고객센터(1600-5105)로 문의하시기 바랍니다.

공지방법

- 도테라 카카오톡 플러스 친구를 맺고 공지를 받으세요.
https://pf.kakao.com/_kZFxfxd
- 도테라 인스타그램을 팔로우하세요.
https://www.instagram.com/doterra_korea

dōTERRA
pursue what's pure

도테라 30일 리뉴얼 프로그램

“ 품질 최우선주의 도테라 건강기능식품과 함께
도테라 30일 리뉴얼 프로그램으로 소중한 내 몸을 안전하게 리셋하세요! ”

품질 최우선주의 도테라	1단계	2단계	3단계
추천 제품	10일 리셋 프로젝트	10일 활성화 프로젝트	10일 리뉴 프로젝트
 7중 복합 프로바이오틱스 피비 어시스트	매일 아침 하루 1포		
 위 건강을 위한 서포터 테라지	매일 하루 1캡슐		
 간 건강 개선 프로젝트 젠 콤플렉스	매일 아침&저녁 1캡슐		
 피부건강, 장건강, 면역력 증진 지엑스 어시스트	매일 아침 식사 전 4캡슐 (충분한 물과 함께 15일 섭취)	매일 아침&저녁 식사 후 2캡슐	
 상큼특 특 레몬 에센셜 오일	건강음료 250ml에 1방울 떨어뜨려 하루 3~4회		
 정화의 향기 젠도크린 에센셜 오일	건강음료 250ml에 1방울 떨어뜨려 하루 2회		
 세포 보호시스템 디디알 프라임 소프트젤	매일 아침&저녁 1캡슐		
평생활력을 위한 LLV 팩	매일 아침&저녁 2캡슐		
메타 에너지를 위한 메타파워 어드밴티지	매일 아침 하루 1포		

품질 최우선주의 도테라 건강기능식품! 365일 데일리 루틴으로 꾸준한 관리 및 섭취를 권장합니다.



그린 머신 스무디

Green Machine Smoothie

재료

프로테라 셰이크 바닐라맛 1스쿵, 오렌지 에센셜 오일 1방울, 아몬드 우유 1컵, 원하시는 열린 과일 1컵, 바닐라 요거트 ½컵, 견과류 ½컵, 시금치 2-3컵

Tip

피비 어시스트를 첨가하면 더욱 건강하고 맛있게 드실 수 있습니다.

조리순서

- ① 모든 재료를 믹서기에 넣고 갈아줍니다.
- ② 컵에 스무디를 담고 시금치 잎을 올려 드시면 풍미가 더해집니다.



오렌지 크림 후르츠 딥

Orange Cream Fruit Dip

재료

그릭 요거트 1컵(플레인, 허니 등 취향에 맞게 골라주세요), 프로테라 셰이크 바닐라맛 1스쿵, 오렌지 에센셜 오일 1-2방울

Tip

과일 샐러드에 얹어 드시면 부드럽고 상큼한 시트러스의 향을 느낄 수 있습니다. 피비 어시스트를 첨가하면 더욱 건강하고 맛있게 드실 수 있습니다.

조리순서

- ① 그릭 요거트와 프로테라 셰이크가 잘 섞이도록 저어줍니다.
- ② 오렌지 에센셜 오일을 넣어주며, 맛을 봅니다. 원하는 정도의 향이 나올 때 까지 넣어주세요.
- ③ 과일과 함께 드세요.





그레놀라 블루베리 스무디

Granola Blueberry Smoothie



재료

프로테라 셰이크 초콜릿맛 1스쿱, 피넛버터 2테이블 스푼, 그레놀라 ¼컵, 얼린 블루베리 ½컵, 바닐라 그릭 요거트 ½컵, 바나나 ½개, 얼음 5조각

Tip

재료를 원하는 만큼 조절하여 취향에 맞는 스무디를 만드세요.

조리순서

- ① 모든 재료를 블렌더에 넣어주세요.
- ② 원하는 점도가 될 때까지 블렌더로 갈아주세요.



투메릭 파인애플 스무디

TURMERIC PINEAPPLE SMOOTHIE



재료

얼린 파인애플 1컵, 물 1컵, 투메릭 에센셜 오일 1방울, 바나나 1개, 시나몬 파우더(생략 가능), 얼음 2-3개

조리순서

- ① 모든 재료를 믹서기에 넣고 갈아줍니다. 바로 드세요.
- Tip 이쑤시개를 사용하여 에센셜 오일 양을 조절하면 은은한 향으로 즐기실 수 있습니다.



호박씨

PUMPKIN SEEDS

재료

온가드 블렌드 에센셜 오일 3방울, 시나몬 에센셜 오일 1방울, 호박씨 2컵, 식용유 3큰술, 꿀 1큰술, 시나몬 1큰술, 소금 2티스푼, 물 3컵

조리순서

- 1 그릇에 호박씨와 온가드 블렌드 에센셜 오일, 시나몬 에센셜 오일, 소금과 물을 넣고 8시간 정도 그대로 둡니다.
- 2 물기를 없앱니다.
- 3 물기를 제거한 호박씨에 식용유, 꿀, 시나몬, 소금을 넣고 잘 섞어줍니다.
- 4 팬에 호박씨를 볶습니다.
- 5 호박씨가 타지 않도록 잘 저어주며 굽습니다.



프레쉬 카프레제 샐러드

Fresh Caprese Salad

재료

토마토 ½컵, 모zzarella 치즈볼 ½컵, 올리브오일 2~3 큰술, 발사믹 식초 2큰술, 바질 에센셜 오일 1~2방울, 고명용 신선한 바질잎

Tip

재료를 원하는 만큼 조절하여 취향에 맞는 스무디를 만드세요.

조리순서

- 1 토마토와 치즈를 볼 그릇에 담아주세요.
- 2 올리브 오일과 발사믹 식초를 작은 그릇에 담아 섞어줍니다.
- 3 섞은 소스 그릇에 바질 오일을 기호에 따라 조절하여 1~2방울 떨어뜨려 줍니다.
- 4 토마토와 치즈 위에 준비된 소스를 부어줍니다.





피비 어시스트 스트로베리 아이스크림

PB Assist
Strawberry Ice Cream



재료

피비 어시스트 1포, 레몬 에센셜 오일 1방울, 우유 1컵, 얼린 딸기 2컵,
꿀 or 메이플시럽(기호에 따라 양을 조절)

조리순서

- ① 모든 재료를 믹서기에 넣고 갈아줍니다.
- ② 적당한 컵에 넣어 스푼과 함께 담아냅니다.



떡볶이

Tteokbokki

재료

블랙페퍼 에센셜 오일 3방울(기호에 따라 양 조절), 떡볶이 떡 250g, 멸치/다시마 육수 2컵, 고추장
2큰술, 고추가루 1.5큰술, 설탕 1큰술, 올리고당 1큰술(물엿으로 대체 가능), 카레가루 1큰술

조리순서

- ① 멸치 다시마 육수에 고추장, 고추가루, 설탕, 올리고당, 카레가루, 블랙페퍼를 넣은 후
골고루 잘 섞어서 센불에 끓여줍니다.
 - ② 끓고 있는 소스에 떡을 넣은 후 떡이 익을 때 까지 중불에 끓여줍니다
 - ③ 떡이 익으면 완성~!
- ※ 국물 떡볶이를 원하시면, 오래 끓여 줄이지 않아도 됩니다.





연어 스테이크 with 망고 살사 소스

Blackened Salmon
with Mango Salsa



재료

연어 스테이크 2개, 버터 1큰술, 소금, 후추, 레몬 후추, 칠리파우더, 케이준 시즈닝

망고 살사 소스 재료

다진 망고 2개(작게 깎둑썰기된), 방울토마토 ½개, 다진 양파 1큰술, 잘게 썬 고수 1작은술, 라임 에센셜 오일 1방울, 소금(필요시)

Tip

소스 Tip

연어의 가운데 부분이 얇게 갈라지기 시작하면 잘 익었다는 신호입니다.

조리순서

- 1 망고 살사 소스 재료들을 볼 하나에 모두 넣고 섞어줍니다. 필요시 소금으로 간을 합니다.
- 2 연어를 접시에 놓고 그 위에 작게 자른 버터 슬라이스를 올립니다.
- 3 소금, 후추, 레몬 후추, 칠리파우더, 케이준 시즈닝을 골고루 연어에 뿌려줍니다.
- 4 오븐에 5분간 구운 뒤(200도~230도) 뒤집어서 다시 위와 동일하게 양념을 뿌려주고 다시 오븐에 5분 더 구워줍니다.
- 5 연어를 꺼내 접시에 놓고 그 위에 망고살사 소스를 고명으로 얹어줍니다.



파슬리 바질 스테이크

Parsley-Basil Steak

재료

스테이크용 고기 (3~3.5cm 두께), 채썬 파슬리 1컵, 다진 마늘 2개, 올리브유 2큰술, 바질 에센셜 오일 2방울, 소금 ½ 작은술, 후추

조리순서

- 1 고기에서 지방이 많은 부위는 잘라내 주세요.
- 2 스테이크용 고기, 파슬리, 다진마늘, 올리브유, 바질 에센셜 오일을 넣고 4시간 냉장고에서 재워주세요.
- 3 재운고기를 꺼내 소금과 후추를 뿌려주세요.
- 4 취향에 맞게 원하는 굵기정도가 될 때까지 구워주세요.
- 5 근사한 접시에 담아냅니다.





로즈마리 매쉬 포테이토

Rosemary Mashed
Potato



재료

로즈마리 에센셜 오일 2방울, 프로테라 셰이크 바닐라맛 1스쿵, 감자 4개,
버터 2큰술, 올리브 오일 2큰술, 붉은 양파 1개, 다진 마늘 2개, 우유 1/2컵, 후추 약간

조리순서

- 1 냄비에 소금물을 넣고 감자를 넣어 30분 가량 삶아줍니다.
- 2 삶은 감자에 버터를 넣고 으깬니다.
- 3 올리브 오일, 다진 마늘, 양파를 팬에 넣고 부드러워질 때까지 볶습니다.
- 4 요리된 마늘과 양파를 감자에 부은 후 프로테라 셰이크,
로즈마리 에센셜 오일, 소금과 후추를 넣고 고루 잘 섞어줍니다.



레몬 브로콜리 파스타

Lemon Broccoli
Pasta



재료

레몬 오일 1-2방울, 물 2.8L, 신선한 브로콜리 680g, 파스타 면 450g, 시금치 3~4컵, 버터 4큰술,
다진 마늘 2쪽, 붉은고추 1/4 티스푼, 파마산 치즈 1컵, 소금, 후추, 올리브 오일, 신선한 레몬 조각

Tip

요리하는 동안 파스타가 서로 달라 붙을 경우, 물에 올리브 오일을 뿌려주세요.

조리순서

- 1 큰 냄비에 물, 소금 약간을 넣고 끓입니다.
- 2 물이 끓으면 파스타 면을 넣고 4분간 끓입니다.
- 3 한 입 크기로 자른 브로콜리를 넣은 후, 뚜껑을 덮고 3분 더 끓입니다.
- 4 열을 빼고 파스타와 브로콜리를 건져냅니다. 파스타와 브로콜리를 팬에 넣고 시금치를
넣어준 후 레몬 오일을 떨어뜨려 파스타에 골고루 흡수되도록 저어줍니다.
- 5 작은 프라이팬에 버터를 중간불로 녹이고 다진 마늘과 으갠 고추를 넣어 1분간 조리합니다.
- 6 불을 끄고 1-2분 동안 계속 저어준 후, 파스타에 마늘과 고추를 넣습니다.
- 7 신선한 파마산 치즈 1컵을 파스타에 올리고, 올리브 오일을 뿌립니다.
- 8 소금과 후추로 간을 조절하시고, 따뜻할 때 드세요.



코코넛 레몬그라스 레드 렌틸 스프

Coconut Lemongrass Red Lentil Soup



재료

코코넛 오일 2큰술, 잘게 썬 양파 2개, 다지거나 뺀 마늘 4쪽, 다진 신선한 생강뿌리 1큰술, 레몬그라스 에센셜 오일 1-2방울, 토마토 페이스트 4큰술, 잘게 썬 당근 1개, 카레가루 4큰술, 고춧가루 1작은술, 야채 육수 8컵, 코코넛 밀크 2캔, 잘게 썬 토마토 4컵, 말린 붉은 렌틸콩 3컵, 야기 시금치 4~6줌, 기호에 맞는 소금과 후추, 신선한 고수 1큰술, 사워크림 1큰술

조리순서

- 1 냄비에 코코넛 오일을 중간 불로 예열한 다음 다진 양파, 마늘, 생강뿌리를 넣고 볶아줍니다. 양파가 반투명해 지면 당근을 넣고 5분정도 더 볶아줍니다.
- 2 토마토 페이스트, 카레가루, 그리고 고춧가루를 넣고 모든 야채와 함께 잘 저어주며 1~2분간 더 조리합니다.
- 3 야채 육수, 코코넛 밀크, 다진 토마토, 렌틸콩을 넣고 뚜껑을 덮은 뒤 중불로 끓여주다가 점점 약한 불로 줄입니다.
- 4 레몬그라스 에센셜 오일을 넣고 렌틸콩이 다 익을 때까지 약 30분간 약불로 끓여줍니다.
- 5 기호에 따라 소금과 후추로 간을 하고 시금치를 넣고 숨이 죽을 때까지 저어줍니다.
- 6 그릇에 담은 뒤 신선한 고수 1큰술과 사워크림 1큰술을 곁들여 줍니다.



진저 레몬 새우 망고 꼬치구이

Ginger Shrimp and Mango Skewers



재료

생새우 600g (칵테일 새우 사용 가능), 올리브오일 2큰술, 레몬 1개, 마늘 2쪽, 진저 에센셜 오일 1방울, 레몬 에센셜 오일 3방울, 후추, 소금, 망고 2개, 긴 나무꼬치

Tip

파슬리 가루 또는 고수를 취향에 따라 곁들이면 더욱 맛있습니니다. 망고 대신 좋아하는 과일, 또는 집에 있는 과일을 사용하여도 좋습니다.

조리순서

- 1 새우, 올리브유, 레몬즙, 마늘, 에센셜 오일, 소금, 후추를 투명한 비닐 봉투에 넣어 골고루 섞일 때까지 흔들어 줍니다.
- 2 1시간~24시간 그대로 냉장 숙성합니다.
- 3 꼬치구이를 굽기 전, 나무 꼬치를 물에 1시간 담구어 두면 불에 타지 않습니다.
- 4 망고를 한 입에 먹기 좋은 크기로 자릅니다.
- 5 가스레인지, 그릴 또는 에어프라이어를 사용해 2-3분 구워줍니다.



CPTG[™] Certified Pure Tested Grade

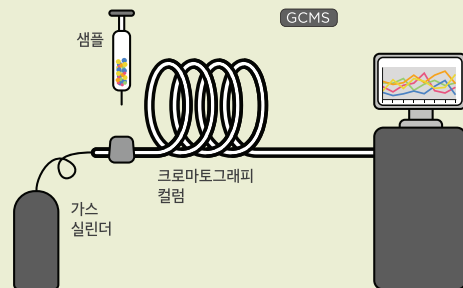
순도는 에센셜 오일의 품질을 좌우하는 가장 중요한 요소입니다. 순수하지 않은 에센셜 오일에는 신체에 자극이 되거나 부작용, 심지어 질병을 유발할 수 있는 세균이나 중금속과 같은 불순물이 들어 있을 수 있습니다.

현재 세계적으로 에센셜 오일 품질에 대한 표준화된 공식 승인 기준은 없습니다. 이에 도테라는 CPTG[®] 라는 까다롭고 철저한 품질 테스트 절차를 수립하였습니다. CPTG[®] 품질 테스트는 에센셜 오일의 효능을 감소시킬 여지가 있는 첨가제, 합성 성분 또는 유해 오염 물질 등이 섞이지 않도록 철저히 오일의 품질을 관리하는 테스트입니다. 도테라는 한 걸음 더 나아가 모든 제품의 안정된 유효기간을 보장하기 위해 지속적인 품질 관리 과정을 진행합니다. 도테라만의 철저한 품질 테스트 기준으로, 총 43회의 CPTG[®] 테스트를 거쳐 에센셜 오일의 효능과 순도를 일관성 있게 보장해주는 것입니다.

CPTG[®] 품질 테스트는 다음과 같은 까다로운 절차를 거쳐야 합니다.

- ✓ 관능 검사
- ✓ 미생물 검사
- ✓ 가스 크로마토 그래피
- ✓ 질량 분광법
- ✓ 푸리에 변환 적외선 분광법 (FTIR)
- ✓ 키랄성 테스트
- ✓ 동위 원소 분석
- ✓ 중금속 검사

가스 크로마토그래피와 질량 분석법 (GC/MS)



기존에는 가스 크로마토그래피 테스트 만으로도 에센셜 오일의 개별 성분을 확인하기에 충분했습니다. 그러나 합성 에센셜 오일 제품들이 날이 갈수록 정교한 방법으로 개발되어 추가적인 검증 방법이 필요했습니다. 이를 위해 질량 분광학, 키랄 분석, FTIR 스캔, 탄소 동위 원소 분석과 같은 추가적인 테스트 방법을 적용하여 도테라만의 순수한 에센셜 오일의 성분을 보다 정확하게 식별할 수 있게 강화하였습니다.

dōTERRA[®]
pursue what's **pure**



도테라 홈페이지



instagram.com/doterra_korea



youtube.com/doterra_korea