

dōTERRA®  
**Wellness**  
**Made Simple**

**Lifestyle Change**

**GUIDE BOOK** | 라이프스타일 체인지  
가이드북

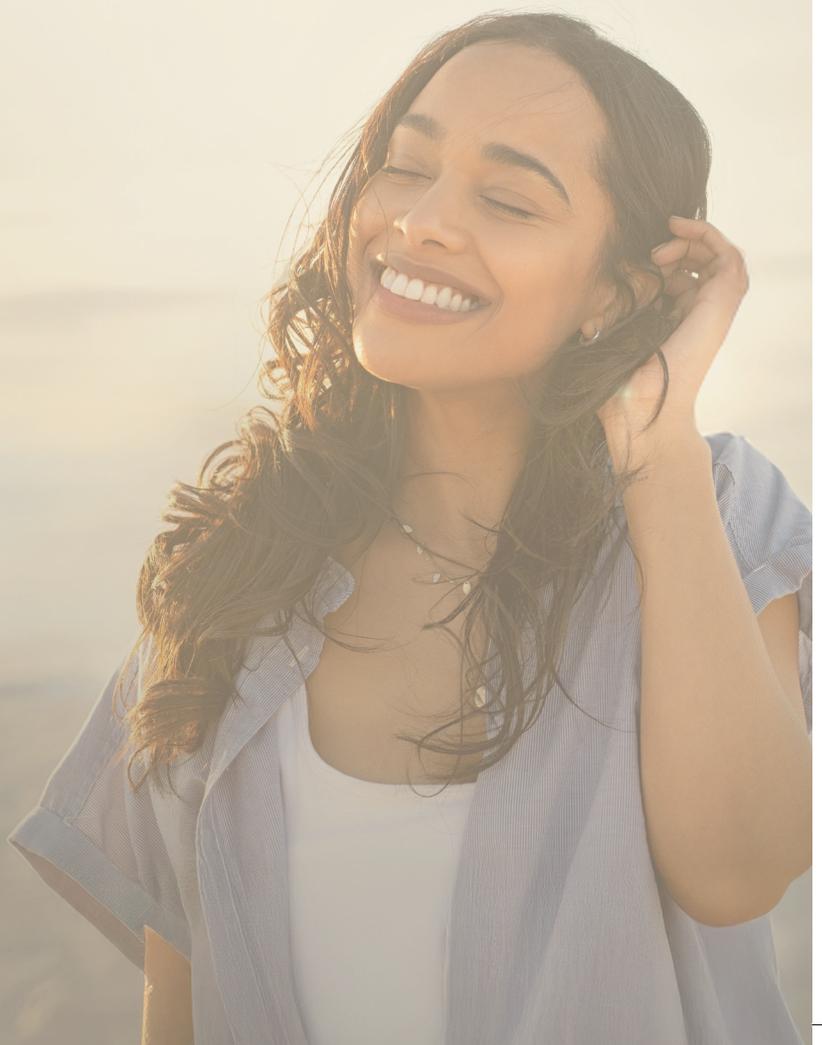
*Inspired by the MetaPWR Diet*

dō

# dōTERRA® Wellness Made Simple

## Lifestyle Change

변화의 선택	03
비만은 질병입니다	04
나의 걱정 몸무게	06
과체중의 원인	07
체중조절 식습관 및 실천 팁	08
적절한 운동	10
프로테라웨이크 루틴 프로그램	12
프로테라웨이크 추천 레시피	13
6주간의 체중조절 팁과 루틴 캘린더	14
라이프스타일체인지 콘테스트	
- Winner Interview	20
- 키트 제품 소개	22

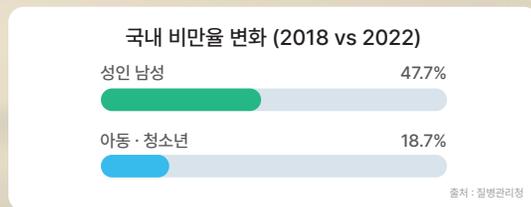


# 도테라 라이프스타일 체인지 콘테스트

## Choosing Change

요즘 우리 주변에서 비만이 점점 더 심각한 문제로 대두되고 있다는 사실을 실감하고 계신가요? 단순히 옷태가 나지 않거나 배가 조금 나오는 개인의 문제를 넘어, 비만은 우리 사회 전체를 위협하는 거대한 파도가 되었습니다.

최근 질병관리청 발표에 따르면 대한민국 성인 남성의 비만율은 2022년 기준 **47.7%**에 달했습니다. 2018년(42.8%) 대비 불과 4년 만에 4.9%나 급증한 수치입니다. (출처: 질병관리청)



이러한 위기는 전 세계적으로도 마찬가지입니다. 세계보건기구(WHO)에 따르면 전 세계 비만 인구는 약 **10억 5,000만 명**으로, 이는 전 세계 흡연 인구(10억 2,500만 명)를 앞지른 수치입니다.

이에 2021년 WHO는 비만을 **‘질병’**으로 정식 규정했습니다. 비만인은 일반인에 비해 당뇨병, 고혈압, 심근경색, 뇌졸중 발병 위험에 몇 배씩 노출되어 있기 때문입니다. (출처: WHO 세계보건기구)

혹시 “나는 물만 마셔도 살이 찌는 체질이라 어쩔 수 없다”고 생각하시나요? 다행히 유전적 비만 경향을 타고났더라도 **생활습관의 변화**만으로 비만을 충분히 극복할 수 있다는 연구 결과가 발표되었습니다. 식습관 개선과 운동, 수면 관리 등 작지만 건강한 변화가 내 생명을 지키는 가장 중요한 활동이 됩니다.

(출처: 셀메타볼리즘 Cell Metabolism 24.07.)

이미 수 많은 분이 몸소 변화를 경험하고 있는 **‘도테라 라이프스타일 체인지 콘테스트’**는 바로 이 **‘생활 습관의 변화’**에 집중합니다. 도테라의 품질 최우선주의 제품들을 활용한 균형 잡힌 식단과 체계적인 가이드를 통해, 바쁜 일상 속에서도 지속 가능한 라이프스타일의 혁신을 제안합니다.

도테라가 제안하는 메타 다이어트 라이프스타일 체인지 6주 프로그램은 단순한 다이어트 프로그램이 아니라 건강한 라이프스타일을 향한 첫걸음입니다. 작은 변화가 큰 차이를 만듭니다.

**당신의 변화, 지금 시작할 수 있습니다.**

# 비만은 질병입니다.

## 비만이 중요한 이유?

비만은 노동생산성을 떨어뜨리고 국민의료비를 증가시키는 등 사회경제적 비용을 초래합니다. 그리고 무엇보다 개인의 삶의 질을 저하시킵니다. 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 연령별 만성질환 유병률

- ✦ 비만은 세계보건기구의 아시아-태평양 기준에 따라 체질량지수(체중[kg]/신장[m]<sup>2</sup>) 25 kg/m<sup>2</sup> 이상으로 정의함.
- ✦ 비만에서 만성질환 유병률은 국민건강영양조사에 참여한 19세 이상 성인을 대상으로, 소아청소년 비만은 국민건강영양조사에 참여한 6~18세 소아청소년을 대상으로 함.



#### 당뇨병 유병률

19-39세	13배
40-64세	2.4배
65세 이상	1.4배



#### 고혈압 유병률

19-39세	5.1배
40-64세	2배
65세 이상	1.3배

\*출처: 대한비만학회, 2025 비만 팩트시트



고콜레스테롤혈증  
유병률

19-39세 2.1배

40-64세 1.4배

65세 이상 1.3배



대사증후군  
유병률

19-39세 13.1배

40-64세 3.1배

65세 이상 1.8배

## 비만의 사회경제적 비용

+ 2021년 15조 6천 382억원, 2009년 5조 1천 117억원 대비 3배 이상 증가(BMI $\geq$ 23kg/m<sup>2</sup>)

### + 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



\*출처: 국민건강보험공단 '건강위험요인의 사회경제적 비용 및 정책우선순위 선정에 관한 연구(2024)

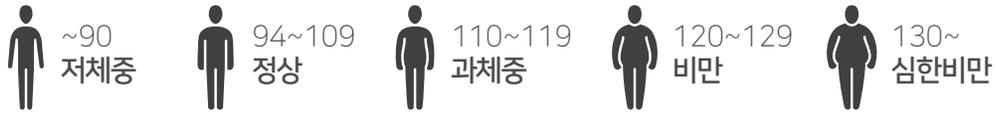
# 나에게 가장 적당한 몸무게는 무엇일까요?



## 체중 측정을 통한 적정 체중의 판정방법

**비만 지수 = 현재 체중 ÷ 표준 체중 × 100**

※표준체중이란 현재의 자신의 키에 알맞는 체중범위로 (키-100)×0.9 로 구할 수 있습니다



## 체질량 지수를 통한 과체중의 판정 (Body Mass Index : BMI)

**BMI=체중(kg)/신장(m)<sup>2</sup>**

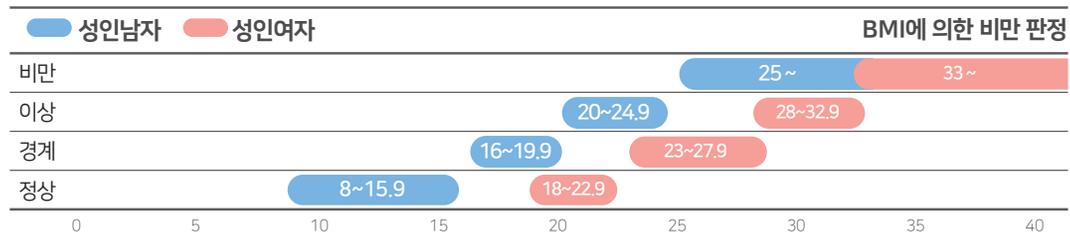
체중(Kg)을 키(m)의 제곱으로 나눈 지표로 가장 널리 이용되고 있습니다. 또한 체지방과의 상관관계가 높고 비만으로 인한 질병 발병률 과도 관련성이 높아 아주 유용한 지표입니다.

## BMI에 의한 비만 판정

구분	WHO기준(미국)	한국
정상	18.5~24.9	18.5~22.9
과체중	25~29.9	23~24.9
경도비만	30~34.9	25~29.9
중등비만	35~39.9	30~34.9
고도비만	40 ↑	35 ↑

## 체지방률을 통한 과체중의 판정

적정체중, BMI지수가 기준치에 있다고 하더라도 체지방률의 비율에 의해 "마른 비만"판정을 받을 수 있습니다. 중요한건 몸무게가 아니라 건강한 체성분을 얻을 것! 체지방률은 체성분 분석기를 이용해 측정 가능하며 각 시,도 보건소에서 무료로 측정이 가능합니다. 일반적으로 성인 남자의 경우 체중의 25%이상, 여자의 경우 33% 이상인 경우 비만으로 여깁니다.



# 과체중의 원인은?



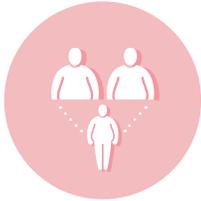
## 과다한 열량 섭취

대부분의 비만(90% 이상)은 특별한 원인 없이  
칼로리의 섭취량이 소비량보다 많아 유발되는 단순성 비만입니다.  
**칼로리 섭취량 > 칼로리 소모량**



## 활동량 부족

교통과 문명의 발달 및 현대의 바쁜 라이프스타일로 인해  
활동량 및 운동량이 감소됨에 따라 비만의 발생확률이 높아지게 됩니다.



## 환경적 요인

부모가 비만일 경우 자녀의 비만율도 높아집니다.  
이는 부모의 식생활 유형이나  
사회, 문화적인 요소 역시 비만의 발생과 밀접한 관계가 있기 때문입니다.



## 심리적 요인

사회적, 문화적 압박으로부터 오는 정서불안과 욕구불만이  
음식물 섭취의 증가와 신체활동의 감소 등 행동의 변화를 일으키고  
그 결과 에너지대사의 불균형을 초래하여 비만을 일으킬 수 있습니다.



## 생리적 요인

정상적인 생리기능에 의해 성장에 따라 지방조직이 신체에 축적됩니다.  
여성은 초경시기, 첫 임신 및 갱년기 이후에 비만이 되기 쉽고,  
남성은 기초대사량이 감소되고 운동이 부족한 50세 이후에 비만이 많이 발생합니다.

\*참고문헌: 대한영양사협회, 비만예방을 위한 바른 식생활 가이드, 보건복지부

**Tip** 체중조절 식습관 및 실천 팁

# 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.** - 도테라 창립이사 Dr. David Hill

## 건강한 다이어트의 기본

**식사를 거르지 마세요.** 식사를 거르면 우리 몸은 생존모드로 바뀌며 신진 대사가 느려지고 여분의 영양분이나포도당이 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.**



# 슬림한 몸을 만드는 기분 좋은 식사 습관

체중 감량과 유지를 위해 꼭 기억해야 할 7가지 약속

**이런 습관은 No!**

- 불규칙한 식사 끼니 거르기
- 장소 구분 없이 먹기 TV·폰 보며 먹기
- 빨리 먹는 편 그냥 꿀꺽 삼키기
- 배불러도 끝까지 남기지 않고 먹기
- 무료하거나 심심해서 습관적으로 먹기
- 밤마다 생각나는 야식 즐기기
- 스트레스성 폭식 울적해서 먹기

**이렇게 바꿔보세요 YES!**

- 세 끼 식사를 규칙적으로 먹기
- 정해진 식탁에서 식사에만 집중하기
- 꼭꼭 씹어서 천천히 즐기기
- 적당히 배부르면 수저 내려놓기
- 배고플 때만 먹고 간식은 가볍게!
- 야식은 이제 안녕! 꿀잠 자기
- 먹는 것 대신 나만의 힐링법 찾기

## 속속 이해되는 이유

식사 간격이 너무 길어지면 몸이 헝그리 모드로 변해 다음 식사 때 과식을 부릅니다.

다른 일을 하며 먹으면 뇌가 배부름을 인지하지 못해요. '먹는 즐거움'에만 온전히 집중하세요!

배부름 신호는 20분 뒤에 도착해요! 천천히 먹어야 적은 양으로도 기분 좋은 포만감을 느낍니다.

진짜 배고픔과 '가짜 배고픔(심리적 유혹)'을 구별하는 것이 똑똑한 다이어트의 핵심입니다.

무료함은 음식이 아닌 활동으로 달래주세요. 정 배가 고프면 방울토마토 같은 저칼로리 간식을 추천해요.

야식은 비만의 지름길이자 다음 날 아침을 망치는 원인입니다. 밤에는 위장도 쉴 시간을 주세요.

기분에 따라 먹는 습관은 의지를 약하게 만들어요. 산책이나 음악으로 마음의 배고픔을 달래주세요.

## 지방을 줄이는 빠른 방법

### 하얀색 줄이기



흰 설탕, 유제품, 밀가루, 흰 쌀밥, 감자, 바나나 등

### 적정량의 식사



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

### 고열량 음료 줄이기



과일주스, 탄산음료, 스포츠음료, 술 등

### 충분한 수분 섭취



하루에 5번 정도 메타파워 오일을 음료에 타서 마신다.  
(총 25방울 / 음료 240ml 기준 5방울)  
\*에센셜 오일의 양은 개인의 건강상태에 따라 조절해주시기 바랍니다.

**Tip** 적절한 운동

# 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.

## 작은 움직임부터 시작하기

따로 운동할 시간이 없다면? 생활 속 작은 움직임이 기적의 습관을 만듭니다.

### 1단계 시작하기



TV 줄이기



계단 이용



가벼운 등산



한 정거장 걷기

### 2단계 활동증가



자전거 타기



빠르게 걷기



힘든 청소



적극적 놀이

## 나에게 맞는 운동 선택하기

Tip. 내가 좋아하고 즐겁게 할 수 있는 운동이 가장 좋은 운동입니다!



### 유산소운동

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



### 근력운동

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



### 스트레칭

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

## 운동 처방전

### 어느 정도로?

땀이 나고 약간 숨찬 정도

### 얼마나 길게?

30분 ~ 1시간 (주 5회 이상)

### 어떤 순서로?

준비 → 본운동 → 정리운동

\*출처: 국가암지식정보센터, 적정 체중으로의 조절법

# 올바르고 안전한 신체활동을 위한 주의사항

## 운동을 습관화하기 위한 5가지 지침



### 나에게 맞는 신체활동을 하자

- 각자의 체력이나 건강 목표에 맞추어 신체활동을 선택합니다.
- 적절한 수준의 활동 강도와 양을 지킵니다.
- 지나치게 신체활동을 하면 부상과 같은 부작용의 위험이 커집니다.



### 조금씩 증가시키자

- 운동을 처음 시작하거나 운동 경험이 많지 않은 사람은 낮은 운동 강도로 시작하고, 운동 시간은 짧게 매일 합니다.
- 신체활동량을 늘릴 때에는 여러 주에 걸쳐 조금씩 증가시킵니다.



### 준비운동과 정리운동을 하자

- 준비운동과 정리운동은 운동 전후에 실행하는 운동으로, 낮은 강도로 수행합니다.
- 준비운동은 점진적으로 심박수를 높이고 혈액순환을 원활하게 합니다. 또한, 관절의 가동 범위를 넓혀 효율적으로 운동할 수 있도록 돕고, 운동할 때 부상을 방지하며 수행력을 향상시킵니다.
- 정리운동은 본 운동에 높아졌던 심박수, 혈압, 호흡 등을 안정상태로 회복시켜 줌으로써 신체에 쌓일 수 있는 노폐물 제거를 돕고, 근육통을 예방합니다.



### 올바른 방법으로 근력 운동을 하자

- 신체의 주요 부위를 골고루 자극할 수 있는 프로그램을 구성합니다.
- 근력 운동을 실시한 신체 부위는 하루 정도 휴식을 취합니다.
- 한 동작을 8~12회 실시하며, 익숙해지면 무게를 늘리거나 세트를 추가합니다.
- 정확한 동작과 적절한 호흡을 유지하고, 운동전문가의 지도를 받는 것이 좋습니다.



### 안전하게 운동하자

- 안전한 환경에서 알맞은 운동 장비와 보호 장구를 사용합니다.
- 운동 파트너와 함께 합니다.
- 만성질환이 있는 경우에는 전문가와 상담한 후에 실시합니다.

\*출처: 질병관리청, 한국인을 위한 신체활동 지침서



### 건강한 운동 습관을 돕는 '딥블루' 리프레시&리커버리 루틴

#### 운동 전

움직임이 많은 부위에 딥블루 스틱을 가볍게 발라보세요.

페퍼민트와 윈터그린의 쿨링감이 운동 전 나른함을 깨워주고, 기분 좋은 청량감을 선사하여 활기찬 시작을 도와줍니다.

#### 운동 후

운동 후, 피로감이 느껴지는 부위에 딥블루를 펴 바르며 부드럽게 문질러주세요. 빠르게 흡수되는 크림 제형이 운동 후 예민해진 피부를 시원하게 진정시켜주며, 풍부한 식물 유래 성분이 편안한 휴식 시간을 만들어 줍니다.

프로테라 셰이크 <sup>THE</sup> 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.

프로테라셰이크 섭취방법  
 : 2스쿱을 240ml의 저지방 우유, 우유 또는 두유에 잘 섞어 드십시오.  
 ✓ 다이어트를 위해 하루 2번 식사 대용  
 ✓ 체중유지를 위해 하루 1번 식사 대용  
 ✓ 체중증량을 위해서 하루 2~3번 간식으로  
 dōTERRA

## 다이어트 프로그램

**아침**



프로테라 셰이크

**점심**



일반 식사

**저녁**



프로테라 셰이크

## 체중유지 프로그램

**아침**



프로테라 셰이크

**점심**



일반 건강식

**저녁**



가벼운 일반식

## 체중증량 프로그램

**삼시세끼**



든든한 일반식

**간식**



하루 2-3회 프로테라 셰이크  
 식사 사이 간식으로 충분한 영양보충!

## 시너지를 높여주는 Premium Mate



LLV팩



브이엠비플러스



이오 메가 리퀴드



피비 어시스트



지엑스 어시스트



메타파워 다이어트



젠제스트 타블렛

### 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 입안이 텁텁할 때 메타파워 비틀렛을 섭취하시면 입 안을 개운하게 해드립니다.

프로테라 셰이크를 **THE** 맛있게!

# Proterra Shake Recipes

다이어트를 위해 맛있는 것을 꼭 참아야 할까?  
맛있게 시작하고 건강하게 마무리 할 수 있는 도테라 추천 레시피를 알려드립니다.



## Green Machine Smoothie

그린 머신 스무디

- 1 오일을 제외한 모든 재료를 블렌더에 넣고 갈아 줍니다.
- 2 컵에 스무디를 담고 마지막에 오일을 떨어트리면 풍미가 더해집니다.

### + 재료

- 프로테라 셰이크 바닐라맛 1스쿵
- 오렌지 에센셜 오일 1방울
- 바이엠비플러스 1포
- 아몬드 우유 1컵
- 얼린 과일류 1컵
- 바닐라 요거트 1/3컵
- 견과류 1/2컵
- 시금치 2-3컵



## Granola Blueberry Smoothie

그레놀라 블루베리 스무디

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

### + 재료

- 프로테라 셰이크 초콜릿맛 1스쿵
- 포스티엄 카시스 1스푼
- 이오 메가 리퀴드 10mL
- 피넛버터 2스푼
- 그레놀라 1/4컵
- 얼린 블루베리 1/2컵
- 바닐라 그릭 요거트 1/2컵
- 바나나 반개
- 얼음 5조각



## Proterra Shake Pancake



프로테라 셰이크 팬케이크

- 1 계란을 물에 넣고 노른자와 흰자를 잘 풀어 줍니다.
- 2 으갠 바나나, 우유, 프로테라 셰이크를 풀어진 계란과 섞어 반죽을 만들어 주세요.
- 3 되직한 반죽을 달궜진 프라이팬에 노릇하게 굽습니다.

### + 재료

- 프로테라 셰이크 3-4 스푼(농도 조절)
- 계란 1개
- 우유 100ml
- 바나나 작은것 반개



# 6주간의 체중조절 TIP과 루틴 캘린더

# 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 이틀 열심히 조절했다고 해서 체중으로 나타나지 않기 때문에 낙심하기 쉽습니다. 매일 측정하지 말고 2~3일에 한번 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 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.

첫째주  
루틴  
캘린더

Day	수분 섭취	일일 운동	편안한 수면	일일 과제
1				홈 트레이닝 영상을 시청하며 따라 해 보세요.
2				산책을 나가보세요. 야외에서 가족, 강아지, 친구 혹은 나 혼자만의 시간을 가져보세요.
3				거실에서 홈 트레이닝으로 몸을 빠르게 움직여 보세요.
4				도테라 레시피를 이용해 보세요.
5				아래의 에센셜 오일을 활용하여 체중관리 루틴을 만들어 보세요. - 레몬 3방울 / 페퍼민트 2방울 / 프랑킨센스 2방울
6				매일 LLV 팩을 섭취하세요.
7				앞으로 3일간 외식을 피하고 영양가 있는 식단으로 드셔보세요.

# 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.

**밥 2/3공기:** 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, 겉절이, 버섯 반찬

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



## 둘째주 루틴 캘린더

Day	수분 섭취	일일 운동	편안한 수면	일일 과제
8				습관을 체크해 보세요. 지난 첫 주는 어떠셨나요? 습관을 실천한 날엔 뭔가 다른 점을 느낄 수 있었나요?
9				잠을 더 잘 잘 수 있도록 방을 완전히 어둡게 해주세요. 암막 커튼을 사용하거나, 조그맣게 빛나는 조명이나 버튼은 끄거나 전기 테이프를 붙여 빛을 가리는 것도 좋은 방법입니다.
10				주방에서 집안일을 할 때도 스트레칭을 하며 몸을 움직여 보세요.
11				향수 대신 에센셜 오일로 나만의 퍼스널 향기를 만들어 보세요.
12				달력에 자기 관리 시간을 추가해 보세요. 단 10분이라도 여러분만의 시간을 보내 보세요.
13				에센셜 오일이 함유된 자연주의 세제로 청소해 보세요. (도테라 온가드 다목적 세정제를 추천드립니다.)
14				피비 어시스트®, 지엑스 어시스트, 테라지™를 매일 드시고 있으신가요? 소화와 장 건강 등에 대한 자료들을 읽어보고 장 관리의 중요성을 확인 하세요.

# 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 받을 수 있습니다.

★ 빨리 걷기, 달리기, 수영, 에어로빅, 등산, 맨손 체조, 자전거타기 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



## 셋째주 루틴 캘린더

Day	수분 섭취	일일 운동	편안한 수면	일일 과제
15				여러분의 습관을 주기적으로 체크해 보세요. 둘째 주는 어떠셨나요? 규칙적으로 습관을 지킴으로써 매일 기분 변화를 느끼고 있나요?
16				외출에서 돌아온 직후, 도테라 온가드 핸드워시를 사용하여 꼼꼼하게 손을 씻어보세요.
17				운동 전 워밍업을 합니다.
18				레시피 북에 소개되어 있는 건강한 음식을 오늘 만들어 보세요.
19				찬장과 냉장고에 있는 음식을 정리하세요. 연구에 따르면 눈에 가장 먼저 보이는 음식을 먹게 될 확률이 3배나 높다고 합니다. 몸에 좋은 음식을 가장 맨 앞에 두세요.
20				자기 전, 도테라 세레니티 에센셜 오일이나 다른 좋아하는 오일을 첨가하여 따뜻하고 편안하게 목욕이나 샤워를 해 보세요.
21				지난 21일을 되돌아 봅니다. 습관 쌓기에 진전이 있었나요? 21일 전과 비교해 달라진 것을 느끼시나요?

# 4

## Week 4 넷째주 이야기

### ① 외식이나 간식은 어떻게 해야 할까요?

#### 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



## 넷째주 루틴 캘린더

Day	수분 섭취	일일 운동	편안한 수면	일일 과제
22				나만의 공간에 방향제로 등록된 에센셜 오일을 블렌딩하여 디퓨징해 보세요.
23				오늘 하루는 의식적으로 '느리게 걷기'를 실천해 보세요. 발바닥에 닿는 감각에 집중해 봅니다.
24				스마트폰 없이 30분간 휴식해 보세요. 뇌에 진정한 휴식을 주는 시간입니다.
25				따뜻한 차 한 잔과 함께 도테라 에센셜 오일 1방울(자몽이나 레몬 등)을 활용해 활력을 찾아보세요.
26				평소보다 30분 일찍 일어나 아침의 정적을 즐겨보세요.
27				감사 일기를 딱 세 줄만 적어보세요. 오늘 하루 감사했던 일은 무엇인가요?
28				4주 차를 돌아보며 나에게 작은 보상을 주어보세요. (좋아하는 꽃 사기, 셀프 마사지 등)

# 5

Week 5

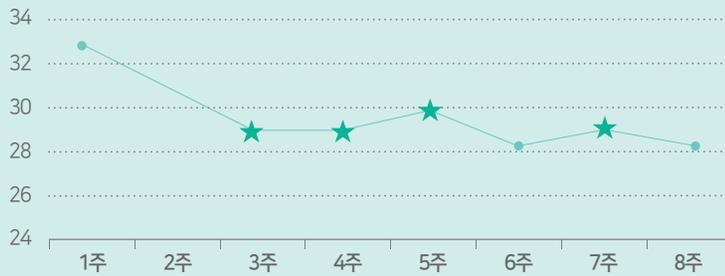
## 다섯째주 이야기

### 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 반복하게 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 6주 후를 상상해 보세요!

체지방률(%) 정체기 그래프



## 다섯째주 루틴 캘린더

Day	수분 섭취	일일 운동	편안한 수면	일일 과제
29				오늘은 물 2리터 마시기에 도전해 보세요.
30				하체 부종을 빼주는 스트레칭을 15분간 실시하세요. (딤블루 오일을 활용하면 더욱 좋습니다.)
31				설탕이나 가공식품이 들어간 간식을 하루만 끊어보세요. 몸의 가벼움을 느껴봅니다.
32				평소 사용하던 화장품이나 세정제 성분을 확인해 보고, 더 건강한 대안을 고민해 보세요.
33				계단 이용하기, 한 정거장 먼저 내리기 등 일상 속 활동량을 늘려보세요.
34				명상 앱이나 음악을 활용해 5분간 온전히 호흡에만 집중해 봅니다.
35				거울 속의 나를 보며 긍정적인 확인 한마디를 해주세요. "나는 충분히 잘하고 있다."

# 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
- 실제보다 많아 보이도록 크기가 작은 그릇 사용하기
- 음식은 한 장소에서만 먹기
- 음식을 씹는 동안 수저 내려놓기
- 식사하는 동안은 식사에만 집중하기
- 배고픔과 배부름을 느끼면서 더 먹지를 말지 결정하기
- 충분한 수면

### 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 늘려 주세요.



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

## 여섯째주 루틴 캘린더

Day	수분 섭취	일일 운동	편안한 수면	일일 과제
36				집안의 물건 중 설레지 않는 물건 3가지를 정리(비우기)해 보세요. 공간의 에너지가 바뀝니다.
37				사랑하는 사람에게 진심을 담은 메시지나 편지를 보내보세요.
38				전신을 이완시키는 반신욕이나 족욕을 즐겨보세요. (세레니티나 아덱티브 오일 추천)
39				내가 가장 좋아하는 운동 종목 하나를 정해 30분 이상 몰입해 보세요.
40				나의 6주간 변화를 사진이나 글로 기록해 보세요. 처음과 무엇이 달라졌나요?
41				주변 사람들에게 내가 경험한 건강한 습관(운동, 식단 등)을 하나 공유해 보세요.
42				6주간의 여정을 완주한 자신을 위해 최고의 축하를 해주세요. 당신은 이제 완전히 새로운 습관을 가졌습니다!

# 살을 빼는 시간이 아닌, 인생을 바꿨던 전환점이었습니다

- 4회 연속 도전 끝에 대상을 거머쥔 평범한 주부, 정혜림 님의 진심 -

## 나를 지켜주는 울타리, '루틴'의 힘

저는 벌써 4회나 참여한 라스체 경력자입니다. 저에게 이 콘테스트는 한번의 도전으로 끝나는 프로그램이 아니라, 계속해서 나를 관리하게 만드는 **최고의 시스템**입니다. 참여할수록 '해야 한다'는 압박이 아니라, 이미 몸과 생활이 기억하는 루틴이 생겼고, 그 건강한 리듬이 제 삶을 든든하게 지켜주고 있다는 확신이 들었습니다.

## 참아내는 과정이 아닌 '나를 존중하는 습관'

예전에는 오직 결과 수치에만 집중했다면, 이제는 제 몸의 신호와 컨디션을 먼저 살핍니다. 다이어트를 '참아내는 고통'이 아니라 **내 몸을 아끼고 존중하며 지속하는 생활 습관**으로 받아들이게 된 것이 가장 큰 수확입니다. 피부가 맑아지고 활기차 보인다는 주변의 칭찬은 자연스럽게 따라오는 기분 좋은 덤이었죠.

## 함께였기에 가능했던 기적의 완주

가정체기라는 파도가 올 때마다 저를 다시 다잡게 해준 것은 **우리 팀원 11명**의 존재였습니다. 나만 힘든 게 아니라는 공감, 작은 변화에도 함께 기뻐해 주는 코치님과 팀원들 덕분에 다이어트를 부담이 아닌 즐거운 완주로 느낄 수 있었습니다. 그 결과 저의 대상뿐만 아니라 베스트 팀 상까지 휩쓰는 대단한 결과를 냈습니다.

### 대상 수상자가 전하는 한마디

"힘들 때는 스스로 자책하기보다, 같이 도전하는 사람들과 마음을 나누세요. 웃고, 응원하고, 응원받고, 다시 힘을 얻는 그 과정 자체가 라스체의 진짜 힘입니다."

## Target Routine

### KEY 메타파워 다이어트

CLA 성분이 체지방 관리를 돕고, 무리 없이 루틴을 유지하게 해준 1등 공신입니다.



### STABLE 메타파워 어시스트

식전 섭취로 혈당 컨디션을 일정하게 유지해 다이어트 중 무너질 수 있는 컨디션을 잡아주었습니다.



### BASIC LLV 팩 & PB 어시스트

공복 PB 어시스트와 LLV 팩은 순환과 영양 밸런스를 위한 매일 아침의 약속이었습니다.



### Step by Step

"완벽하게 지키는 하루보다, 포기하지 않고 다시 돌아오는 하루가 훨씬 중요합니다. 변화해가는 나를 믿어보세요."

# 될까?에서 되네!로 바뀐 6주, 처음으로 건강하게 살을 빼는 경험을 했습니다

- 전직 맛집 블로거에서 라스체 최우수상 수상자로! 임혜영님의 리얼 스토리 -

## 맛집 블로거, 요요의 굴레를 벗는다

평소 먹는 것과 사람 만나는 것을 무엇보다 좋아했던 전직 맛집 블로거였습니다. 맛있는 음식을 포기할 수 없어 다이어트할 때마다 항상 극단적으로 굶는 방식만 선택했고, 그 대가는 매번 찾아오는 지독한 요요였습니다. 몸도 마음도 지쳐가던 중, 영양을 채우면서도 일상을 유지할 수 있는 다이어트를 꿈꾸며 라스체에 문을 두드렸습니다.

## "굶지 않는다"는 절대 원칙

이번 라스체 기간 동안 제가 가장 중요하게 지킨 루틴은 역설적이게도 '굶지 않는 것'이었습니다. 배가 고프면 참는 것이 아니라 셰이크로 영양을 채웠고, 스트레칭 30분은 무조건 사수했습니다. 덕분에 생활 패턴이나 대인관계를 크게 바꾸지 않고도 단기간에 10.3kg 감량이라는 놀라운 성과를 거둘 수 있었습니다.

## 나를 '도며들게' 만든 변화들

가장 큰 수확은 감량 수치보다 '컨디션의 변화'입니다. 늘 붓고 무거웠던 다리가 가벼워졌고, 식후 찾아오던 참을 수 없는 졸음이 사라졌습니다. 몸이 가벼워지니 육아와 집안일, 아로마 활동까지 모든 일상이 활기차졌어요. 이제는 전날 과식을 하더라도 아침이면 자연스럽게 셰이크를 타는 저를 보며 '라스체에 도며들었다'는 것을 실감합니다.

## 참여를 고민하는 분들께

"참는 다이어트보다 유지할 수 있는 방식을 선택하세요. 라스체는 그 완벽한 출발점입니다."

## Favorite Items

### BEST 프로테라 셰이크

굶는 대신 영양을 채워주는 든든한 한 끼. 간식이 당길 때도 스트레스 없이 맛있게 즐겼던 최고의 도구!



### DAILY 메타파워 어드밴티지 + 레몬 오일

물맛을 가먹을 정도로 수시로 애정했던 조합. 살이 더 잘 빠질 수 있도록 도와준 일등 공신입니다.



### SUPPORT VMV+ & 이오 메가 리퀴드

셰이크만으로 부족할 수 있는 영양을 아무지게! 신제품을 활용한 건강한 다이어트 식단으로 즐겁게 유지해나갈 예정입니다.



## Team Synergy

"나 혼자 유혹을 참는 게 아니라, 팀원들과 소통하며 물 흐르듯 할 수 있었어요. 뒤에서 끌어주고 옆에서 밀어주니 포기할 수가 없더라고요!"

도테라 라이프스타일 체인지 키트 2종

# Lifestyle Change Kits

도테라 라이프스타일 체인지 키트로 건강한 습관 개선을 위한 프로그램에 참여하고  
The 건강한 라이프스타일로 체인지 하세요!



## 라이프스타일 체인지 파운데이션 키트

Lifestyle Change Foundational Kit

save  
188,000원

₩ 425,000원 PV 215

라이프스타일 체인지 파운데이션 키트와 함께 여러분의  
삶을 The 건강하게 바꿔보세요!

구성품  
프로테라셰이크 2개, 브이엠비플러스 1개, 이오메가리퀴드  
1개, 피비어시스트 1개, 메타파워 다이어트 2개,  
지엑스 어시스트 1개, 메타파워 15mL 1개, 레몬 15mL 1개  
바닐라맛 60233634 | 초콜릿맛 60233635



## 라이프스타일 체인지 키트

Life Style Change Kit

save  
224,000원

₩ 418,000원 PV 227.75

라이프스타일 체인지 키트와 함께 여러분의  
삶을 The 건강하게 바꿔보세요!

구성품  
프로테라셰이크 2개, 메타파워 다이어트 2개,  
LLV팩 1개, 피비어시스트 1개, 젠제스트  
타블렛 1개, 메타파워 15mL 1개, 레몬 15mL 1개  
바닐라맛 60205940 | 초콜릿맛 60205942

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

· 유기농 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 단백질을  
초콜릿맛: 1회 18g 단백질을 제공하는 체중조절용조제식품입니다.

		단품	키트(2ea)	패밀리키트(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

## VMV+



### 바이엠브이플러스

· 베타카로틴, 비타민D, 비타민B12, 요오드 함유 건강기능식품

품 60231693 | 회 136,000원 | PV 96  
Vol 282g(9.4g x 30포)

어두운 곳에서 시각 적응 및 피부와 점막을 형성하고 기능을 유지, 상피세포의 성장과 발달에 필요한 베타카로틴과 칼슘과 인이 흡수되고 이용되는 데 필요하고 뼈의 형성과 유지 및 골다공증발생 위험 감소에 도움을 주는 비타민D, 정상적인 엽산 대사에 필요한 비타민B12, 갑상선 호르몬의 합성 및 에너지 생성, 신경발달에 필요한 요오드가 주원료로 배합된 바이엠브이플러스는 프리미엄 건강기능식품입니다.

- 비타민, 미네랄, 식물혼합물(식물추출물, 식물발효액 등) 외 도테라 CPTG<sup>®</sup> 오렌지, 리벤다, 페퍼민트 오일 등 75가지 이상의 다양한 부원료들이 함유된 포플라!
- 리포솜 기술력으로 체내 흡수를 증대
- 파인애플 맛고 맛 분말 제형 스틱 타입으로 휴대와 보관이 용이하여 언제 어디서나 편리하게 섭취 가능

▶ **섭취방법** 1일 1회 1포를 섭취하십시오. (150~240ml의 찬물 또는 원하는 음료에 타서 드세요)

## EO Mega+™



### 이오 메가 리퀴드

· 혈중 중성지방 개선·혈행 개선·기억력 개선·건조한 눈을 개선하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있는 EPA 및 DHA 함유 유지 1,000mg 함유 (1일 최소 섭취량 대비 고향량\*\*) 건강기능식품

품 60231764 | 회 83,000원 | PV 60  
Vol 250mL

혈중 중성지방 개선·혈행 개선·기억력 개선·건조한 눈을 개선하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있는 EPA 및 DHA 함유 유지가 주원료로 배합된 이오 메가 리퀴드는 청정 노르웨이에서 온 프리미엄 건강기능식품입니다.

- 그리스의 Co-Impact Sourcing<sup>™</sup> 파트너를 통해 공급된 부원료, 엑스트라 버진 올리브 오일 함유!
- 로즈마리 추출물, 해바라기유와 레몬 오일이 부원료로 함유!
- 청정 북극해 노르웨이 연안의 추적 가능한 야생 어류에서 추출한 오메가 3\*가 액상으로!
- 목넘김이 편하고 비린 맛 걱정 없는 상큼한 레몬향

▶ **섭취방법** 1일 1회 10mL을 스푼에 덜어 섭취하십시오. (액상 그대로 드시거나, 샐러드나 빵에 몇 방울 떨어뜨려 드셔도 좋습니다.) \*EPA 및 DHA 함유 유지\*\* 1일 섭취량 4가지 기능성 1일 최소 섭취량 대비 고향량(900mg 이상)

## PB Assist<sup>®</sup>



### 피비 어시스트

· 프로바이오틱스 함유 건강기능식품

품 60203506 | 회 50,000원 | PV 32

피비 어시스트 3팩

품 60203662 | 회 134,000원 | PV 72

save 16,000원

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

- 도테라만의 스페셜 브랜드 7종 복합 유산균(락티카제이비실루스 2종, 락티폴란티비실루스 1종, 리질락토비실루스 1종, 피비더스 2종, 락토코커스 1종, 이 특별한 배합으로!
- 온 가족이 모두 즐겨 먹을 수 있는 맛있는 천연 스트로베리 멜론 향!
- 유산균의 먹이 프로바이오틱스 2종(이눌린, 프락토올리고당), 식물 추출 천연 감미료 자일리톨, 구연산 이외의 첨가물 無·부원료까지 간간하게!

▶ **섭취방법** 1일 1회, 1회 1포를 직접 또는 물과 함께 섭취하십시오.

## Foundational Wellness Bundle



### 파운데이션얼 웰니스 번들

· 웰니스 피라미드 기반의 가장 기본적인 프로그램

▶ 일반구매 60232679 | LRP전용 60233472 | 회 237,000원 | PV 150

save 32,000원

데일리 멀티 비타민 & 미네랄 VMV+, 청정 노르웨이산 액상형 고향량\*\* 오메가 3\* 이오 메가 리퀴드, 프리미엄 프로바이오틱스 피비 어시스트 3종으로 구성된 파운데이션얼 웰니스 번들은 건강한 삶을 위한 웰니스 루틴을 하나에 담은 프로그램입니다.

\*EPA 및 DHA 함유 유지\*\* 1일 섭취량 4가지 기능성 1일 최소 섭취량 대비 고향량(900mg 이상)

# Microplex MVp



## 마이크로플렉스 MVp

· 나이아신, 비오틴, 베타카로틴, 엽산 등 13종의 비타민과 셀렌, 아연, 철분 등 9종 무기질 함유 건강기능식품

품 34321409 | 회 64,000원 | PV 50.5

우리 몸에 꼭 필요한 필수 영양소인 비타민과 무기질을 함유한 건강 기능식품으로 균형 잡힌 영양 섭취에 도움을 드립니다.

- 식단에서 부족할 수 있는 나이아신, 비오틴, 베타 카로틴, 엽산 등 13종의 비타민과 셀렌, 아연, 철분 등 9종의 무기질을 한국인에게 적합하게 배합
- 천연 건조 효모, 토마토 분말, 생강 추출물, 브로콜리 분말 등 8종의 천연식물 유래 성분이 부원료로 함유
- 식물성 원료 캡슐을 사용하여 더욱 건강하게 섭취

💧 **섭취방법** 1일 2회, 1회 2캡슐을 물과 함께 섭취하십시오.

# xEO Mega



## 에센셜 오메가

· EPA+DHA, 비타민 E, 베타카로틴, 비타민 D함유 건강기능식품

품 34311409 | 회 86,000원 | PV 65.75

심해의 작은 어류로부터 추출한 정제 어유와 식물성 DHA유지인 보라 지 감마리놀렌산을 함유하고 있어 혈관 건강에 도움을 주는 건강기능식품입니다.

- 어류와 식물에서 추출한 오메가 3 (EPA/DHA) 뿐만 아니라 필수영양소인 비타민E, 베타카로틴, 비타민 D까지 함유
- 도테라 고유의 에센셜 오일인 프랑킨센스, 클로브, 타임, 쿠민, 오렌지, 페퍼민트, 진저, 캐러웨이, 캐모마일 등이 부원료로 함유
- 무차색료, 무감미료, 식물성 캡슐을 사용

💧 **섭취방법** 1일 2회, 1회 2캡슐을 물과 함께 섭취하십시오.

# Alpha CRS+



## 알파 씨알에스 플러스

· 코엔자임 Q10 함유 건강기능식품

품 60225421 | 회 113,000원 | PV 89.25

항산화와 높은 혈압 감소에 도움을 줄 수 있는 코엔자임 Q10을 주원료로 함유한 건강기능식품입니다.

- 다양하게 함유된 16종의 식물추출물과 아미노산 성분이 부원료로 조화롭게 배합
- 홍경천추출물과 서양인삼추출물 까지 부원료로 함유
- SLS-프리 식물성 캡슐로 소화 흡수가 더욱 용이

💧 **섭취방법** 1일 2회, 1회 2캡슐을 물과 함께 섭취하십시오.

# LLV Pack



## LLV 팩

· 평생 활력을 위한 도테라 라이프롱 바이탈리티 프로그램

품 일반구매 60205388 | LRP전용 60204799 | 회 149,000원 | PV 86

save 114,000원

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

## MetaPWR™ Advantage



### 메타파워 어드밴티지

품 60224138 회 128,000원 PV 83.75  
Vol 1포(6g)x30포

도테라만의 CPTG® 에센셜 오일과 지속가능한 방식으로 수확한 냉수성 해산 어류에서 추출한 9가지 저분자 트리펩타이드 해양 콜라겐과 이스트 파우더 효모추출혼합물, 리포좀 비타민C, 비오틴, 히알루론산, 레스베라트롤 등 엄선된 성분들이 풍부하게 함유되어 있는 프리미엄 식품입니다.

**섭취방법** 1일 1회, 1포(6g)를 물이나 음료(250mL)에 타서 섭취하십시오.

## MetaPWR™ Assist



### 메타파워 어시스트

스마트한 데일리 혈당 케어  
메타파워 어시스트로 매일 매일 건강한 변화를 경험하세요!

품 60224010 회 49,000원 PV 32.75

- 식약처에서 기능성을 인정한 식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 주원료 배너빈 추출물을 함유
- 하루 1캡슐로 1일 섭취량 당 총 코로솔산 0.5mg 제공
- 도테라만의 까다로운 품질테스트 CPTG® 과정을 거친 자몽, 레몬, 페퍼민트, 진저, 시나몬 바크 에센셜 오일이 조화롭게 배합된 메타파워 메타볼릭 블렌드가 함유
- 뽕나무잎 추출물, 레몬껍질 추출물, 시나몬줄기껍질 추출물이 부원료로 함유

**섭취방법** 1일 2회, 1회 2캡슐을 식후 물과 함께 섭취하세요.

## MetaPWR™ Diet



### 메타파워 다이어트

메타파워 다이어트와 함께  
The 건강한 라이프스타일 체인지하세요!

품 60232275 회 49,000원 PV 33.75

- 식약처에서 기능성을 인정한 과체중인 성인의 체지방 감소에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 주원료 공액리놀렌산(CLA)을 함유
- 도테라만의 까다로운 품질테스트 CPTG® 과정을 거친 자몽, 레몬, 페퍼민트, 진저, 시나몬 바크 에센셜 오일이 조화롭게 배합된 메타파워 메타볼릭 블렌드가 함유
- 더욱 업그레이드된 도테라 메타파워 메타볼릭 블렌드의 유니크한 변화를 그대로 담은 새로운 제품

**섭취방법** 1일 2회, 1회 2캡슐을 식후 물과 함께 섭취하세요.

## MetaPWR™



### 메타파워 15mL

· 식품 첨가물입니다.

품 60220962 회 45,000원 PV 35.5 Vol 15mL

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

**섭취방법** 음료나 차에 1-2 방울 정도 타서 마십니다.  
프로테라 셰이크에 타서 마시면 특유의 풍미를 더해 줍니다.

# GX Assist



## 지엑스 어시스트

· 알로에 겔 함유 건강기능식품

품 60222879 회 41,000원 PV 27.25

### 지엑스 어시스트 트리플 키트

품 60224739 회 101,000원 PV 62 save 22,000원

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.

- 도테라만의 품질테스트 CPTG® 과정을 거친 오레가노, 티트리, 레몬, 페퍼민트, 레몬그라스와 타임 에센셜 오일이 도테라만의 기술력으로 배합되어 부원료로 함유!
- 아보카도 오일(멕시코산), 코코넛 오일, 대두레시틴까지 부원료로 함유된 이윤 포플러
- 하루 4캡슐로 1일 섭취량 당 총 다당체 100mg 제공
- 특허 받은 장용성(Enteric Coating)연질캡슐로 안전하게 장까지! (특허번호: 제 10-1380652호)

💧 **섭취방법** 1일 1회, 4캡슐 또는 1일 2회, 1회 2캡슐을 충분한 물과 함께 섭취하십시오.

# ZenGest™ Tablet



## 젠제스트 타블렛

· 칼슘 함유 건강기능식품

품 60219698 회 26,000원 PV 13.75

도테라에서 가장 인기 있는 오일 중 하나인 다이제스트젠 블렌드 에센셜 오일과 칼슘이 최적의 비율로 구성된 제품입니다.

- 다이제스트젠 에센셜 오일 블렌드와 탄산칼슘 성분이 조화로운 비율로 구성!
- 츄어블 타입으로 간편하게 섭취!

💧 **섭취방법** 1일 2회, 1회 1정을 씹어서 섭취하십시오.

# Deep Blue



## 딥블루 럽

품 38901309 회 51,000원 PV 37 Vol 120mL

활동적인 라이프 스타일을 위한 산뜻한 제형으로 편안함을 선사하는 도테라만의 시원한 러빙 로션입니다. 딥블루 에센셜 오일 블렌드를 한 방울 떨어 뜨려 함께 사용하면 더욱 좋습니다.



## 딥블루 스틱+코피아바

품 60217643 회 40,000원 PV 25.5 Vol 48g

수딩 블렌드 딥블루 에센셜 오일과 베타-카리오필렌이 풍부한 코피아바 에센셜 오일이 함유되어 있어 유니크한 딥블루 스틱이 부드럽게 쿨링감과 따뜻함을 선사합니다. 피부를 촉촉하게 가꾸어 주는 에멀전 성분을 함유하고 있을 뿐 아니라 편리한 스틱 형태로 끈적임 없이 언제 어디서나 간편하게 사용할 수 있어 더욱 좋습니다.

# Lemon



## 레몬 15mL

· 식품 첨가물입니다.

품 30121409 회 20,000원 PV 15.75 Vol 15mL

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

💧 **섭취방법** 음료나 차에 1~2방울 정도 타서 마십니다. 프로테라 셰이크 또는 샐러드나 각종 요리에 첨가하면 풍미를 더할 수 있습니다.

“ The 건강한 라이프스타일 체인지를 위한 도테라 웰니스 가이드 ”

dōTERRA®  
Wellness  
Made  
Simple

적극적 의료 관리  
Proactive Healthcare

적정한 자기 관리  
Informed Self-Care

독성물질 최소화  
Reduce Toxicity

휴식 & 스트레스 관리  
Rest & Manage Stress

적절한 운동 & 신진대사  
Movement & Metabolism

올바른 식습관 & 소화  
Nutrition & Digestion

건강관리

건강습관

dōTERRA®  
pursue what's pure  
www.doterra.com

Instagram.com/doTERRA\_korea youtube.com/doTERRA\_korea

서울특별시 서초구 남부순환로 2561, 지하1층-지상2층 | 고객센터실 1600-5105

All Rights Reserved. Copyright doTERRA korea