

ō

# ЖИВИТЕ

Образ жизни dōTERRA





# Поддержите свое здоровье

Добро пожаловать в мир dōTERRA, где нормой считается изменение жизни к лучшему, а главным приоритетом — укрепление вашего здоровья. Пользуйтесь этой брошюрой, чтобы познакомиться с мощными полезными свойствами эфирных масел и разработать для себя такой план здорового образа жизни, которого вам захочется придерживаться.

## Ведите здоровый образ жизни

Пирамида здорового образа жизни dōTERRA демонстрирует взаимосвязь образа жизни и заботы о здоровье. Если в центре вашего внимания здоровье, то хорошее физическое состояние достигается и поддерживается естественным образом. Применяя наши эффективные продукты и придерживаясь правильных привычек, вы почувствуете новый уровень благополучия.

Представьте себе жизнь, в которой решения находятся просто. Когда у вас под рукой есть Гид по продукции и набор сертифицированных чистых эфирных масел подтвержденного качества от dōTERRA, вы сможете самостоятельно решить 80% своих задач по улучшению здоровья. А если вам потребуется дополнительная забота, обратитесь к врачу, который поможет подобрать лучшие и проверенные натуральные средства.

Оцените свое состояние и образ жизни по каждому пункту (баллы от 1 до 10)



### Энергия, поддержка и укрепление

Увеличьте ежедневное потребление питательных веществ с помощью dōTERRA Lifelong Vitality, трио эффективных пищевых добавок для поддержки организма\*. Поддерживайте пищеварение и иммунитет с Fiber+.

### Смягчение мышечного дискомфорта и поддержка обмена веществ

Перед тренировкой и после нее наносите точно на тело смесь эфирных масел Deer Blue. Включите в свой ежедневный распорядок трехэтапную систему MetaPWR для нормализации обмена веществ\*.

### Расслабление и заземление

Используйте масло лаванды для создания атмосферы отдыха. Распылите смесь Adaptiv для создания умиротворяющей сбалансированной атмосферы.

### Очищение и детоксикация

Добавьте любимое цитрусовое масло в напиток, чтобы поддержать очистительную функцию организма\*.

### Защита и восстановление

Распыляйте смесь масел dōTERRA On Guard для укрепления иммунитета и масло ладана для поддержания здоровья клеток\*.

Данные утверждения опираются преимущественно на результаты доклинических исследований. Для окончательных выводов требуются дополнительные клинические исследования; компания dōTERRA придерживается научного подхода к изучению эфирных масел.

Состав, предупреждения и инструкцию по применению см. на этикетке продуктов.

\* Эти продукты не предназначены для диагностики, лечения или профилактики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом.



# Питание и пищеварение

**Дайте своему организму всё, что ему нужно для процветания.** Всё начинается с оптимального ежедневного питания и поддержки пищеварения. Натуральные цельнопищевые добавки dōTERRA станут идеальными компаньонами эфирным маслам в вопросах поддержания общего самочувствия и здоровья пищеварительной системы.

## ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Употребляйте цельные свежие продукты.
- Сократите употребление сахара, кофеина, молочных продуктов и полуфабрикатов.

## Питание



**dōTERRA  
Комплекс Lifelong Vitality**  
Три натуральные пищевые добавки содержат важнейшие микроэлементы в биодоступных формах и поддержат здоровье клеток\*.



**dōTERRA  
Fiber+**  
*Пребиотический комплекс*  
Питает полезную микрофлору кишечника\*.



**ALPHA CRS +**  
*Комплекс для повышения клеточной энергии*  
В его состав входят эффективные полифенолы, поддерживающие защитные функции организма от свободных радикалов, которые могут повредить клеточную ДНК, митохондрии и другие клеточные структуры\*.



**xEO MEGA**  
*Омега-комплекс эфирных масел*  
Особая смесь незаменимых жирных кислот морского и растительного происхождения. Поддерживает состояние суставов, сердечно-сосудистой системы, мозга и иммунной системы, предотвращает окисление липидов в мозге и системе кровообращения, выступает в роли антиоксиданта\*.



**MICROPLEX VMz**  
*Питательный комплекс*  
Тщательно разработанная формула содержит оптимальное количество микроэлементов, которые наполняют организм энергией и благотворно влияют на иммунную систему\*.



**dōTERRA  
DigestZen**  
*Смесь для поддержания пищеварения*  
Формула из чистых эфирных масел имбиря, фенхеля и кориандра, перечной мяты, эстрагона, аниса и тмина помогает поддерживать здоровье желудочно-кишечного тракта\*.

### УТРЕННИЙ СМУЗИ

- ½ замороженного банана
- ½ чашки замороженной голубики или клубники
- 2 горсти молодого шпината или капусты кейл
- 1 ½ чашки ванильного миндального молока без сахара
- 1 ч.л. IQ Mega (по желанию)

Измельчите блендером все ингредиенты до однородности.

### ОВСЯНАЯ КАША

Добавьте в овсяную кашу масло корицы и dōTERRA On Guard на кончике зубочистки или масло дикого апельсина.

### МЫТЬЕ ПРОДУКТОВ

Чтобы смыть с овощей и фруктов пестициды, микробы и грязь, наполните раковину холодной водой, добавьте в нее ½ стакана белого уксуса и 6 капель масла лимона. Замочите в этом растворе фрукты и овощи, а затем сполосните чистой водой.

Состав, предупреждения и инструкцию по применению см. на этикетке продуктов.

\* Эти продукты не предназначены для диагностики, лечения или профилактики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом.



# Физическая активность

**Наше тело создано для движения.** Регулярные физические упражнения укрепляют мышцы, поддерживают сердечно-сосудистую и лимфатическую системы. Эфирные масла и пищевые добавки помогают поддерживать гибкость и расслабление мышц, чтобы вы оставались активными и сильными.



## ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Уделяйте физической активности не менее 30 минут в день.
- Для улучшения гибкости делайте упражнения на растяжку или занимайтесь йогой.





## Физическая активность

### Стик Deep Blue + копайба



Оказывает смягчающее действие при дискомфорте в области спины, плеч, шеи, стоп и других проблемных зон. Используйте при возникновении незначительного дискомфорта в мышцах и суставах\*.

*Наносите до и после тренировок или другой физической активности для восстановления легкости движений.*

### Полифенольный комплекс Deep Blue



Снимает ощущение мышечного дискомфорта, поддерживает здоровую функцию мышц и суставов\*.

*Принимайте по 1–3 капсулы ежедневно во время еды или примите 2 капсулы для дополнительной поддержки.*

### Двухкамерные капсулы с куркумой



Помогают поддерживать здоровый иммунный ответ организма\*.

*Принимайте по 1 капсуле во время завтрака и обеда для поддержания активного образа жизни.*

### doTERRA Deep Blue



Помогает снять напряжение после интенсивной тренировки или тяжелой физической работы\*.

*Смешайте с базовым маслом, нанесите на кожу и слегка помассируйте мышцы.*

### Грушанка



Эфирное масло, почти полностью состоящее из природного чистого метилсалицилата. Этот компонент используется в согревающих и расслабляющих массажных средствах\*.

*Разбавьте 1–2 капли базовым маслом для поддержания активного образа жизни.*

## ЯГОДНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ СМУЗИ

- 1 чашка кокосовой воды или миндального молока
- 1 чашка замороженных ягод
- 1 банан
- 1–2 капли эфирного масла дикого апельсина

Взбейте все ингредиенты в блендере до однородности.

Состав, предупреждения и инструкцию по применению см. на этикетке продуктов.

\* Эти продукты не предназначены для диагностики, лечения или профилактики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом.



# Метаболизм

**Здоровый обмен веществ тесно связан с биологическим возрастом.** Со временем ваш обмен веществ замедляется. А это влияет на уровень энергии, вес, состав тканей тела, качество сна и когнитивную деятельность. Чем быстрее и здоровее ваш обмен веществ, тем лучше вы себя чувствуете. Чтобы поддержать обмен веществ и наполнить свою жизнь энергией, используйте продукты линии MetaPWR.

## ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Употребляйте натуральные цельнопищевые продукты, больше двигайтесь и качественно спите
- Принимайте качественные пищевые добавки, чтобы получить большую отдачу от ваших усилий по нормализации обмена веществ.







# dōTERRA® MetaPWR®

## ШАГ 1. КОНТРОЛИРУЙТЕ НЕСВОЕВРЕМЕННЫЕ ПРИСТУПЫ ГОЛОДА

### Линия MetaPWR: смесь эфирных масел для поддержания обмена веществ (15 мл), капсулы, гранулы

Помогает поддерживать здоровый обмен веществ, контролировать чувство голода и аппетит, следовать принципам здорового питания\*.



#### Капсулы:

Принимайте по 1 капсуле один или более раз в день.



#### Гранулы:

Рассасывайте по 1–2 гранулы.



#### Смесь эфирных масел:

Принимайте внутрь 1–2 капли со стаканом воды.

## ЕЖЕДНЕВНАЯ ПОДДЕРЖКА ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Для оптимальных результатов сочетайте продукты MetaPWR со здоровой диетой из цельнопищевых продуктов.

### ЗАВТРАК

- Смизи с клетчаткой и зеленью
- 1 пакетик MetaPWR Advantage в бутылке-шейкере
- 1 капсула MetaPWR или 1–2 капли смеси масел MetaPWR с водой

### ОБЕД

- 1 капсула MetaPWR или 1–2 капли смеси масел MetaPWR с водой

### УЖИН

- 1 капсула MetaPWR Assist за 15–30 мин до основного приема пищи из натуральных продуктов

### ПЕРЕД СНОМ

- 1 капсула MetaPWR (по желанию)

## ШАГ 2. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ



### MetaPWR Assist для поддержания обмена веществ

Помогает поддерживать оптимальный уровень энергии на протяжении дня, поддерживает здоровый уровень сахара в крови\*.

Принимайте по 1 капсуле ежедневно за 15–30 мин до основного приема пищи.

## ШАГ 3: ЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ МОЛОЖЕ И ВЫГЛЯДИТЕ ЛУЧШЕ



### MetaPWR Advantage

Поддерживает здоровый обмен веществ, замедляет признаки метаболического старения, улучшает эластичность и упругость кожи\*.

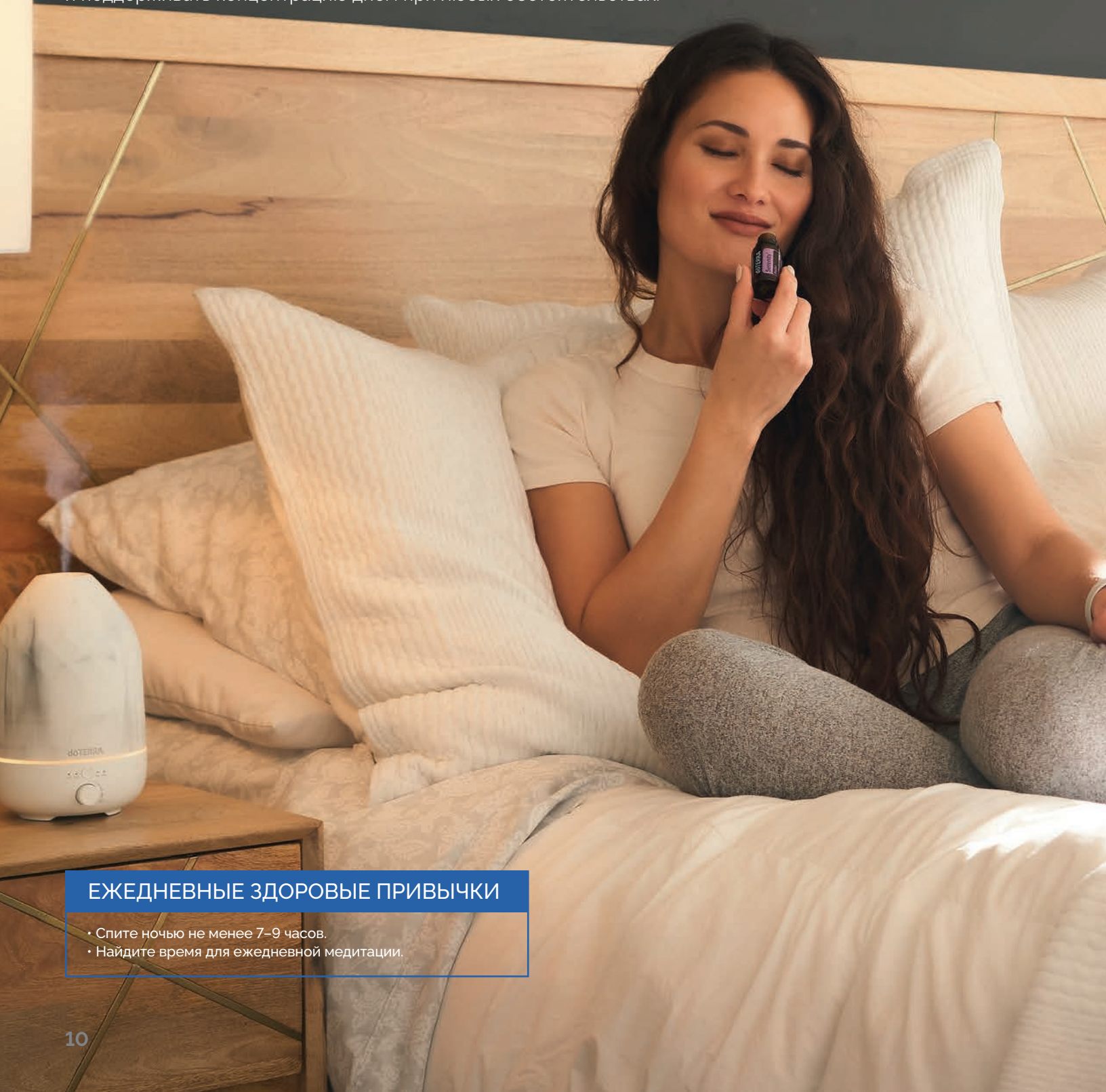
Ежедневно принимайте 1 пакетик.

Состав, предупреждения и инструкцию по применению см. на этикетке продуктов.

\* Эти продукты не предназначены для диагностики, лечения или профилактики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом.

# Отдыхайте и управляйте стрессом

Эфирные масла помогают поддержать полноценный сон и управлять стрессом. Создайте обстановку, в которой ваш организм сможет максимально восстановиться, обновиться и набраться сил во время сна. Подберите натуральное средство, которое поможет вам прекрасно себя чувствовать по утрам и поддерживать концентрацию днем при любых обстоятельствах.



## ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Спице ночью не менее 7–9 часов.
- Найдите время для ежедневной медитации.



## Отдых — ваш приоритет



### **dōTERRA Serenity и масло лаванды**

Нанесите 1–2 капли на подушку или распылите через диффузор, чтобы создать умиротворяющую вечернюю атмосферу.



### **dōTERRA Serenity, капсулы**

Примите 1–2 капсулы перед сном, чтобы обеспечить себе качественный восстанавливающий сон\*.



### **dōTERRA Peace и масло кедра**

Вотрите 1–3 капли в лоб и подошвы стоп для быстрого расслабления после долгого дня.



### **dōTERRA Calmer**

Нанесите на заднюю часть шеи и грудь для расслабления перед сном.

## РАССЛАБЛЯЮЩИЕ СОЛИ ДЛЯ ВАННЫ

- 1 чашка соли Эпсома
- 10 капель смеси dōTERRA Balance, dōTERRA Serenity или масла лаванды

Смешайте и добавьте в ванну.



## Управляйте стрессом



### **dōTERRA Citrus Bliss**

Нанесите каплю на ладонь и вдохните для быстрого восстановления бодрости. Распылите для создания радостной, энергичной атмосферы.



### **Бергамот**

Распылите с помощью диффузора, если чувствуете эмоциональное напряжение или испытываете стресс\*.



### **dōTERRA Balance**

Нанесите на подошвы стоп утром, чтобы начать идеальный день. Распылите, чтобы создать расслабляющую атмосферу.



### **dōTERRA Cheer**

Нанесите на запястья или точки пульса, чтобы зарядиться радостью и позитивом на весь день.

Попробуйте другие смеси системы dōTERRA Emotional Aromatherapy.

## Линия Adaptiv



Смесь эфирных масел Adaptiv поможет вам справляться с наиболее сложными моментами жизни.

Распылите через диффузор или нанесите с помощью роллера на кожу, чтобы ощутить расслабление и умиротворение\*.

Состав, предупреждения и инструкцию по применению см. на этикетке продуктов.

\* Эти продукты не предназначены для диагностики, лечения или профилактики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом.

# Снижение токсической нагрузки

**Поддержите естественную детоксикацию организма с помощью продуктов dōTERRA.**

Периодическое очищение организма может помочь вам поддержать обмен веществ, оптимизировать вес, поддержать пищеварение и зарядиться энергией.

## Попробуйте 30-дневную программу очищения

При прохождении программы советуем использовать только указанные продукты, их не рекомендуется заменять или выборочно отказываться.

ДНИ 1–30



**ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И УВЕЛИЧЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ**

**Комплекс dōTERRA Lifelong Vitality**

Принимайте по 2 капсулы каждой добавки за завтраком и ужином.



**ОЧИСТКА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

**dōTERRA GX Assist**

Примите 1 капсулу за ужином.

ДНИ 11–20



**ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЗДОРОВОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ И ОБМЕН ВЕЩЕСТВ**

**dōTERRA TerraZyme\***

Ежедневно принимайте по 1–2 капсулы с каждым приемом пищи.



**ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ И ИММУНИТЕТА**

**dōTERRA PB Restore\***

Принимайте ежедневно по 1 капсуле во время еды.

ДНИ 21–30



**ОЧИЩЕНИЕ**

**Лимон**

Добавляйте по 3–5 капель масла лимона в питьевую воду три раза в день.



**ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ КЛЕТОК**

**Капсулы DDR Prime**

Принимайте по 1–2 капсулы вместе с едой дважды в день.



**Zendocrine Комплекс для детоксикации\***

Принимайте по 1–2 капсулы за завтраком и ужином.



**Набор Cleanse & Restore\***

Продукты для очищения в удобном наборе по выгодной цене. Состав, предупреждения и инструкцию по применению см. на этикетке.

ДНИ 1–10



**ПОДДЕРЖКА ОРГАНОВ-ФИЛЬТРОВ**

**Zendocrine\***

Принимайте по 1–2 капсулы дважды в день.

\* Данные продукты доступны к заказу со склада НФР.





## Снизьте токсическую нагрузку



### **Zendocrine**

Смесь эфирных масел для детоксикации организма.

*Добавляйте 1–2 капли в напитки для поддержания здоровой функции печени\*.*



### **Грейпфрут**

Улучшает настроение и помогает поддерживать здоровый обмен веществ\*.

*Распыляйте для поддержки эмоционального состояния. Добавляйте 1–2 капли в напитки. Разводите базовым маслом, чтобы наносить на стопы, или для массажа проблемных зон.*



### **Дикий апельсин**

Помогает детоксикации и настраивает на позитив\*.

*Добавляйте 1–2 капли в напитки или распыляйте с помощью диффузора.*



### **Лайм**

Используется как ароматическое, местное и внутреннее очищающее средство\*.

*Ароматизируйте питьевую воду, добавив 1–2 капли. Распыляйте для очищения воздуха.*



### **Можжевельник**

Помогает выделительной системе эффективнее справляться с токсинами\*.

*Смешивайте с эфирным маслом лимона и базовым маслом, наносите на живот.*



### **Розмарин**

Помогает выведению вредных веществ из организма, поддерживает здоровье пищеварительной и дыхательной систем\*.

*Разбавляйте базовым маслом и наносите на проекцию печени. Добавляйте в любимые блюда на кончике зубочистки.*

Состав, предупреждения и инструкцию по применению см. на этикетке продуктов.

\* Эти продукты не предназначены для диагностики, лечения или профилактики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом.



# Натуральные средства для дома

При поддержании чистоты в доме не должно страдать ваше здоровье. Замените синтетические средства на безопасные натуральные, экологичные и нетоксичные чистящие средства, содержащие чистые эфирные масла подтвержденного качества стандарта CPTG.

## ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Избегайте химических чистящих и моющих средств.
- Используйте безопасные натуральные чистящие и моющие средства.





# Натуральная чистота

Эфирные масла во многом превосходят синтетические чистящие средства, когда вам надо очистить твердые поверхности в доме. Созданные на растительной основе, наши продукты не содержат фосфатов, фталатов, сульфатов, красителей и хлора. В их состав входят натуральные вещества и освежающие смеси чистых эфирных масел abōde и On Guard, благодаря чему обеспечивается эффективное очищение, а дом наполняется натуральным свежим ароматом.

## Линия dōTERRA abōde



### Освежающая смесь эфирных масел

Содержит эфирные масла с особенно приятным запахом: лайм, литсею, кассию, эвкалипт лимонный, чайное дерево, тую, эвкалипт Кочии, кинзу, лавандин и мирт лимонный. Каждое из этих масел обладает очищающими свойствами.



### Концентрированное жидкое мыло для рук

Пенящееся средство с добавлением смеси эфирных масел Citrus Bloom бережно очищает кожу рук. Оставляет руки чистыми, свежими и увлажненными.



### Жидкость для мытья посуды

Очищает тарелки, стеклянную посуду, кастрюли и сковороды до кристальной чистоты, с легкостью удаляет жир и не вредит рукам.



### Универсальное концентрированное средство для очистки поверхностей

Эффективно удаляет жир и грязь на кухне, в ванной комнате и с любых гладких поверхностей.



### Многоразовые диспенсеры

Эстетичные многоразовые диспенсеры из стекла для линии продуктов abōde.

## Линия dōTERRA On Guard



### Чистящий концентрат

Концентрат с особой защитной смесью чистых эфирных масел dōTERRA On Guard обеспечивает естественную защиту от негативного воздействия окружающей среды и прекрасно очищает.



### Жидкое средство для стирки

Удаляет загрязнения, возвращает ткани свежесть, чистоту и яркость цвета.



### Жидкое мыло для рук

Эффективно смывает загрязнения, оставляя ощущение свежести и чистоты.

## Освежающие средства



### dōTERRA Purify очищающая смесь

Создана для устранения неприятных запахов и защиты от неблагоприятных экологических факторов. Очищает воздух естественным и безопасным способом.



### dōTERRA Clearify очищающая смесь

Устраняет неприятные запахи и поддерживает чистоту воздуха в доме.

# Забота о себе с использованием натуральных средств

Не стоит пользоваться средствами для ухода за собой, содержащими сомнительные ингредиенты. Избегайте дополнительных токсических нагрузок на организм. Отдавайте предпочтение безопасным натуральным продуктам. Замените синтетические средства личной гигиены продукцией dōTERRA с натуральным составом на основе эфирных масел.

## ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Избавьтесь от средств по уходу за собой, которые содержат агрессивные химические компоненты.
- Используйте безопасные натуральные средства.





#### **Забота о красоте**

Смесь масел тысячелистника и граната Yarrow | Pom способствует поддержанию хорошего самочувствия и омоложению кожи, действуя изнутри и снаружи.



#### **Масла для ухода за кожей**

Эфирное масло герани и масла линии doTERRA Touch роза, жасмин и нероли, уже разведенные базовым, ухаживают за кожей лица и помогают бороться с ее несовершенствами.



#### **Уход за волосами**

Используйте средства для волос премиум-класса с эфирными маслами: защитный шампунь, ежедневный кондиционер и несмываемый кондиционер.



#### **Гигиена полости рта**

Используйте натуральную отбеливающую зубную пасту и ополаскиватель для полости рта doTERRA On Guard утром и вечером, чтобы ваша улыбка сияла.



#### **Уход за телом**

Обогащенный эфирными маслами гель для душа doTERRA SPA эффективно очищает, освежает и позволяет насладиться изысканным ароматом.



# Осознанная забота о здоровье

Возьмите за правило первым делом обращаться за помощью к своим натуральным средствам dōTERRA. Воспользуйтесь Гидом по эфирным маслам, чтоб найти подходящее решение.

## ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Обращайтесь за помощью к натуральным средствам в первую очередь.
- Находите варианты решений в Гиде по продукции dōTERRA.





**doTERRA  
Смесь эфирных масел On Guard**

*Смешайте с базовым маслом, нанесите на ладони и разотрите для очищения кожи рук.*



**doTERRA  
Breathe (респираторная смесь эфирных масел, роллер и леденцы для рассасывания)**

*Линия для поддержки ощущения чистоты и легости дыхания. Распылите смесь или нанесите на кожу из роллера для облегчения дыхания и очищения дыхательных путей\*.*



**Лаванда**

*Обработайте участок кожи для смягчения случайного незначительного кожного дискомфорта.*



**Мята перечная**

*Нанесите на кожу для охлаждающего эффекта. При необходимости разбавьте базовым маслом.*



**Чайное дерево**

*Нанесите на кожу 1–2 капли для смягчения незначительного дискомфорта кожи.*

Состав, предупреждения и инструкцию по применению см. на этикетке продуктов.

\* Эти продукты не предназначены для диагностики, лечения или профилактики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом.

# Разработайте собственный План здорового образа жизни

## ПИТАНИЕ И ПИЩЕВАРЕНИЕ



Заряжайтесь энергией, поддерживайте и укрепляйте организм



Комплекс dōTERRA Lifelong Vitality



IQ Mega

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Расслабляйте мышцы и заряжайтесь энергией



Deep Blue



Грушанка



Капсулы с куркумой

## ОТДЫХ И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Поддержите сон и отдых



Лаванда



Serenity



Капсулы Serenity



Диффузор «Лепесток»



Peace



Calmer



Кедр

## СНИЖЕНИЕ ТОКСИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Поддержите очищение организма изнутри



Лимон



Комплекс Zendocrine



Zendocrine



Комплекс dōTERRA Lifelong Vitality



TerraZyme



PB Restore



GX Assist



Капсулы DDR Prime



Набор Cleanse & Restore

## ИНФОРМИРОВАНАЯ ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

Защищайте и восстанавливайте



dōTERRA On Guard



dōTERRA Breathe



Мята перечная



Чайное дерево



Ладан





Выберите продукты, которые помогут вам достичь целей и ощутить значительные изменения самочувствия.

На следующей странице составьте свой План здорового образа жизни на 90 дней и в специальном поле запишите продукты, которые вам понадобятся в каждом месяце.

Поддержите пищеварение



Fiber+



DigestZen



DigestZen Touch, роллер

Поддержите обмен веществ



MetaPWR



MetaPWR Assist



MetaPWR Advantage

Управляйте стрессом и настроением



Cheer



Бергамот



Adaptiv Touch,  
роллер



Citrus Bliss



Balance

Ухаживайте за собой



Гигиена полости рта  
с линией On Guard



Yarrow | Pom



Цветочные масла  
для ухода за кожей



Уход за волосами  
с линией от doTERRA

Содержите дом в чистоте



Линия On Guard



Линия abode

# Велнес Консультация

## 1 Запишите свои приоритетные задачи по поддержанию здоровья и найдите для них решения.

Приоритетные задачи для вас и вашей семьи	Натуральные средства, которые у вас есть	Натуральные средства, которые вам нужны
1	1	1
2	2	2
3	3	3

## 2 Составьте свой ежедневный План здорового образа жизни.

Начните с базовых ежедневных привычек, которые перечислены ниже. Затем внесите в свой ежедневный План нужные натуральные средства.

	УТРО	ДЕНЬ	ВЕЧЕР
ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ	<input type="checkbox"/> Комплекс dōTERRA Lifelong Vitality* <b>E</b> <input type="checkbox"/> 1 пакетик MetaPWR Advantage	<input type="checkbox"/> Комплекс dōTERRA Lifelong Vitality* <b>E</b> <input type="checkbox"/> 1 саше Fiber+ <b>E</b>	<input type="checkbox"/> 1 капсула MetaPWR Assist перед ужином <b>E</b>
ЭФИРНЫЕ МАСЛА	<input type="checkbox"/> 1–3 капли масла лимона для добавления в воду для питья* <input type="checkbox"/> 2 капли масла ладана на подошвы стоп или под язык* <input type="checkbox"/> 2 капли dōTERRA Balance на подошвы стоп	<input type="checkbox"/> 1–3 капли масла лимона для добавления в воду для питья* <input type="checkbox"/> Распылите 4–5 капель dōTERRA On Guard <input type="checkbox"/> Нанесите Deep Blue на кожу после тренировки	<input type="checkbox"/> 2 капли масла ладана на подошвы стоп или под язык* <input type="checkbox"/> 2 капли dōTERRA Balance на подошвы стоп <input type="checkbox"/> Применяйте Deep Blue местно при необходимости <input type="checkbox"/> Распылите 3–5 капель масла лаванды перед сном

**E** во время еды

## 3 Какие еще здоровые решения помогут вам достичь целей?

(например, пить больше воды, увеличить продолжительность сна, добавить упражнения, внести изменения в питание)

---



---



---

## 4 Улучшите качество жизни с помощью натуральных решений.

Составьте 90-дневный План здорового образа жизни, добавив необходимые продукты в заказы в рамках Программы лояльности (LRP) (рекомендуется подавать изменения в LRP-шаблон с 5-го по 15-е число месяца).

LRP – МЕСЯЦ 1	Дата: / /	LRP – МЕСЯЦ 2	Дата: / /	LRP – МЕСЯЦ 3	Дата: / /
ИТОГО PV _____		ИТОГО PV _____		ИТОГО PV _____	



# Комплексный подход к здоровому образу жизни

Программа dōTERRA Lifelong Vitality поможет вам сделать первый шаг на пути к долгой и здоровой жизни удобным и доступным. Эти необходимые питательные вещества идеально сочетаются с любыми программами оздоровления или эфирными маслами, что позволяет улучшать ваши результаты.



В состав **комплекса для повышения клеточной энергии Alpha CRS+** входят мощные полифенолы, защищающие организм от свободных радикалов, которые могут повредить клеточную ДНК, митохондрии и другие клеточные структуры\*.

**Комплекс xEO Mega** богат чистыми жирными омега-кислотами и жирорастворимыми питательными веществами, положительно влияющими на работу сердца, состояние сосудов, мозга и клеток\*.

**Комплекс Microplex VMz** — сбалансированный источник незаменимых витаминов и минералов в биодоступных формах. Тщательно разработанная формула содержит оптимальное количество важнейших микроэлементов, которые наполняют организм энергией и благотворно влияют на иммунную систему\*.

## Лучший способ покупать в dōTERRA

Чтобы экономить и иметь возможность получать продукцию в подарок, сделайте заказ в рамках Программы лояльности (LRP).



Состав, предупреждения и инструкцию по применению см. на этикетке продуктов.

\* Эти продукты не предназначены для диагностики, лечения или профилактики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом.





# Программа лояльности (LRP)

## Получайте бесплатные продукты, которые выбрали вы

Программа лояльности (LRP) предусматривает автоматический ежемесячный заказ продуктов. При размещении заказа в рамках LRP стоимостью от 50 PV\* вам будут начислены баллы, которыми можно оплачивать продукты dōTERRA. Чем дольше вы принимаете участие в Программе лояльности (LRP), тем больше баллов получаете — до 30% от общего объема ежемесячных покупок в рамках LRP! Вы можете присоединиться к Программе лояльности (LRP) в любое время, начиная с месяца, следующего за месяцем вашей регистрации.

## Часто задаваемые вопросы о Программе лояльности (LRP)

### Почему участие в Программе лояльности (LRP) выгодно?

Участие в программе добровольное, а выгода — очевидная. Велнес Консультантам и Привилегированным Покупателям доступна скидка 25%, а с Программой лояльности — дополнительные бонусные баллы, которые можно обменять на продукты dōTERRA, а также доступ к эксклюзивным акциям и продукт месяца в подарок (при заказе объемом на 125+ PV).

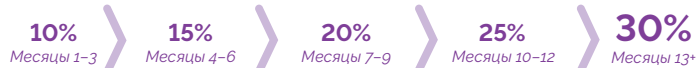
### Что такое LRP-баллы?

Это бонусные баллы, которые вы получаете при участии в Программе лояльности (LRP) и можете обменивать их на продукцию dōTERRA.

### Как получать продукты бесплатно?

**ПОЛУЧАЙТЕ БОНУСНЫЕ LRP-БАЛЛЫ  
В ДОПОЛНЕНИЕ К ВАШЕЙ СКИДКЕ 25%**

ПРЕИМУЩЕСТВА LRP: ВОЗВРАТ ПРОЦЕНТОВ СТОИМОСТИ БАЛЛАМИ



ВСЕГО ЭКОНОМИЯ И БАЛЛЫ:



### Как я верну себе 30% в виде баллов?

Количество баллов за лояльность начинает расти с первого месяца размещения заказа в рамках LRP после регистрации и увеличивается на 5% каждые три месяца (при размещении заказа стоимостью более 50 PV) до достижения максимального 30-процентного вознаграждения.

PV (ОБЪЕМ ПРОДУКТА) БОЛЬШЕ	1	50	100	125
Сохраняйте ранее полученные LRP-баллы	●	●	●	●
Получайте бонусные LRP-баллы для обмена на продукцию и увеличивайте свой процент по программе LRP до 30%.		●	●	●
Квалифицируйтесь, чтобы получать комиссионное вознаграждение			●	●

\* PV (личный объем продаж): числовое значение каждого продукта. Используется как критерий квалификации для получения комиссионного вознаграждения, достижения статуса и участия в акциях. Продукты, приобретенные за баллы, не имеют PV.

### Как максимально выгодно воспользоваться специальными предложениями dōTERRA?

Разместите заказ в рамках LRP стоимостью не менее 125 PV (личный объем продаж) с 1-го по 15-е число месяца. Это позволит вам бесплатно получить Продукт месяца и воспользоваться любыми акционными предложениями. Обратите внимание на соотношение PV и цены товара, так как многие специальные предложения связаны с PV и действуют с 1-го числа месяца.

### Как мне создать новый LRP-заказ

Войдите в свою учетную запись на сайте doterra.com. Нажмите «Создать новый LRP-заказ» или отредактируйте шаблон существующего заказа.

### Когда я смогу использовать свои баллы?

Вы можете использовать баллы в течение года с момента их начисления.

### Как мне использовать LRP-баллы?

В виртуальной корзине выберите «Использовать баллы» для приобретения товаров, которые вы хотите выкупить с помощью LRP-баллов. Новые баллы начисляются 15-го числа месяца, следующего после каждого размещения заказа.

### Могу ли я сделать более одного LRP-заказа?

Да. Если вам нужно больше продуктов, чем включено в ваш ежемесячный заказ, просто измените шаблон LRP и снова разместите его в любой день месяца. Кроме того, можно настроить необходимое количество заказов заранее. Не забудьте до наступления даты обработки заказов отменить те заказы, которые не хотите получать в следующем месяце.

### Как мне отменить свой LRP-заказ?

Вы можете в любое время отменить свой LRP-заказ по телефону, через онлайн-чат или по электронной почте russian@doterra.com. Служба поддержки клиентов dōTERRA поможет вам использовать накопленные баллы. Если вы пропустите месяц и не разместите свой заказ по Программе лояльности, вы вернетесь обратно к 10% вознаграждению при возобновлении ежемесячных LRP-заказов.

### Могу ли я вернуть купленные товары?

dōTERRA возмещает 100% стоимости нераспакованного товара в течение 30 дней с момента покупки.

Посмотрите, как создать LRP-заказ



# Полезные советы

## Эффективность



Пользуйтесь Гидом по продукции dōTERRA для поиска решений.

Разные масла по-разному действуют на каждого человека. Если вы не получили желаемый результат, попробуйте другие масла или иные способы использования (ароматический, местный, внутренний).



Наносите масла на кожу массажными движениями для получения всех преимуществ и быстрого проникновения масел.



Попробуйте другие способы применения: капните масло под язык, нанесите на подошвы стоп, позвоночник или пупок.



Для лучшего проникновения масел при местном применении разбавляйте эфирные масла базовым.



## Безопасность



Избегайте попадания эфирных масел в глаза, нос и уши.

Разбавляйте базовым маслом для снижения риска кожной реакции. Изучите рекомендации dōTERRA для чувствительной кожи. Для удобства нанесения пользуйтесь маслами в формате роллера dōTERRA Touch — они содержат уже разбавленные масла.



Избегайте солнечных лучей в течение как минимум 12 часов после нанесения цитрусовых масел: лимона, дикого апельсина, бергамота, лайма, грейпфрута и других.



Читайте этикетки и следуйте рекомендациям.



## Рекомендации



Храните масла правильно, избегая воздействия на них экстремальных температур или прямого солнечного света.

Так как эфирные масла могут растворять некоторые виды пластика, храните масла в стеклянных емкостях.



Эфирные масла dōTERRA оказывают мощное действие. Для лучших результатов лучше пользоваться ими чаще, но в меньших дозах.



*Состав, предупреждения и инструкцию по применению см. на этикетке продуктов.*





# Дополнительная информация

dōTERRA ID # \_\_\_\_\_

Пароль \_\_\_\_\_

Войдите в свою учетную запись на сайте



## Официальный видеоканал dōTERRA Евразия

Знакомьтесь ближе с эфирными маслами и способами их применения с вебинарами «Эфир с dōTERRA».



## Блоги dōTERRA

Читайте статьи и слушайте подкасты об эфирных маслах с точки зрения науки и не только.



## Официальный телеграм-канал dōTERRA Евразия

Будьте в курсе новинок, акций и важных событий, узнавайте больше об эфирных маслах.



## Раздел «Литература»

Получайте больше информации и находите отличные идеи.

Ваш Велнес Консультант \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Электронная почта \_\_\_\_\_

Другие полезные контакты \_\_\_\_\_

Предстоящие местные или онлайн-классы и мероприятия \_\_\_\_\_

## Служба поддержки для участников



Живой чат

Электронная почта:  
для России [russian@doterra.com](mailto:russian@doterra.com)  
для Беларуси [belarus@doterra.com](mailto:belarus@doterra.com)  
для Казахстана [kaz@doterra.com](mailto:kaz@doterra.com)

Телефоны:  
Россия:  
+7 (495) 136-29-66 (для Москвы)  
+7 (804) 700-53-63 (для регионов)

Казахстан:  
+7 (727) 312-10-19  
+7 (800) 100-23-23

Групповой звонок/сайт/группа(ы) в социальных сетях \_\_\_\_\_

## Каждая бутылочка имеет значение

Постоянное использование продуктов dōTERRA может изменить вашу жизнь, а также жизнь поставщиков и их семей во всем мире. Каждая капля эфирного масла хранит память рук, которые возделывали землю ради нас.



**Поделитесь** с теми, кого вы любите.

**Меняйте жизни других людей**  
Организируйте занятия по эфирным маслам dōTERRA с друзьями и членами семьи.



Брошюру «Делитесь» можно скачать здесь



**Получайте доход** и влияйте на то, что вокруг вас.

**Измените свое будущее**  
Обеспечьте себе регулярный доход и свободу, делаясь с другими людьми натуральными средствами и вдохновляя их на успех.



Брошюру «Создавайте» можно скачать здесь



dōTERRA®

pursue what's **pure**®

© 2024 dōTERRA Holdings, LLC. All rights reserved.  
All words with trademarks or registered trademark  
symbols are trademarks or registered trademarks  
of dōTERRA Holdings, LLC.

БРОШЮРА «ЖИВИТЕ» 2024



60228546\_RU\_07\_2024