

ō

LIVE

dōTERRA gyvenimo būdas



# Iš esmės pakeiskite savo sveikatingumo suvokimą

Sveikiname! Pasirinkę holistinę sveikatos priežiūrą ir prisiėmę atsakomybę už savo sveikatą, atrasite naujų būdų jaustis įgalinti kasdieniame gyvenime. Remkitės šiuo vadovu, norėdami atrasti veiksmingas dōTERRA eterinių aliejų naudingąsias savybes ir susikurti individualų sveikatingumo planą.



# Rinkitės sveikatingumą puoselėjantį gyvenimo būdą

dōTERRA sveikatingumą puoselėjančio gyvenimo būdo schema yra puikus pavyzdys, kad sveikatingumas yra gyvenimo būdo ir sveikatos priežiūros derinys. Rinkdamiesi tinkamą gyvenimo būdą, natūraliai pasiekiate ir išlaikote sveikatą. Viskas priklauso nuo jūsų kasdienių įpročių. Vadovaudamiesi sveikatingumo schemas principais ir naudodami veiksmingus dōTERRA produktus, patirsite naują harmonijos lygį.

Įsivaizduokite gyvenimą, kuriame paprasta rasti sprendimus. Po ranka turėdami informacinį vadovą ir dėžutę dōTERRA's CPTG™ eterinių aliejų, būsite pasiruošę patenkinti 80 procentų savo sveiko gyvenimo būdo poreikių. Prireikus specialisto pagalbos, skatiname bendradarbiauti su gydytoju, kuris palaiko Jūsų siekį ieškoti moksliskai pagrįstų natūralių sprendimų.



## Suteikia energijos, palaiko ir stiprina

Maksimaliai padidinkite kasdien gaunamą maistinių medžiagų kiekį, vartodami dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ – tai trijų energijos suteikiančių papildų derinys jūsų organizmo funkcijoms palaikyti.

ZenGest TerraZyme™ yra patentuotas fermentų, kurių dažnai trūksta šiuolaikinio žmogaus mityboje, mišinys.

Aprūpinkite organizmą prebiotinėmis skaidulomis ir probiotiniais mikroorganizmais, vartodami PB Assist+.

# Mityba ir virškinimas

Suteikite savo organizmui tai, ko jam reikia puikiai savijautai. Tai prasideda nuo puikios mitybos. dōTERRA papildai puikiai dera su aliejais.

## KASDIENIAI SVEIKATINGUMĄ PUOSELĖJANČIO GYVENIMO BŪDO ĮPROČIAI

- Valgykite neapdorotą šviežią maistą.
- Sumažinkite cukraus, kofeino, pieno produktų ir perdirbto maisto kieki.



### dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Svarbiausios maistinės medžiagos, mikroelementai ir omega riebalų rūgštys.



### CP+ Softgels (Minkštosios kapsulės)

Sudėtyje yra beta kariofileno, kuris padeda nuraminti virškinimo sistemą.



### ZenGest TerraZyme™

Terrazyme leis jums mėgautis sveikos mitybos privalumais ir padės užtikrinti, kad jūsų organizmas gauna jam reikalingų maistinių medžiagų.



### PB Assist+™ ir PB Assist™ Jr.

Aprūpina organizmą unikaliu šešių skirtingų probiotinių kultūrų mišiniu.



### dōTERRA a2z Chewable™ ir IQ Mega™

Augančio ir besivystančio vaiko dieną svarbu pradėti tinkama mityba.

## ĮLAŠINKITE Į VANDENĮ

Įlašinkite šių eterinių aliejų į negazuotą ar gazuotą vandenį ir mėgaukitės gardžiu skoniu:

- Citrinų
- Žaliųjų citrinų
- Greipfrutų ir kininių cinamonų
- Žaliųjų citrinų ir greipfrutų

Įlašinkite vieną lašą pipirmėčių, imbierų arba On Guard™ aliejaus į karštą vandenį ir mėgaukitės raminančia arbata."

## ŽALIASIS GLOTNUTIS

- ½ šaldyto banano
- 200 g šaldytų mėlynių arba braškių
- 2 saujos mažųjų špinatų arba lapinių kopūstų
- 375–400 ml nesaldinto migdolų gėrimo
- 1 samtelis jūsų pasirinkto maistingo kokteilio miltelių
- 1 lašas **mandarinų** eterinio aliejaus
- 1 lašas **kalendrų sėklų** eterinio aliejaus

Kokteilinėje plakite visus ingredientus iki vientisos masės.

## AVIŽINIAI DRIBSNIAI

Įlašinkite į avižinius dribsnius **cinamonų**, **On Guard™** arba **mandarinų** eterinio aliejaus.

# Judėjimas

**Jūsų kūnas sukurtas judėti.** Mankšta ne tik stiprina raumenis ir palaiko širdies, kraujotakos ir limfinės sistemos sveikatą, bet ir yra itin naudinga organizmui. Eteriniai aliejai padeda susikaupti ir gerai jaustis, kad išliktumėte aktyvūs ir stiprūs.



KASDIENIAI SVEIKATINGUMĄ  
PUOSELĖJANČIO GYVENIMO BŪDO ĮPROČIAI

- 30+ minučių judėjimo kasdien.
- Tempimo pratimai arba joga lankstumui didinti.



#### **dōTERRA Air™**

Padedą lengviau kvėpuoti.

*1–2 lašais įtrinkite krūtinę. Jei reikia, atskieskite.*



#### **Deep Blue Rub™**

Kremas Deep Blue sujungia eterinius aliejus, kurie gerai žinomi dėl sąnarių ir raumenų raminančio ir vėsinančio poveikio.

*Naudokite prieš mankštą ar intensyvią veiklą ir po jos, kad palengvintumėte judėjimą ir organizmo atsigavimą.*



#### **Deep Blue™ Stick (Pieštukas) ir Copaiba (Kopalių) eteriniai aliejus**

Šis paprastas naudoti pieštukas laikinai sumažina problemų keliančių sričių nepatogumus, o jo sudėtyje yra drėkinančių emolientų, kurie jūsų odai suteikia švelnumo ir nepalieka riebių likučių.

*Pagal poreikį tepkite problemų keliančią sritį.*



#### **Deep Blue Polyphenol Complex™**

Su imbierų, kurkumino, resveratrolio ekstraktais ir kitais polifenoliais.

*Vartoti 2 kapsules per dieną, su maistu; po 1 kapsulę ryte ir vakare.*



#### **Mito2Max™**

Aktyviai gyventi jums padės patentuotas standartizuotų augalų ekstraktų ir metabolinių kofaktorių mišinys.

*Vartoti po vieną kapsulę per dieną. Vartojamas kaip ilgalaikė gerimų su kofeinu alternatyva.*



#### **Turmeric Dual Chamber Capsules (Dviejų dalių ciberžolių kapsulės)**

Sudėtyje yra ciberžolių ekstrakto (šakniastiebių) su kurkuminoidais, kurie padeda palaikyti sveiką sąnarių ir kaulų būklę.

*Vartokite po vieną kapsulę pusryčių ir vakarienės metu, kaip palaikymą aktyviam gyvenimo būdai.*

## **ŠOKOLADO IR PIPIRMĖČIŲ KOKTEILIS**

235 ml kokosų vandens arba migdolų gėrimo  
2 samteliai jūsų pasirinkto šokoladinio kokteilio  
1 lašas pipirmėčių eterinio aliejaus  
Ledas (pagal poreikį)  
Kokteilinėje plakite visus ingredientus iki vientisos masės.

## **TAIP PAT IŠBANDYKITE**

Sumaišykite mėgstamiausią maistingą kokteilį su šaldytomis uogomis, bananais ir 3 lašais **mandarinų** eterinio aliejaus.

# Metabolizmas

Jūsų metabolinė sveikata ir biologinis amžius yra susiję. Tad jums senstant, sensta ir jūsų metabolinės funkcijos. Jūsų metabolizmas turi įtakos jūsų energijos lygiui, svoriui, kūno sudėčiai, miego kokybei ir kognityvinėms funkcijoms. Kuo stipresnė ir sveikesnė Jūsų metabolinė funkcija, tuo geriau jaučiatės tiek viduje, tiek išorėje. Norėdami optimizuoti savo metabolinę sveikatą ir gyventi patį energingiausią gyvenimą, vartokite pilną trijų žingsnių MetaPWR™ sistemą.

## KASDIENĖ RUTINA

Norėdami pasiekti optimalių rezultatų, derinkite MetaPWR™ produktus su subalansuota pilnaverte mityba.

## PUSRYČIAI

- 1 paketėlis MetaPWR™ Advantage plaktuvėje.
- 1 MetaPWR™ Softgel (Minkštoji kapsulė) arba 2–4 lašai mišinio vandenyje.

## PIETŪS

- 1–2 ZenGest TerraZyme™ kapsulės su maistingu pilnaverčiu maistu.
- 1 MetaPWR™ Softgel (Minkštoji kapsulė) arba 2–4 lašai mišinio vandenyje.

## VAKARIENĖ

- 1 MetaPWR™ Assist kapsulė 15–30 min. prieš sočiausią pilnaverčio maisto porciją.
- 1–2 ZenGest TerraZyme™ kapsulės
- 1 MetaPWR™ Softgel (Minkštoji kapsulė) arba 2–4 lašai mišinio vandenyje.

## PRIEŠ MIEGĄ

- 1 MetaPWR™ Softgel (Minkštoji kapsulė) (pasirinktinai)

## KASDIENIAI SVEIKATINGUMA PUOSELĖJANČIO GYVENIMO BŪDO ĮPROČIAI

- Valgykite pilnavertį maistą, dažniau judėkite ir siekite kokybiško miego.
- Naudokite tinkamus maisto papildus, papildančius metabolinės sveikatos gerinimo pastangas.



dōTERRA®

**MetaPWR™**

**Advantage**

Food Supplement with Collagen, Botanicals, Essential Oils, Vitamins, Sugar and Sweeteners / Nahrungsergänzungsmittel mit Kollagen, Pflanzenstoffen, ätherischen Ölen, Vitaminen, Zucker und Süßungsmitteln

30 Sachets | 180 g



# dōTERRA™ MetaPWR™



## 1 ŽINGSNIS: ETERINIŲ ALIEJŲ MIŠINYS METAPWR

### Eterinių aliejų mišinys MetaPWR™: 15 ml, žirniukai ir minkštosios kapsulės

Eterinių aliejų mišinį MetaPWR sudaro patentuotas ir subalansuotas CPTG™ Grapefruit (Greipfrutų), Lemon (Citrinų), Peppermint (Pipirmėčių), Ginger (Imbierų) ir Cinnamon (Cinamonų) eterinių aliejų santykis. Eterinių aliejų mišinį MetaPWR galima vartoti įvairiomis formomis, kad tai būtų taip patogu ir lengva, kaip tik įmanoma.



#### Minkštosios kapsulės

Vartokite nuo vienos iki trijų minkštųjų kapsulių per dieną.



#### Žirniukai:

Per dieną galima suvartoti iki 4 žirniukų.



#### Aliejų mišinys:

Vieną ar kelis kartus per dieną įlašinkite į vandenį 2-4 lašus.

## 2 ŽINGSNIS: METAPWR ASSIST



### MetaPWR™ Assist

MetaPWR Assist sudaro įvairūs natūralūs junginiai, kurių įtaka sveikam metabolizmui buvo įrodyta kliniškai. Šilkmedžių lapų ekstraktas gali prisidėti prie angliavandenių metabolinės pusiausvyros palaikymo organizme.\*

Vartokite po vieną kapsulę per dieną likus 15-30 minučių iki sočiausio maisto.

## 3 ŽINGSNIS: METAPWR ADVANTAGE



### MetaPWR™ Advantage

MetaPWR Advantage sudėtyje yra devynių rūšių jūrinės kilmės kolageno tripeptidų ir NMN (nikotinamido mononukleotido), kuris gali prisidėti prie NADH ir NAD+ gamybos.

Vartokite po vieną paketėlį per dieną su pasirinktu vėsiu gėrimu ir gerai išmaišykite.

Ingredientus, atsargumo priemones ir instrukcijas galite rasti kiekvieno produkto etiketėje.

\*Šiuos su sveikata susijusius teiginius vis dar svarsto ES ir EFSA.

Visa informacija ir pareiza rašošanas laikā.

# Poilsis ir streso valdymas

Kokybiško miego magija reikalinga kiekvienam, tačiau dažnai jam neskiriama pakankamai dėmesio. Pakankamas miego kiekis gali pagerinti jūsų nuotaiką ir suteikti jūsų organizmui galimybę atsikurti ir atsinaujinti. Naudodami eterinius aliejus, galite sustiprinti ramybės ir viso kūno atsipalaidavimo pojūtį.

## ATPALAIDUOJANČIOS VONIOS DRUSKOS

350 g Epsom druskos  
10 lašų dōTERRA Balance™,  
dōTERRA Serenity™  
arba levandų eterinio aliejaus  
Sumaišykite ir supilkite į vonią.

## KASDIENIAI SVEIKATINGUMĄ PUOSELĖJANČIO GYVENIMO BŪDO ĮPROČIAI

- 7–9 valandos kokybiško miego kas naktį.
- Kasdienis dėmesingas įsisaūmoninimas ir meditacija.

# Emocinė pusiausvyra

Jauskitės puikiai ir nepraraskite pusiausvyros. Atpažinkite savo emociją (-as) ir raskite dōTERRA™ aliejų (-us), kuris (-ie) padės palaikyti emocinę pusiausvyrą.



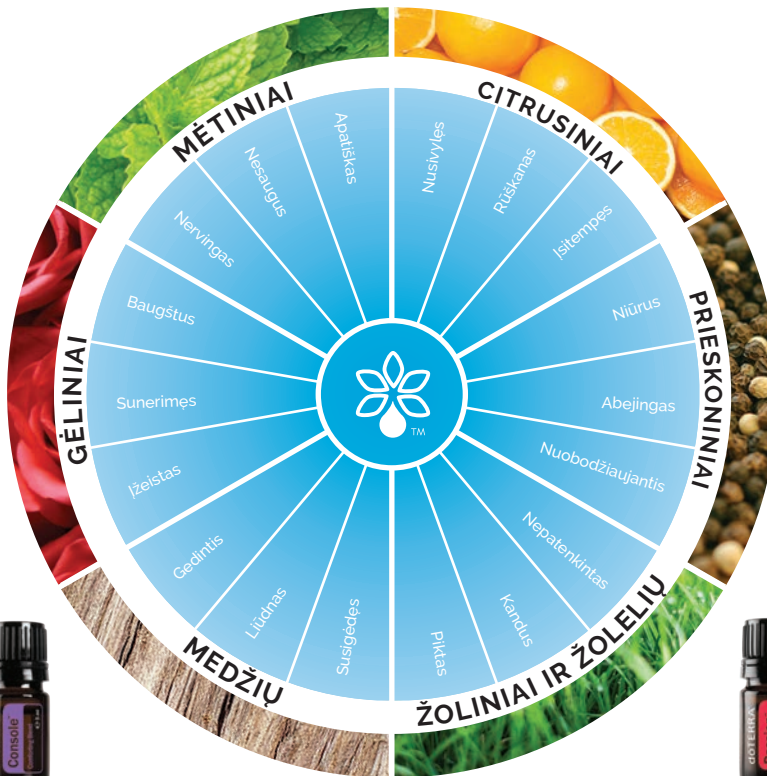
## dōTERRA MOTIVATE™

Ryžto suteikiantis mišinys  
Sustiprinkite pasitikėjimą savimi. Pajuskite daugiau drąsos, pasitikėjimo ir išlaisvinkite savo kūrybiškumą, kad jūsų pastangos duotų įspūdingų rezultatų.



## dōTERRA PEACE™

Užtikrintumo suteikiantis mišinys  
Sustiprinkite užtikrintumo ir ramybės pojūtį, atraskite taiką ir mėgaukitės buvimu.



## dōTERRA CHEER™

Nuotaiką keliantis mišinys  
Sukurkite šviesią nuotaiką, džiugų požiūrį ir sustiprinkite laimės ir pozityvumo pojūčius.



## dōTERRA CONSOLE™

Paguodos mišinys  
Pajuskite viltį, nusiramimą ir emocinę pusiausvyrą.



## dōTERRA PASSION™

Įkvepiantis mišinys  
Susigrąžinkite jaudulį ir atraskite įkvėpimo rizikuoti bei siekti naujų atradimų.



## dōTERRA FORGIVE™

Susitaikymo mišinys  
Judėkite į priekį, jausdami palengvėjimą ir atsinaujinimą.

## Peaceful Rest Favourites

### dōTERRA Serenity™ ir Lavender (Levandų) eterinis aliejus

Prieš miegą užlašinkite ant padų kelis lašus Lavender (Levandų) eterinio aliejaus arba dōTERRA Serenity™ mišinio.



### dōTERRA Serenity™ Softgels (Minkštosios kapsulės)

Prieš miegą išgerkite 1–2 dōTERRA Serenity™ Softgels (Minkštosios kapsulės).



### dōTERRA Calmer™

Tepkite sprandą ir krūtinę – tai atpalaiduojanti vakarinio ritualo dalis.



### Wild Orange (Laukinių apelsinų) ir Vetiver (Kvapiųjų auksabarzdžių) eteriniai aliejai

Sumaišykite po 1–3 kiekvieno aliejaus lašus ir masažuokite pėdas bei stuburą, kad greitai atsipalaiduotumėte.



### On Guard™ ir dōTERRA Air™

Skalaukite burną 1 ar 2 lašais On Guard™ ir tepkite odą dōTERRA Air™.



### dōTERRA Laluz™

Laluz gali veikti iki aštuonių valandų ir turi tris aplinkos apšvietimo nustatymus, kuriuos galėsite priderinti prie savo nuotaikos.



# Toksiškumo Mažinimas

**Gamtoje nuolat kartojasi išsilaisvinimo ir atsinaujinimo ciklai.** Mūsų organizmai taip pat patiria regeneracijos laikotarpius. dōTERRA's CPTG™ eteriniai aliejai palaiko natūralius organizmo regeneracijos procesus ir padeda gerai jaustis.

KASDIENIAI SVEIKATINGUMĄ  
PUOSELĖJANČIO GYVENIMO BŪDO ĮPROČIAI

- 8–10 ar daugiau vandens stiklinių kasdien.
- Pakeiskite komercinius valymo ir asmens higienos produktus.



## NAUDOKITE dōTERRA PRODUKTUS 30 DIENŲ IR PUOSELĖKITE SVEIKATINGUMĄ

DIENOS 1-30



### Lifelong Vitality Pack™

Vartoti po dvi kapsules su maistu ryte ir vakare.



### ZenGest TerraZyme™

Vartoti kasdien po 1–3 kapsules su maistu.



### Zendocrine™ minkštosios kapsulės

Vartoti po vieną minkštąją kapsulę per dieną.

DIENOS 11-20



### GX Assist™

1 softgel daily with morning or evening meal.

DIENOS 21-30



### DDR Prime™ minkštosios kapsulės

Vartoti po vieną minkštąją kapsulę per dieną su maistu ryte arba vakare.



### PB Assist+™

Vartoti po vieną kapsulę ryte, per pietus ir vakare su maistu.



### PATARIMAS

Kiekvieną dieną naudokite citrusinius aliejus: įlašinkite juos į vandenį vietoje dirbtinių saldiklių ir gardiklių.

### KODĖL SKYSČIAI TAIP SVARBU?

- Gerina nuotaiką
- Palaiko natūralias organizmo funkcijas
- Gerina bendrą savijautą



### Citrinų eterinis aliejus

Kartą per dieną įlašinkite vieną lašą į stiklinę vandens.

# Pagalba Namuose

Namų švarą užtikrinti galite ne tik savo sveikatos kaina. Pakeiskite komercinius produktus saugiais augaliniais netoksiškais ir natūraliais valikliais, kurių sudėtyje yra tyrų CPTG™ eterinių aliejų.

KASDIENIAI SVEIKATINGUMĄ  
PUOSELĖJANČIO GYVENIMO BŪDO ĮPROČIAI

- Atsisakykite komercinių valymo produktų.
- Naudokite netoksiškus augalinius valiklius ir skalbiklius.



#### **dōTERRA abōde™**

Su CPTG™ eteriniais aliejais, kurie žinomi dėl valančių poveikiu pasižyminčių sudedamųjų dalių, tokių kaip limonenas, geranialis ir neralis.



#### **On Guard™ Cleaner Concentrate (Koncentruotas valiklis)**

Dėl universalių On Guard™ Cleaner Concentrate (Koncentruoto valiklio) savybių šis produktas tobulai tinka kietiems virtuvės, vonios ar bet kurio jūsų namų kambario paviršiams valyti ir palieka energijos suteikiantį švaros kvapą.



#### **On Guard™ Laundry Detergent (Skalbiklis)**

On Guard™ Laundry Detergent (Skalbiklis) yra itin koncentruotas (6x) skalbiklis, kuris, pasitelkdamas mišinio On Guard ir biologinės kilmės fermentų jėgą, šalina dėmes, kad jūsų drabužiai būtų nuostabiai švarūs.



#### **On Guard™ Foaming Hand Wash (Putojantis rankų prausiklis)**

CPTG Certified Pure Tested Grade™ (sertifikuotų, tyrų, patikrintos kokybės) eterinių aliejų galia praturtintas On Guard Foaming Hand Wash (Putojantis rankų prausiklis) leidžia mėgautis vieno iš populiariausių patentuotų dōTERRA eterinių aliejų mišinių naudingosiomis savybėmis.



#### **Amber Foaming Hand Wash Dispenser (Gintaro spalvos putojančio rankų prausiklio dozatorius)**

Putojantį rankų prausiklį On Guard patogiau dozuoti naudojant putų dozatorių. Aptakaus dizaino dozatorius gražiai bei subtiliai papildo rankų plovimo zonas tiek jūsų namuose, tiek biuro aplinkoje.

# Natūralus rūpinimasis savimi

**Rūpintis savimi galite ir nenaudodami abejotinos kokybės ingredientų.** Rinkitės saugius ir natūralius produktus, leidžiančius gyventi sveikiau. Pakeiskite komercinius asmeninės higienos produktus natūraliais dōTERRA siūlomais produktais su eteriniais aliejais.



KASDIENIAI SVEIKATINGUMĄ  
PUOSELĖJANČIO GYVENIMO BŪDO ĮPROČIAI

- Atsisakykite komercinių valymo produktų.
- Rūpinkitės savo kūnu, naudodami saugius ir natūralius produktus.





### Kasdienė odos priežiūra

Kovokite su vizualiai matomu senėjimu ir užkirskite kelią būsimiems senėjimo ženklams, naudodami priemones dōTERRA Essential Skin Care (Kasdienė odos priežiūra).



### Yarrow | Pom kolekcija

Yarrow | Pom produktai yra išties veiksmingas augalinis požiūris į bendrą sveikatingumą. Ši mokslu pagrįsta produktų linija yra gavus revoliucinis požiūris į grožį.



### dōTERRA™ Hair Care (Plaukų priežiūra)

Produktų su kruopščiai atrinktais eteriniais aliejais sudėtyje yra augalinių ekstraktų, jie sukurti nenaudojant šiurkščių chemikalų.



### Burnos higiena

Norėdami natūraliai skaisčios šypsenos, ryte ir vakare naudokite On Guard™ Whitening Toothpaste (Balinamąją dantų pastą) ir Mouthwash (Burnos skalavimo skystį).



### dōTERRA™ sun

Kiekvienas produktas suteikia plataus spektro SPF 30 apsaugą nuo saulės, o jų sudėtyje nėra sintetinių kvapiklių, oksibenzono ir ftalato.

# Informuotas rūpinimasis savimi

Išsiugdykite įprotį rinktis dōTERRA natūralius sprendimus kaip pirmąją apsauginę priemonę. Naudokitės patikimu eterinių aliejų informaciniu vadovu ir gilinkite savo žinias apie daugybę po ranka turimų galimybių ir jų naudojimo būdus.

KASDIENIAI SVEIKATINGUMĄ  
PUOSELĖJANČIO GYVENIMO BŪDO ĮPROČIAI

- Kaip pagrindinę apsauginę priemonę rinkitės natūralius produktus.
- Naudojimo galimybes galite rasti eterinių aliejų informaciniame vadove.



## RAKTINĖ SU 8 BUTELIUKAIS

*Būkite pasirengę bet kam, su savimi turėdami aštuonis dažniausiai naudojamus aliejus!*



## POPULIARIAUSI PASIRINKIMAI

Levandų eterinis aliejus	dōTERRA Air™
ZenGest™	On Guard™
Pipirmėčių eterinis aliejus	Deep Blue™
Bosveljų eterinis aliejus	Arbatmedžių eterinis aliejus



### On Guard™ Hand Purifying Mist (Valomasis purškiklis) ir Hand Wipes (Servetėlės rankoms)

Puikiai tinka keliaujant, mokykloje, darbe ir aktyvioms šeimoms.



### On Guard+™ Softgels (Minkštosios kapsulės) ir Drops (Pastilės)

Prireikus papildomo palaikymo, vartokite po vieną minkštąją kapsulę ar pastilę.



### dōTERRA Air™

Prireikus pagalbos, tepkite mišiniu odą arba mėgaukitės pastile.



### Correct-X™

Naudokite tepalą odai nuraminti.



### Levandų eterinis aliejus

Tepkite odą, norėdami nuraminti pavienius odos sudirgimus.



### Peppermint (Pipirmėčių) eterinis aliejus

Naudokite, kai norisi vėsinančio pojūčio. Skieskite pagal poreikį.



### Arbatmedžiai

Norėdami nuraminti pavienius odos sudirgimus, patepkite sudirgusią sritį vienu ar dviem lašais.



### ClaryCalm™

Vėsina odą ir padeda nuraminti ir subalansuoti įsisiūbavusias emocijas.

# Sudarykite savo sveikatingumo planą

## 1 MITYBA IR VIRŠKINIMAS

Suteikia energijos, palaiko ir stiprina



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™



PB Assist™ Jr.  dōTERRA azz Chewable™  
 IQ Mega™



ZenGest TerraZyme™  PB Assist+™  
 CP+ Softgels (Minkštosios kapsulės)



Rinkinys kasdieniams įpročiams

## 2 JUDĖJIMAS IR METABOLIZMAS

Malšina skausmą ir suteikia jėgų



Deep Blue™  Mito2Max™  Turmeric Dual Chamber Capsules (Dviejų dalių ciberžolių kapsulės)  
 Deep Blue™ Stick (Pieštukas)

Gaivina ir suteikia žvalumo



dōTERRA Air™  Pipirmėčių eterinis aliejus

Metabolizmo palaikymas



MetaPWR™



MetaPWR™ sistemos rinkinys

## 3 POILSIS IR STRESO VALDYMAS

Geresnis miegas



Levandų eterinis aliejus  Laluz™ Diffuser (Difuzorius)  
 dōTERRA Serenity™  
 dōTERRA Serenity™ minkštosios kapsulės  
 Vetiver (Kvapiųjų auksabarzdžių) eterinis aliejus  
 dōTERRA Calmer™

Emocinė parama



dōTERRA Essential Aromatics™ sistema



Adaptiv™  Citrus Bliss™  dōTERRA Balance™



Calm and Harmony Kit (Rinkinys ramybei ir harmonijai)



Skirkite dėmesio kiekvienam lygiui ir mėgaukitės įgalintu gyvenimu. Sugrįžkite prie 3-ajame puslapyje pateikto vertinimo. Iš kiekvieno dōTERRA sveiko gyvenimo būdo schemos lygio pasirinkite jums reikalingą pagalbą.

#### 4 TOKSIŠKUMO MAŽINIMAS

##### Padeda valyti



- Citrinų eterinis aliejus
- Zendocrine™ minkštosios kapsulės

##### On Guard™ valymo priemonės



- On Guard™ Cleaner Concentrate (Koncentruotas valiklis)
- On Guard™ Laundry Detergent (Skalbiklis)
- On Guard™ Foaming Hand Wash (Putojantis rankų prausiklis)

##### Rūpinimasis savimi



- On Guard™ Toothpaste (Dantų pasta)
- On Guard™ Mouthwash (Burnos skalavimo skystis)
- Plaukų priežiūra

#### 5 INFORMUOTAS RŪPINIMASIS SAVIMI

##### Apsaugo ir atkuria



- On Guard™
- Bosvelijų eterinis aliejus



- ClaryCalm™
- Arbatmedžių eterinis aliejus



- PastTense™
- InTune™
- Correct-X™



- TerraShield™
- dōTERRA Air™
- Pastilės dōTERRA Air™



- Cleanse & Restore Kit (Valomasis ir atkuriamasis rinkinys)



- dōTERRA Wellness Support Kit (Rinkinys sveikatingumui palaikyti)

# Sveikatingumo konsultacija

## 1 Užsirašykite savo sveikatingumo prioritetus ir raskite sprendimus.

Pagrindiniai jūsų ir jūsų šeimos sveikatingumo prioritetai

Jūsų turimi natūralūs sprendimai

Jums reikalingi natūralūs sprendimai

1.		
2.		
3.		

## 2 Sudarykite savo kasdienio sveikatingumo planą.

Pradėkite nuo toliau išvardytų bazinių kasdienių įpročių. Tada įtraukite pirmiau nustatytus sprendimus ir sudėliokite juos į savo kasdienį planą.

	RYTAS	POPIETĖ	VAKARAS
PAPILDAI	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™* (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™) <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ kapsulės <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1 paketėlis MetaPWR™ Advantage	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™* (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™) <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ kapsulės <b>M</b>	<input type="checkbox"/> 1 MetaPWR™ Assist prieš vakarienę <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ kapsulės vakarieniaujant <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1-2 PB Assist+™ prieš miegą
ETERINIAI ALIEJAI	<input type="checkbox"/> 1-3 lašai Lemon (Citrinų) eterinio aliejaus į vandenį <input type="checkbox"/> 2 lašai Frankincense (Bosvelijų) eterinio aliejaus ant padų <input type="checkbox"/> 2 lašai dōTERRA Balance™ ant padų	<input type="checkbox"/> 1-3 lašai Lemon (Citrinų) eterinio aliejaus į vandenį <input type="checkbox"/> 4-5 lašai mišinio On Guard™ <input type="checkbox"/> Naudokite Deep Blue™ po mankštos	<input type="checkbox"/> 2 lašai Frankincense (Bosvelijų) eterinio aliejaus ant padų <input type="checkbox"/> 2 lašai dōTERRA Balance™ ant padų <input type="checkbox"/> Pagal poreikį tepkite Deep Blue™ <input type="checkbox"/> Prieš miegą naudokite 3-5 lašus Lavender (Levandų) eterinio aliejaus

\* Pradėdami vartoti dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, pirmąsias dvi savaites vartokite po pusę papildų dozių. **M** su maistu

## 3 Kokie kiti sveikatingumą puoselėjantys pasirinkimai gali padėti jums siekti savo tikslų?

(pvz., didesnis išgeriamo vandens kiekis, miegas, mankšta, mitybos pokyčiai ir pan.)

## 4 Jauskitės įgalinti, rinkdamiesi sveikatingumą puoselėjančius sprendimus.

Sudarykite 90 dienų sveikatingumo planą, įtraukdami jums reikalingus produktus į savo LRP užsakymus (rekomenduojama šiuos užsakymus pateikti mėnesio 5-15 dienomis).

MĖNESIO 1 LRP	MĖNESIO 2 LRP	MĖNESIO 3 LRP
Data: <input type="text"/> / <input type="text"/>	Data: <input type="text"/> / <input type="text"/>	Data: <input type="text"/> / <input type="text"/>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
BENDRA PV VERTĖ _____	BENDRA PV VERTĖ _____	BENDRA PV VERTĖ _____

# Lojalumo programa

## Gudriausias būdas pirkti

Visada galite pateikti įprastinį didmeninio kliento užsakymą ir įsigyti prekių su 25 procentų nuolaida nuo mažmeninės kainos, tačiau daugiausiai sutaupysite sukūrę LRP (lojalumo programos) užsakymą – be to, tai suteiks teisę gauti nemokamų produktų.



**Įsigykite** vieną dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ pakuotę ir **pasirinkite** iki trijų toliau išvardytų produktų derinį mažesnėmis kainomis.



Pateikdami lojalumo programos (LRP) užsakymą įsitikinkite, kad peržiūrėjote naujausius galimus papildų pasiūlymus.

### GAUKITE NE TIK 25 PROC. NUOLAIDĄ, BET IR NEMOKAMŲ PRODUKTŲ TAŠKŲ

LRP PRIVALUMAI: GRĮŽTANTYS PRODUKTŲ TAŠKAI NEMOKAMIEMS PRODUKTAMS ĮSIGYTI

10% Mėnesį 1-3 > 15% Mėnesį 4-6 > 20% Mėnesį 7-9 > 25% Mėnesį 10-12 > 30% Mėnesį 13+

### Kaip susigrąžinti 30 procentų NEMOKAMAIŠ produktų taškais?

• Jūsų LRP procentinė dalis po pirmojo užsiregistravus pateikto užsakymo laikui bėgant vis didėja. Gaunama procentinė dalis didėja 5 proc. kas tris mėnesius, jei pateikiate bent 50 PV\* lojalumo užsakymus, kol pasiekiate maksimalią 30 proc. dalį.

### Kaip galiu pasinaudoti daugiausiai dōTERRA akcijų?

• Mėnesio 1–15 dienomis pateikite ne mažesnę kaip 125 PV (asmeninės vertės) lojalumo užsakymą. Tai suteikia teisę gauti mėnesio produktą nemokamai ir galimybę pasinaudoti bet kuriomis kitomis akcijomis. Atkreipkite dėmesį ne tik į prekės kainą, bet ir į PV – daugelis akcijų siejamos su PV ir prasideda mėnesio 1-ąją dieną.

ASMENINĖS VERTĖS (PV) TURI VIRŠYTI	1	50	100	125
Lojalumo taškams išsaugoti	●	●	●	●
Gaukite LRP produktų taškų (už juos galėsite įsigyti nemokamų produktų) ir padidinkite savo procentinę dalį nuo 10 proc. iki 30 proc.		●	●	●
Pasiekti reikalavimus komisiniam atlygiui gauti			●	●
Nemokamam mėnesio produktui gauti (mėnesio 1–15 dienomis pateikti pasiūlymai)				●

\* PV (asmeninė vertė): Tai kiekvienam produktui priskirta skaitinė vertė. Ji vertinama siekiant komisinio atlygio, lygio ir galimybės pasinaudoti akcijomis. Už taškus įsigyti produktai neturi PV.

### Kaip panaudoti lojalumo taškus?

• Savo pirminių krepšelyje pasirinkite „Panaudokite savo atlygio taškus!“ šalia produktų, už kuriuos norėtumėte atsiskaityti lojalumo taškais. Nauji taškai pridedami kitą mėnesį po užsakymo pateikimo, maždaug 15-ą mėnesio dieną.

### Kaip sukurti arba pakeisti užsakymą?

• Norėdami sukurti lojalumo užsakymą, nuslinkite žymeklį virš išskleidžiamojo meniu „Mano paskyra“ ir spustelėkite „Mano lojalumo užsakymai“.

• Norėdami pakeisti savo lojalumo užsakymą, galite jį redaguoti pradžios lange arba nuslinkti žymeklį virš „Mano paskyra“ ir pasirinkti „Mano lojalumo užsakymas“. Jei turite daugiau nei vieną lojalumo užsakymą, pasirinkite lojalumo užsakymą, kurį norite redaguoti, spustelėję „Tvarkyti užsakymą“. Galite pateikti tiek užsakymų, kiek tik norite. Nepamirškite atšaukti visų užsakymų, kurių nenorite gauti kitą mėnesį.

### Kaip atšaukti lojalumo užsakymą?

• Jei turite kelis lojalumo užsakymus, bet kuriuo metu galite juos atšaukti savo internetinėje paskyroje.

• Jei turite tik vieną lojalumo užsakymą, jį bet kada galite atšaukti telefonu arba parašę elektroninį laišką adresu [europaorders@doterra.com](mailto:europaorders@doterra.com). dōTERRA narių aptarnavimo skyrius gali padėti jums panaudoti visus iki atšaukimo sukauptus nemokamus lojalumo taškus, kad jį neprarastumėte. Jei atšausite savo lojalumo užsakymą, vėliau vėl pradėję teikti nuolatinius lojalumo užsakymus gausite pradinę 10 proc. dydžio LRP procentinę dalį.







**Jei norite sužinoti išsamesnės informacijos apie lojalumo programą, nuskaitykite QR kodą\*\***





\*\* Norėdami peržiūrėti informaciją pageidaujama kalba, turite pakeisti žiniatinklio svetainės kalbą. Slinkite iki tinklalapio apačios, kur rasite kalbos pasirinkimo galimybę.

# SVARBIAUSI PATARIMAI




## Veiksmingumas

-  Jei kyla rūpesčių, sprendimų galite rasti informaciniame vadove.
-  Skirtingiems žmonėms veiksmingi skirtingi aliejai. Jei nepavyksta pasiekti norimų rezultatų, išbandykite kitus aliejus ar kitus jų naudojimo būdus.
-  Masažas gali padėti sustiprinti naudingą poveikį ir skatina greitą pasisavinimą.
-  Išbandykite skirtingus ir (arba) kelis naudojimo būdus.

## Saugumas

-  Saugokite, kad nepatektų į akis, nosies vidų ir ausis.
-  Naudodami aliejus ant jautrios odos ir siekdami geresnio pasisavinimo, atskieskite juos frakcionuotu kokosų aliejumi. Vadovaukitės dōTERRA pateikiamomis rekomendacijomis dėl jautrumo. Jūsų patogumui dōTERRA Touch™ produktų liniją sudaro jau atskiesti aliejai.
-  Kelias valandas po citrinų, laukinių apelsinų, bergamočių, žaliųjų citrinų, greipfutų ir kitų citrusinių aliejų naudojimo venkite saulės šviesos.
-  Perskaitykite etiketes ir vadovaukitės rekomendacijomis.

## Geriausios praktikos

-  Išlaikykite geriausią aliejų kokybę, saugodami juos nuo ekstremalios temperatūros ir tiesioginės saulės šviesos.
-  Aliejus laikykite stikliniuose induose, nes laikui bėgant jie gali suskaidyti plastikinius indus.
-  dōTERRA™ aliejai yra labai stiprūs. Siekdami geriausių rezultatų, naudokite mažesnį aliejaus kiekį dažniau.

Pagrindinė pagalba \_\_\_\_\_

Telefonas \_\_\_\_\_

El. paštas \_\_\_\_\_

Kita pagalba \_\_\_\_\_

Telefonas \_\_\_\_\_

El. paštas \_\_\_\_\_

Artėjančios paskaitos Jūsų vietovėje arba internete bei renginiai

\_\_\_\_\_

Išsamų Europos narių aptarnavimo skyrių kontaktinių duomenų sąrašą galite rasti svetainėje [doterra.eu](http://doterra.eu), pradžios puslapio apačioje pasirinkę „Susisiekti“.

Komandos skambutis / Interneto svetainė / „Facebook“ grupė (-s)

\_\_\_\_\_

## KIEKVIENAS BUTELIUKAS PRISIDEDA PRIE POKYČIO

Nuolat naudodami dōTERRA produktus galite pakeisti ne tik savo, bet ir augintojų bei jų šeimų visame pasaulyje gyvenimus. Kiekvienas aliejaus lašas simbolizuoja rankas, kurios puoselėjo žemę dėl mūsų naudos.

DALYKITĖS SU TAIS, KURIUOS MYLITE



**KEISKITE KITŲ GYVENIMUS**  
Surenkite dōTERRA paskaitą savo draugams ir šeimai!

SUSIKURKITE PAJAMŲ ŠALTINĮ IR DARYKITE ĮTAKĄ



**PAKEISKITE SAVO ATEITĮ**  
Pradėkite savo dōTERRA verslą, dalydamiesi natūraliais sprendimais ir įgalindami kitus daryti tą patį.