

ō

DZĪVOŠANA

dōTERRA dzīvesveids



Pārvērtiet savu labsajūtu

Apsveicam! Jūsu lēmums piedalīties holistiskā, patstāvīgā veselības aprūpē paver jaunas iespējas dzīvot pilnvērtīgu dzīvi ikdienā. Izmantojiet šo rokasgrāmatu, lai atklātu dōTERRA ēterisko eļļu spēcīgo iedarbību un izveidotu personalizētu labsajūtas plānu.



Dzīvojiet labsajūtas dzīvesveidu

dōTERRA labsajūtas dzīvesveida tabulā attēlots, kā labsajūtu veido dzīvesveida un veselības aprūpes apvienojums. Galveno uzmanību pievēršot dzīvesveidam, iespējams viegli uzlabot un uzturēt veselību. Visu maina ikdienas ieradumi! Dzīvojot atbilstoši labsajūtas tabulas principiem un lietojot dōTERRA spēcīgās iedarbības produktus, jūs sasniegsit jaunus fiziskās, garīgās un emocionālās veselības līmeņus.

Ledomājieties dzīvi, kur risinājumus atrast ir vienkārši. Ar ātras uzziņas rokasgrāmatu un grāmatu par dōTERRA's CPTG™ ēteriskajām eļļām pa rokai jūs esat gatavs īstenot 80 procentus no savām labsajūtas prioritātēm. Brīžos, kad jums nepieciešams speciālista atbalsts, konsultējieties ar ārstu, kurš jums palīdzēs atrast vislabākos zinātniskos un dabiskos risinājumus.

Novērtējiet sevi katrā jomā (1-10)

RŪPES PAR VESELĪBU

DZĪVESVEIDS

PROAKTĪVAS RŪPES PAR VESELĪBU

INFORMĒTA PAŠAPRŪPE

TOKSISKUMA SAMAZINĀŠANA

ATPŪTA UN STRESA PĀRVALDĪBA

KUSTĪBA UN VIELMAIŅA

UZTURS UN GREMOŠANA

Izveidojiet ikdienas labsajūtas paradumus



Aizsargā un atjauno

Padariet par savu ieradumu lietot On Guard™ un Viraku.



Attīra un atsvaidzina

Pievienojiet ūdenim lāsi Citrona vai Tanžerīna, lai pagatavotu atsvaidzinošu dzērienu.



Calm and Ground

Izmantojiet Lavender (Lavanda), lai radītu mierpilnu atmosfēru, un lietojiet dōTERRA Adaptiv™, kad vēlaties izzemēties.



Remdē

Lietojiet Deep Blue™ smēri pirms un pēc treniņa. Lietojiet arīgi, kad vajadzīgs.

Integrējiet 3 soļu MetaPWR™ sistēmu ikdienas paradumos un atbalstiet savas vielmaiņas veselību.





Aktivizē, atbalsta un nostiprina

Palieliniet dienā uzņemto uzturvielu daudzumu ar dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, kur iekļauti trīs enerģētiskie uztura bagātinātāji ķermeņa atbalstam.

ZenGest TerraZyme™ ir patentēta tādu fermentu kombinācija, kuri visdrīzāk trūkst mūsdienu uzturā.

Ar PB Assist+ uzņemiet prebiotiku šķiedras un probiotiskus mikroorganismus.

Visa informācija ir pareiza ražošanas laikā.

3

Uzturs un gremošana

Dodiet ķermenim visu, kas tam vajadzīgs, lai tas justos labi. Tas sākas ar labu uzturu. dōTERRA uztura bagātinātāji lieliski sader ar ēteriskajām eļļām.

LABKLĀJĪBAS DZĪVESVEIDA IKDIENAS PARADUMI

- Ēst neapstrādātus, svaigus pārtikas produktus.
- Samazināt cukura, kofeīna, piena produktu un apstrādātu pārtikas produktu daudzumu.



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Būtiskie neapstrādātie pārtikas produkti, mikroelementi un omega taukskābes.



CP+ Softgels (Mīkstās kapsulas)

Satur beta-kariofilēnu, kas palīdz remdēt gremošanas sistēmu.



ZenGest TerraZyme™

Terrazyme palīdzēs sajūst veselīga uztura priekšrocības, veicinot ķermenim nepieciešamu uzturvielu uzņemšanu.



PB Assist+™ un PB Assist™ Jr.

Ķermenim sniedz unikālu sešu dažādu probiotisko kultūru maisījumu.



dōTERRA a2z Chewable™ un IQ Mega™

Sāciet bērna dienu ar lielisku uzturu, jo bērns aug un attīstās.

PIEVENOJIET ŪDENIM

Pievienojiet šīs ēteriskās eļļas negāzētam vai gāzētam ūdenim, lai iegūtu patīkamu garšu:

- Citrons
- Laims
- Greipfrūts un Kasija
- Laims un Greipfrūts

Pievienojiet 1 lāsi Piparmētras, Ingvera vai On Guard™ karstam ūdenim, lai pagatavotu nomierinošu tēju.

ZAĻUMU SMŪTIJS

- ½ sasaldēta banāna
- 200 g saldētu melleņu vai zemeņu
- 2 saujas jauno spinātu vai lapu kāpostu lapu
- 375 līdz 400 ml nesaldināta mandeļu piena
- 1 mērkauss maltīti aizstājošā kokteiļa pulvera pēc jūsu izvēles
- 1 lāse **Tanžerīna** ēteriskās eļļas
- 1 lāse **Koriandra** ēteriskās eļļas

Maisiet sastāvdaļas blenderī līdz izveidojas viendabīga masa.

AUZU PĀRSLAS

Pievienojiet **Kanēļa**, **On Guard™** vai **Tanžerīna** eļļu auzu pārslām.

Kustība

Jūsu ķermenis ir paredzēts kustībai. Citu būtisku ieguvumu vidū fiziskās aktivitātes stiprina muskuļus un atbalsta sirds, asinsvadu un limfātisko sistēmu. Ēteriskās eļļas veicina lielāku koncentrēšanās spēju un labsajūtu, lai palīdzētu jums būt aktīvam un spēcīgam.



LABKLĀJĪBAS DZĪVESVEIDA IKDIENAS PARADUMI

- Katru dienu 30+ minūtes fiziskās aktivitātes.
- Izstaipties vai nodarbojieties ar jogu, lai palielinātu lokaņību.



dōTERRA Air™

Rada vieglas elpošanas sajūtu.

Iemasējiet 1-2 lāses krūtīs. Atšķaidiet, ja vajadzīgs.



Deep Blue Rub™

Deep Blue Rub smērē apvienotas ēteriskās eļļas, kas mierina un atviesina locītavas un muskuļus.

Uzklājiet pirms un pēc treniņa vai aktivitātēm, lai atvieglotu kustības un atgūšanos.



Deep Blue™ Stick (Zīmulis) + Copaiba (Kopaiva)

Vienkārši izmantojamais zīmulis sniedz pagaidu pielāgotu atvieglojumu problemātiskajām zonām, un tā sastāvā ir mitrinošas un mīkstinājošas vielas, kas ādu padara maigu, neatstājot taukainu sajūtu.

Uzklājiet uz skartās zonas, kā nepieciešams.



Deep Blue Polyphenol Complex™

Satur ingvera, kurkumīna, resveratrola ekstraktus un citus polifenolus.

Lietojiet 2 kapsulas dienā kopā ar ēdienu; 1 kapsulu no rīta un otru vakarā.



Mito2Max™

Atbalsta jūsu aktīvo dzīvesveidu ar patentētu saturu, kas ietver standartizētus augu ekstraktus un vielmaiņas kofermentus.

Lietojiet 1 kapsulu dienā. Var izmantot kā ilgtermiņa alternatīvu kofeīnu saturošiem dzērieniem.



Turmeric (Kurkuma) divkameru kapsulas

Sastāvā ir kurkuma (sakneņa) ekstrakts ar kurkuminoīdiem, kas palīdz uzturēt locītavu un kaulu veselību.

Aktīva dzīvesveida atbalstam lietojiet 1 kapsulu brokastīs un otru – vakariņu laikā.

ŠOKOLĀDES UN PIPARMĒTRU KOKTEILIS

235 ml kokosriekstu vai mandeļu piena
2 mērkausi šokolādes kokteiļa pēc jūsu izvēles
1 lāse Piparmētras
Ledus (pēc vēlēšanās)

Maisiet visas sastāvdaļas, līdz veidojas viendabīga masa.

IZMĒĢINIET ARĪ

Apvienot jūsu iecienīto maltīti aizstājošo kokteili ar saldētām ogām, banāniem un 3 lāsēm **Tanžerīna**.

Vielmaiņa

Vielmaiņas veselība un bioloģiskais vecums ir saistīti. Kad novecojat, noveco arī jūsu vielmaiņas darbība. Vielmaiņa ietekmē enerģiju, svaru, ķermeņa uzbūvi, miega kvalitāti un pat kognitīvās spējas. Šī ietekme nozīmē – jo spēcīgāka un veselīgāka ir vielmaiņa, jo labāk jūtaties gan iekšēji, gan ārēji. Izmantojiet kopā ar pilnīgu 3 soļu MetaPWR™ sistēmu, lai optimizētu vielmaiņu un dzīvotu spēcīgu dzīvi.

IKDIENAS RITUĀLI

Lai iegūtu optimālākus rezultātus, apvienojiet MetaPWR™ produktus ar labi līdzsvarotu, pilnvērtīgu uzturu.

BROKASTIS

- 1 paciņa MetaPWR™ Advantage jaukšanas pudelē
- 1 mīkstā kapsula MetaPWR™ vai 2–4 lāses maisījuma ūdenī

PUSDIENAS

- 1–2 kapsulas ZenGest TerraZyme™ kopā ar uzturvielām bagātu, pilnvērtīgu maltīti
- 1 mīkstā kapsula MetaPWR™ vai 2–4 lāses maisījuma ūdenī

VAKARIŅAS

- 1 kapsula MetaPWR™ Assist 15–30 min pirms lielākās pilnvērtīgās maltītes
- 1–2 kapsulas ZenGest TerraZyme™
- 1 mīkstā kapsula MetaPWR™ vai 2–4 lāses maisījuma ūdenī

GULĒTIEŠANA

- 1 mīkstā kapsula MetaPWR™ (pēc izvēles)

LABKLĀJĪBAS DZĪVESVEIDA IKDIENAS PARADUMI

- Ēdiet pilnvērtīgu ēdienu, bieži kustieties un nodrošiniet kvalitatīvu miegu.
- Izmantojiet gudri uztura bagātinātājus, lai papildinātu pielāgotu atbalstu vielmaiņai.



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™



SOLIS 1: METAPWR ĒTERISKO EĻĻU MAISIJUMS

Ēterisko eļļu maisījums MetaPWR™ (15 ml) lodītes un mīkstās kapsulas

MetaPWR ēterisko eļļu maisījumā ir īpaši saskaņota CPTG™ kategorijas ēterisko eļļu Grapefruit (Greipfrūts), Lemon (Citrons), Peppermint (Piparmētra), Ginger (Ingvers) un Cinnamon (Kanēlis) attiecība. MetaPWR ēterisko eļļu maisījums ir pieejams vairākos formātos, lai to būtu ērtāk un vienkāršāk lietot.



Mīkstās kapsulas:
*Dienas gaitā
lietojiet 1–3 mīkstās
kapsulas.*



Lodītes:
*Izmantojiet līdz
4 lodītēm dienā.*



Eļļu maisījums:
*Piepiliniet ūdenim
2–4 lāses vienu
vai vairākas reizes
dienā.*

SOLIS 2: METAPWR ASSIST



MetaPWR™ Assist

MetaPWR Assist sastāvā ir vairākas dabīgas sastāvdaļas, kuru klīniskos pētījumos ir pierādīts, ka tās uztur veselīgu vielmaiņu. Zīdkoka lapu ekstrakts var sekmēt ogļhidrātu vielmaiņas līdzsvara uzturēšanu organismā.*

*Lietojiet 1 kapsulu dienā 15–30 min pirms
lielākās maltītes.*

SOLIS 3: METAPWR ADVANTAGE



MetaPWR™ Advantage

MetaPWR Advantage satur deviņu veidu no jūras iemītniekiem iegūtus kolagēna tripeptīdus un NMN (nikotīnamīda mononukleotīdu), kas var veicināt NADH un NAD⁺ veidošanos.

*Lietojiet 1 paciņu katru dienu
ar vēsu dzērienu pēc izvēles,
kārtīgi samaisot.*

Sastāvdaļas, piesardzības pasākumus un lietošanas instrukcijas skatiet uz atsevišķu produktu etiķetēm.
*Šie attiecinājumi uz veselību joprojām ir atkarīgi no ES un Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestādes lēmuma.

Visa informācija ir pareiza ražošanas laikā.

Atpūta un stresa pārvaldība

Kvalitatīva miega maģija ir vajadzīga mums visiem, taču bieži vien mēs to ignorējam.

Pietiekams miegs var uzlabot garastāvokli un dod ķermenim iespēju atkopties un atjaunoties.

Izmantojot ēteriskās eļļas, iespējams veicināt rāmuma un relaksācijas sajūtu visā ķermenī.

LABKLĀJĪBAS DZĪVESVEIDA IKDIENAS PARADUMI

- 7-9 stundas netraucēta miega katru nakti.
- Apzinātības treniņš/meditācija katru dienu.

RELAKSĒJOŠAS VANNAS SĀLS

350 g Epsom sāls
10 lāses dōTERRA Balance™,
dōTERRA Serenity™,
Vai Lavandas eļļas Samaisiet un
ielejiet vannā.

Emociju līdzsvars

Jūties lieliski un saglabāriet emociju līdzsvaru. Identificējiet savas emocijas un dōTERRA™ eļļu(-as), lai atbalstītu emocionālo līdzsvaru.



dōTERRA MOTIVATE™

Veicinošais maisījums
Pastipriniet ticību sev Pastipriniet drosmi, pārliecību un atbrīvojiet radošumu, lai parādītu lieliskus rezultātus, kas sasniegti ar jūsu pūlēm.



dōTERRA PEACE™

Pārliecinošais maisījums
Atbalsta pārliecības un līdzsvarotības sajūtu, un atjauno mieru.



dōTERRA CHEER™

Uzmundrinošais maisījums
Rada modru garastāvokli, precīgu attieksmi un palielina laimes sajūtu un pozitīvismu.



dōTERRA CONSOLE™

Atbalstošais maisījums
Jūties vairāk cerību pilns, nomierināts un emocionāli līdzsvarots.



dōTERRA PASSION™

Iedvesmojošs maisījums
No jauna aizdedz sajūsmu un iedves vēlēšanos uzņemties riskus un veikt jaunus atklājumus.



dōTERRA FORGIVE™

Atjauninošais maisījums
Pastiprina atbrīvošanās un atjaunošanās sajūtu.

IECIENĪTIE PRODUKTI MIERĪGAI ATPŪTAI

dōTERRA Serenity™ un Lavender (Lavanda)

Pirms gulētiešanas uzklājiet dažas lāses Lavender (Lavanda) vai dōTERRA Serenity™ uz kāju pēdām.



dōTERRA Serenity™ Softgels (Mīkstās kapsulas)

Pirms gulētiešanas lietojiet 1-2 dōTERRA Serenity™ Softgels (Mīkstās kapsulas).



dōTERRA Calmer™

Relaksējošā ikvakara rituālā uzklājiet uz kakla un krūtīm.



Wild Orange (Savvaļas apelsīns) un Vetiver (Veitvers)

Sajauciet pa 1-3 lāsēm no katras un masējiet pēdas un mugurkaulu, lai acumirkļi atslābinātos.



On Guard™ un dōTERRA Air™

Izskalojiet kaklu ar 1-2 lāsēm On Guard™ un uzklājiet arī dōTERRA Air™.



dōTERRA Laluz™

Laluz darbojas līdz pat astoņām stundām, un tai ir trīs gaismas iestatījumi, kas pielāgosies jūsu noskaņai.



Toksiskuma samazināšana

Dabā pastāv atbrīvošanās un atjaunošanās cikli. Arī mūsu ķermenim ir reģenerācijas sezonas. dōTERRA's CPTG™ ēteriskās eļļas atbalsta ķermeņa dabiskos atjaunošanās procesus un veicina labsajūtu.

LABKLĀJĪBAS DZĪVESVEIDA IKDIENAS PARADUMI

- 8-10 vai vairāk glāzes ūdens katru dienu.
- Aizstājiet veikalā nopērkamos tīrīšanas un pašaprūpes līdzekļus.



LIETOJĒT dōTERRA PRODUKTUS 30 DIENAS, LAI IEGŪTU VISPĀRĒJU LABSAJŪTU

DIENA 1-30



Lifelong Vitality Pack™

Lietojiet 2 kapsulas no katra kopā ar rīta un vakara maltīti.



ZenGest TerraZyme™

Lietojiet 1-3 kapsulas kopā ar maltīti katru dienu.



Zendocrine™ mīkstās kapsulas

Lietojiet 1 mīksto kapsulu dienā.

DIENA 11-20



GX Assist™

Lietojiet 1 mīksto kapsulu kopā ar rīta vai vakara maltīti.

DIENA 21-30



DDR Prime™ mīkstās kapsulas

Lietojiet 1 mīksto kapsulu kopā ar rīta vai vakara maltīti.



PB Assist+™

Lietojiet 1 kapsulu dienā; pa kapsulai kopā ar rīta, pusdienu un vakara maltīti.



PADOMS

Lietojiet ūdeni ar citrusaugļu eļļām katru dienu maksīgo saldinātāju un aromātvielu vietā.

KĀPĒC JĀDZER ŪDENS?

- Uzlabo garastāvokli
- Atbalsta organisma dabiskās funkcijas
- Uzlabo vispārējo labklājību



Citrons

Pievienojiet 1 lāsi ūdens glāzei reizi dienā.

Atbalsts mājās

Tīra māja nav jāiemaina pret savu veselību. Aizstājiet komerciālos produktus ar drošiem augu izcelsmes sastāvdaļu netoksiskiem un dabīgiem tīrīšanas līdzekļiem, kas satur tīras CPTG™ kategorijas ēteriskās eļļas.

LABKLĀJĪBAS DZĪVESVEIDA IKDIENAS PARADUMI

- Likvidējiet komerciālos tīrīšanas produktus.
- Izmantojiet augu izcelsmes sastāvdaļu netoksiskus tīrīšanas un mazgāšanas līdzekļus.



dōTERRA abōde™

Formulā ir CPTG™ kategorijas ēteriskās eļļas, kas satur attīrošas sastāvdaļas, tostarp limonēnu, gerāniolu un nerālu.



On Guard™ Cleaner Concentrate (Tīrīšanas koncentrāts)

On Guard™ Cleaner Concentrate (Tīrīšanas koncentrāta) daudzfunkcionālās īpašības ļauj to izmantot cietu virsmu tīrīšanai virtuvē, vannas istabā vai jebkurā citā mājās telpā ar tīru, uzmundrinošu aromātu.



On Guard™ Laundry Detergent (Veļas mazgāšanas līdzeklis)

On Guard™ Laundry Detergent (Veļas mazgāšanas līdzeklis) ir 6 reizes stiprāks, koncentrēts veļas mazgāšanas līdzeklis, kurā apvienots On Guard maisījuma un bioloģiskas izcelsmes enzīmu spēks, kas atrod un izņem traipus, garantējot izcili tīras drēbes.



On Guard™ Foaming Hand Wash (Putojošais roku mazgāšanas līdzeklis)

Tā kā sastāvā ir CPTG™ Certified Pure Tested Grade (sertificētas testētas tīrības kategorijas) ēteriskās eļļas, On Guard Foaming Hand Wash (Putojošais roku mazgāšanas līdzeklis) nodrošina iedarbību, ko sniedz viens no populārākajiem dōTERRA patentētajiem ēterisko eļļu maisījumiem.



Amber Foaming Hand Wash Dispenser (Putojošā roku mazgāšanas līdzekļa dozētājs brūnā pudelītē)

Visērtākais veids, kā lietot On Guard putojošo roku mazgāšanas līdzekli, ir, izmantojot putas veidojošu dozētāju. Dozētāja neuzkrietošais izskats būs skaists un vienkāršs papildinājums roku mazgāšanas izlietnei mājās vai birojā.

Dabīga sevis kopšana

Jums nav jāsamierinās ar apšaubāmas izcelsmes sastāvdaļām sevis kopšanas rituālos. Izvēlieties drošus un dabiskus produktus, kas sniedz tīrāku dzīvesveidu. Aizstājiet komerciālos personīgās aprūpes līdzekļus ar dōTERRA produktiem, kuru sastāvā ir dabiskas ēteriskās eļļas.



LABKLĀJĪBAS DZĪVESVEIDA IKDIENAS PARADUMI

- Likvidējiet komerciālos tīrīšanas produktus.
- Sevis kopšanas rituālos izmantojiet drošus un dabiskus produktus.



Essential Skin Care (Ādas pamatkopšana)

dōTERRA Essential Skin Care klāsts radīts novecošanās redzamajām pazīmēm un novērš turpmākas novecošanās ietekmi.



Yarrow | Pom kolekcija

Produkti Yarrow | Pom kolekcijā ir patiešām iedarbīgi, sniedzot spēcīgu augu ieguldījumu vispārējā labsajūtā. Zinātniski izstrādātā produktu līnija ir revolucionāra un svaiga pieeja skaistumam.



dōTERRA matu kopšana

Papildināts ar rūpīgi izvēlētām ēteriskajām eļļām, šis klāsts ir izgatavots no augu sastāvdaļām un bez nesaudzīgām ķīmiskām vielām.



Mutes veselība

Izmantojiet On Guard™ Whitening Toothpaste (Baltinošo zobu pastu) un Mouthwash (Mutes skalojamo līdzekli) no rītiem un vakaros, lai dabīgi padarītu smaidu baltāku.



dōTERRA™ sun (Sauļošanās aprūpe)

Each product offers broad-
Produkti piedāvā plaša spektra aizsardzību ar SPF 30 un nesatur sintētiskas smaržvielas, oksibenzonu un ftalātus.

Informētai pašaprūpei

Izveidojiet paradumu lietot dōTERRA dabīgos risinājumus kā savu pirmo aizsardzības līniju. Izmantojiet uzticamu ātras uzziņas grāmatu un palieliniet izpratni par daudzu viegli pieejamu iespēju izmantošanu.

LABKLĀJĪBAS DZĪVESVEIDA IKDIENAS PARADUMI

- Izmantojiet dabiskos risinājumus kā savu pirmo aizsardzības līniju.
- Dažādas iespējas skatiet ēterisko eļļu rokasgrāmatā.



8 TŪBIŅU ATSLĒGAS PIEKARIŅŠ

Lepakojiet 8 visbiežāk izmantotās eļļas, lai būtu gatavs it visam!



ATSLĒGU PIEKARIŅU IECIENĪTIE

Lavanda
ZenGest™
Piparmētra
Vīraks*

dōTERRA Air™
On Guard™
Deep Blue™
Tējas koks



On Guard™ Hand Purifying Mist (Izsmidzināmais šķīdums roku attīrīšanai) un Hand Wipes (Salvetes rokām)

Ideāli noder ceļojumu laikā, skolā, darbā un aktīvām ģimenēm.



On Guard™ Softgels (Mīkstās kapsulas) un Drops (Ledenes)

Ja nepieciešams palielināt atbalstu, lietojiet 1 mīksto kapsulu vai ledeni.



dōTERRA Air™

Uzklājiet maisījumu ārīgi vai lietojiet ledeni pielāgotam atbalstam.



Correct-X™

Uzklājiet ziedi, lai remdētu ādas kairinājumu.



Lavender (Lavanda)

Uzklājiet ārīgi, lai nomierinātu nejaušus ādas kairinājumus.



Peppermint (Piparmētra)

Uzklājiet atvēsinošai iedarbībai. Atšķaidiet, ja vajadzīgs.



Tea Tree (Tējas koks)

Ādas kairinājuma gadījumā uzklājiet 1-2 lāses eļļas uz skartās zonas.



ClaryCalm™

Atvēsinoši iedarbojas uz ādu un palīdz nomierināt un līdzsvarot sakāpinātas emocijas.

Pielāgojiet savu labklājības plānu

1 UZTURS UN GREMOŠANA

Aktivizē, atbalsta un nostiprina



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™



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



ZenGest TerraZyme™ PB Assist+™
 CP+ Softgels (Mīkstās kapsulas)



Ikdienas komplekts

2 KUSTĪBA UN VIELMAIŅA

Nomierina un uzmundrina



Deep Blue™ Mito2Max™ Turmeric (Kurkuma) divkameru kapsulas
 Deep Blue™ Stick (Zīmulis)

Atsvaidzina un uzmundrina



dōTERRA Air™ Piparmētra

Vielmaiņas atbalsts



MetaPWR™



MetaPWR™ System Kit (MetaPWR sistēmas komplekts)

3 ATPŪTA UN STRESA PĀRVALDĪBA

Atbalsts miegam



Lavanda Laluz™ Diffuser (Difūzijas ierīce)
 dōTERRA Serenity™
 dōTERRA Serenity™ mīkstās kapsulas
 Vetiver (Vetīvers)
 dōTERRA Calmer™

Emociju līdzsvars



dōTERRA Essential Aromatics™ sistēma



Adaptiv™ Citrus Bliss™ dōTERRA Balance™



Miera un harmonijas komplekts



Nodrošiniet, lai jūs dzīvotu pilnvērtīgu dzīvi, koncentrējoties uz katru līmeni. Apskatiet savu vērtējumu katrā jomā 3. lpp. Izvēlieties vēlamo atbalstu no katra dōTERRA labsajūtas dzīvesveida tabulas līmeņa.

4 TOKSISKUMA SAMAZINĀŠANA

Atbalsts tīrīšanai



- Lemon Zendocrine™ Softgels (Mikstās kapsulas)

On Guard™ tīrīšanas līdzekļi



- On Guard™ Cleaner Concentrate (Tīrīšanas koncentrāts) On Guard™ Laundry Detergent (Velas mazgāšanas līdzeklis) On Guard™ Foaming Hand Wash (Putojošais roku mazgāšanas līdzeklis)

Pašaprūpe



- On Guard™ Toothpaste (Zobu pasta) On Guard™ Mouthwash (Mutes skalojamais līdzeklis) Matu kopšana

5 INFORMĒTAI PAŠAPRŪPE

Aizsargā un atjauno



- On Guard™ Viraks



- ClaryCalm™ Tējas koks



- PastTense™ InTune™ Correct-X™



- TerraShield™ dōTERRA Air™ dōTERRA Air™ Drops (Ledenes)



- Cleanse & Restore Kit (komplekts)



- dōTERRA labsajūtas atbalsta komplekts

Labsajūtas informācijas lapa

1 Pierakstiet savas labsajūtas prioritātes un atrodi risinājumus.

Galvenās labsajūtas prioritātes jums vai jūsu ģimenei.

Esošie dabiskie risinājumi

Vajadzīgie dabiskie risinājumi

1.		
2.		
3.		

2 Izveidojiet savu dienas labsajūtas plānu.

Sāciet ar pamata ikdienas ieradumu veidošanu, kā izklāstīts zemāk. Pievienojiet iepriekš identificētos risinājumus un iekļaujiet savā dienas plānā.

	RĪTS	PĒCPUSDIENA	VAKARS
UZTURA BAGĀTINĀTĀJI	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (Mūža vitalitātes pakas) (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™) M <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ M <input type="checkbox"/> 1 paciņa MetaPWR™ Advantage	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (Mūža vitalitātes pakas) (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™) M <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ M	<input type="checkbox"/> 11 MetaPWR™ Assist pirms vakariņām M <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ vakariņu laikā M <input type="checkbox"/> 1-2 PB Assist+™ pirms gulētiešanas
ĒTERISKĀS EĻŠAS	<input type="checkbox"/> 1-3 lāses Lemon (Citrons) ūdenī <input type="checkbox"/> 2 lāses Frankincense (Viraks) uz pēdām <input type="checkbox"/> 2 lāses dōTERRA Balance™ uz pēdām	<input type="checkbox"/> 1-3 lāses Lemon (Citrons) ūdenī <input type="checkbox"/> 4-5 lāses On Guard™ <input type="checkbox"/> Deep Blue™ pēc fiziskas aktivitātes ārīgi	<input type="checkbox"/> 2 lāses Frankincense (Viraks) uz pēdām <input type="checkbox"/> 2 lāses dōTERRA Balance™ uz pēdām <input type="checkbox"/> Deep Blue™ pēc nepieciešamības ārīgi <input type="checkbox"/> 3-5 lāses Lavender (Lavanda) pirms gulētiešanas

*Sākot dōTERRA Lifelong Vitality Pack (Mūža vitalitātes pakas)™, vispirms divas nedēļas lietojiet pusi devas. **M** kopā ar maltīti

3 Kādas vēl labsajūtas veicināšanas iespējas varētu atbalstīt jūsu mērķus?

(piem., dzert vairāk ūdens, uzlabot miega kvalitāti, izmaiņas diētā utt.)

4 Dzīvoiet pilnvērtīgi ar labsajūtas risinājumiem.

Izveidojiet 90 dienu labsajūtas plānu, pievienojot jums vajadzīgos produktus saviem LRP pasūtījumiem (ieteicams to izdarīt no 5. līdz 15. mēneša dienai).

MĒNESIS 1 LRP	MĒNESIS 2 LRP	MĒNESIS 3 LRP
Datums: / /	Datums: / /	Datums: / /
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
KOPĀ PV _____	KOPĀ PV _____	KOPĀ PV _____

Lojalitātes prēmijas

Gudrākais pirkšanas veids

Jūs vienmēr varat veikt standarta vairumtirdzniecības pasūtījumu ar 25 procentu atlaidi no mazumtirdzniecības cenas, bet, lai iegūtu vislabāko vērtību, veiciet LRP (lojalitātes prēmiju programmas) pasūtījumu vēl lielākiem ietaupījumiem un iespējām saņemt bezmaksas produktu.



Legādājieties 1 dōTERRA Lifelong Vitality Pack (Mūža vitalitātes paku) un **izvēlieties** līdz 3 vienībām par zemāku cenu.



Pirms izpildīt LRP pasūtījumu, pārbaudiet, kādi ir jaunākie pieejamie uztura bagātinātāji, kurus var izvēlēties.

NOPELNIET BEZMAKSAS PRODUKTU PUNKTUS, KĀ ARĪ 25 % ATLAIDI

LOJALITĀTES PROGRAMMAS IEGUVUMI: PROCENTU LĪMEŅA PRODUKTU PUNKTU SAŅEMŠANA, LAI IEGŪTU BEZMAKSAS PRODUKTUS



Kā es varu saņemt atpakaļ 30 procentus BEZMAKSAS lojalitātes punktus?

• Jūsu LRP procenti pieaug laika gaitā no pirmā mēneša, kad veicat pasūtījumu pēc registrēšanās. Procentu līmenis pieaug par 5 % ik pēc trim mēnešiem, ja lojalitātes pasūtījumu vērtība ir vismaz 50 PV*, līdz sasniedzat maksimālos 30 %.

Kā es varu maksimāli izmantot dōTERRA's akcijas?

• Pasūtiet vismaz 125 PV (personīgais apjoms) lojalitātes pasūtījumu no mēneša 1. līdz 15. datumam. Tas jums dos tiesības saņemt mēneša bezmaksas produktu un izmantot jebkuras akcijas. Pievērsiet uzmanību PV attiecībā pret cenu, jo daudzas akcijas ir saistītas ar PV, un sākas mēneša 1. datumā.

PERSONĪGAIS APJOMS (PV) JĀPĀRSNIEDZ	1	50	100	125
Pārvaldīt lojalitātes pasūtījumus	●	●	●	●
Nopelniet LRP produktu punktus (ko izmantot bezmaksas produktiem) un palieliniet procentu līmeni no 10 % līdz 30 %.		●	●	●
Kvalificēties komisijas maksām			●	●
Saņemiet mēneša bezmaksas produktu (pasūtījumi, kas veikti no 1. līdz 15. datumam)				●

*PV (personīgais apjoms): Skaitliska vērtība, kas tiek piešķirta katram produktam un tiek izmantota komisiju aprēķināšanai, pakāpju noteikšanai un akcijās. Par lojalitātes punktiem nopirktajiem produktiem nav PV vērtības.

Kā es varu izmantot savus lojalitātes punktus?

• Savā iepirkumu grozā atlasiet „Izmantot prēmijas punktus!” produktiem, kuru iegādei vēlaties izmantot savus lojalitātes punktus. Jauni punkti tiek pievienoti pēc katra pasūtījuma veikšanas nākamā mēneša apmēram 15. datumā.

Kā es varu izveidot vai mainīt savu pasūtījumu?

- Lai izveidotu lojalitātes pasūtījumu, novietojiet kursoru virs konta nolaižamās izvēlnes un noklikšķiniet uz „Mani lojalitātes pasūtījumi”.
- Lai mainītu lojalitātes pasūtījumu, varat izvēlēties rediģēt mājaslapā vai novietot kursoru virs „Mans konts” un atlasīt „Mans lojalitātes pasūtījums”. Ja jums ir vairāk nekā viens lojalitātes pasūtījums, izvēlieties lojalitātes pasūtījumu, kuru vēlaties rediģēt, un noklikšķiniet uz „Pārvaldīt pasūtījumu”. Izveidojiet tik daudz pasūtījumu, cik vēlaties. Neaizmirstiet atcelt pasūtījumus, kurus nevēlaties saņemt nākamajā mēnesī.

Kā es varu atcelt savu lojalitātes pasūtījumu?

- Ja jums ir vairāki lojalitātes pasūtījumi, varat tos atcelt jebkurā laikā savā kontā tiešsaistē.
- Ja jums ir tikai viens lojalitātes pasūtījums, jūs jebkurā laikā varat to atcelt, zvanot pa tālruni vai rakstot uz e-pasta adresi: europeanorders@dotterra.com. dōTERRA Klientu Atbalsts pirms atcelšanas palīdzēs izmantot bezmaksas lojalitātes punktus, kas ir uzkrāti, lai tie nepazustu. Ja atcelsit savu lojalitātes pasūtījumu, jūs atgriezīsities uz LRP sākuma 10 procentiem, kad atsāksit regulāri veikt lojalitātes pasūtījumu pirkumus.







Skenējiet kvadrāt kodu, lai uzzinātu vairāk par lojalitātes prēmiju programmu**





** Lai izmantotu vēlamās valodas versiju, ir jāmaina vietnes valoda. Ritiniet uz tīmekļa lapas apakšu, un labajā pusē atrodiat valodas atlasītāju.

SVARĪGI PADOMI




Spēkā stāšanās

-  Izmantojiet savu ātras uzziņas rokasgrāmatu, lai atrastu risinājumus problēmām, kad tās rodas.
-  Dažādas eļļas ir piemērotas dažādiem cilvēkiem. Ja neiegūstat vēlamos rezultātus, izmēģiniet citas eļļas vai citādas lietošanas metodes.
-  Lemasējiet, lai palielinātu ieguvumus un veicinātu ātru absorbciju.
-  Izmēģiniet dažādas un/vai vairākas lietošanas metodes.

Drošība

-  Izvairieties no saskares ar acīm, degunam un ausīm iekšpusē.
-  Atšķaidiet ar frakcionētu kokosriekstu eļļu jutīgai ādai un ilgstošai absorbcijai. Skatiet dōTERRA norādījumus par jutīgumu. Ērtai lietošanai dōTERRA Touch™ līnijā ir iepriekš atšķaidītas eļļas.
-  Pēc Citrona, Savvaļas apelsīna, Bergamotes, Laima, Greipfrūta vai citu citrusaugļu eļļu ārīgas lietošanas izvairieties no saules iedarbības.
-  Izlasiet etiķetes un ievērojiet ieteikumus.

Labākās prakses

-  Saglabājiet eļļas vislabākajā stāvoklī, nepieļaujot ļoti augstas vai zemas temperatūras vai tiešu saules staru iedarbību.
-  Izmantojiet stikla konteinerus eļļām, jo tās laika gaitā var izšķīdināt dažus plastmasas veidus.
-  dōTERRA™ eļļas ir ļoti spēcīgas. Lietojiet biežāk mazākus daudzumus, lai iegūtu vislabākos rezultātus.

Jūsu galvenā atbalsta persona _____

Tālrunis _____

E-pasts _____

Cita atbalsta persona _____

Tālrunis _____

E-pasts _____

Gaidāmās vietējās vai tiešsaistes apmācības un pasākumi

Lai iegūtu pilnu sarakstu ar Eiropas Klientu Atbalsta kontaktinformāciju, apmeklējiet vietni doterra.eu un sākulapjas apakšā izvēlieties „Sazinieties ar mums”.

Grupas zvans/tīmekļvietne/Facebook grupa(-as)

KATRA PUDELĪTE RADA PĀRMAIŅAS

dōTERRA produktu pastāvīga lietošana var mainīt jūsu dzīvi, kā arī audzētāju un viņu ģimeņu dzīvi visā pasaulē. Katra eļļas lāse pārstāv rokas, kas kopušas zemi mūsu visu labumam.

DALĪTIES AR CILVĒKIEM, KURUS MĪLAT PALIELINIET IENĀKUMUS UN RADIET IETEKMI



MAINIET CITU CILVĒKU DZĪVES

Sarīkojiet dōTERRA apmācību kopā ar jūsu draugiem un ģimeni!



MAINĪT SAVU NĀKOTNI

Uzsāciet savu dōTERRA uzņēmējdarbību, daloties un palīdzot ar dabīgiem risinājumiem, un māciet citus darīt to pašu.