

A close-up, soft-focus photograph of a lavender field. The purple flowers are in various stages of bloom, with some in sharp focus in the foreground and others blurred in the background, creating a sense of depth and tranquility. The overall color palette is a range of purples, from deep violet to light lavender.

dōTERRA®

生活

享受健康人生

ō

恭喜加入

恭喜您选择以全方位自主健康管理方式，来开启全新生活。

“dōTERRA”在拉丁文原意是“大地的礼物”，为您提供天然完整的呵护，感受大地礼物的丰厚能量，并强化身、心、灵健康。当您亲身体验精油的卓越效益，将会了解更多特瑞正以全面革新的方式，为您全家人的健康注入自主养生新动能。

准备好探索自主的保健方法了吗？

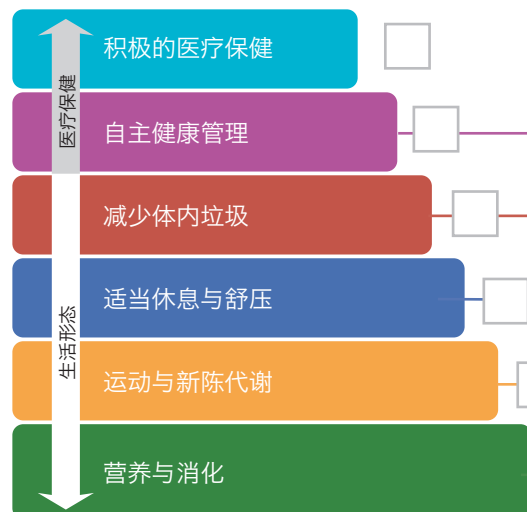
想像一个自主解决身体健康的生活。手上只需有一本参考手册和多特瑞CPTG®专业纯正调理级认证的精油，便已经掌握了80%的保健方法。在需专业建议时，也请咨询医疗人员，以帮助您获得最适合且兼具科学与天然的解决之道。



养成健康的生活形态

从以下多特瑞的《健康生活金字塔》图中，便可了解到想拥有健康，必须紧密结合生活习惯与保健。当您注重日常保健习惯时，自然而然就能拥有并维持健康的身体。依照《健康生活金字塔》建立生活习惯并搭配多特瑞卓越的产品，您将体验到前所未有的全面呵护。

在以下每个方面进行自我评估（1-10分）



预防与修复

- 将保卫复方和乳香精油作为您日常生活的一部分



净化与防护

- 柑橘类精油带有净化的成分，其香味能够让人感到清新



安抚与安稳

- 使用具平静功效的精油，例如薰衣草精油或安定情绪复方精油，可在安稳情绪的同时帮助您放松和调适压力



舒缓与促进

- 运动前后使用舒缓复方乳霜涂抹于所需部位
- 将MetaPWR系统融入您的日常习惯，以帮助支持您的新陈代谢健康



补给、维持与强化

- 使用多特瑞膳食营养补充品补充日常的营养*

*这些声明未经食品和药物管理局评估。这些产品不适用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

营养与消化

活力充沛的一天从摄取均衡优质的营养开始。
多特瑞的膳食营养补充品* 是您最理想的选择。



PB益生菌防护综合复方

一款美味的苹果粉，其中添加了长双歧杆菌BB536、短双歧杆菌M-16V、鼠李糖乳杆菌、膳食纤维菊粉、乳香胶粉和红莓，以让您的日常饮食相得益彰。



特瑞纤柔固体饮品

每份摄取可提供5克的膳食纤维。每日的膳食纤维建议摄入量为20-30克。



*这些声明未经食品和药物管理局评估。这些产品不适用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

A woman with long dark hair and a floral apron is looking down at a young girl and a boy. The girl is holding a green pepper and looking at it with interest. The boy is leaning forward, also looking at the pepper. In the foreground, there are various fresh vegetables including a yellow bell pepper, a red bell pepper, and green beans.

每日健康指南

摄取新鲜的全天然食物，减少糖分、咖啡因、乳制品与加工食品

蔬果清洁液

洗净农药、细菌和残留物。

水槽放满冷水后，倒入1/2杯白醋及6滴柠檬精油浸泡蔬果再洗净即可。

运动

运动具有强化肌肉、增强体力、促进新陈代谢、使精神旺盛等多重功效。精油能舒缓运动后紧绷的身体，在运动时扩香针对性的精油将有助强化专注力并帮助维持体力与耐力。



*这些声明未经食品和药物管理局评估。这些产品不适用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

新陈代谢

您的新陈代谢健康和生物年龄是不可分割的。随着年龄增长，您的新陈代谢功能会随之变弱。这将会影响您的体能、体重、身体成分，甚至认知表现。您的新陈代谢功能越强、越健康，您从内到外的感觉就越好。

新瑞活力复方系统三步曲

第一步

食用均衡的有机食品，并在日常生活中添加新瑞活力复方精油以支持整体代谢健康。

第二步

将新瑞活力多元平衡饮品与您一天中最大的主餐一起服用，以获得最佳细胞能量*。

第三步（即将推出）

每天坚持使用含有海洋胶原蛋白和高抗氧化剂的新瑞活力优益能量粉，可以支持健康的新陈代谢年龄，帮助您感觉更加良好，看起来更加年轻*。



*这些声明未经食品和药物管理局评估。 这些产品不适用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

适当休息与舒压

良好的睡眠能帮助调理情绪并让身体有修复与重获能量的机会。约有80%的疾病是由持续的压力所造成。精油在维持良好的睡眠品质与减轻压力、管理情绪上具有强大的效益。

放松沐浴盐

1杯浴盐 (Epsom Salts)
10滴安定情绪复方精油或
神气复方精油或薰衣草精油

混合后倒入浴缸中。

好眠配方

安稳好眠

于枕头滴上1-2滴薰衣草精油



快速放松

以1-3滴的野橘和岩兰草精油涂抹于脚底
与脊椎按摩



顺畅清新

扩香顺畅呼吸复方精油



迷你意馨芳香喷雾器

拥有微细分子的芳香喷雾器，可均匀扩香精油



*这些声明未经食品和药物管理局评估。这些产品不适用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

每日健康指南

- 7-9小时的良好睡眠
- 每日静坐冥想

情绪平衡

保持心情愉快与平衡。选择适用于各种不同情绪的多特瑞精油以稳定心神。

面临困难与持续压力时，乐释复方精油可有效舒缓不良情绪，创造宁静之感，并帮助您适应新环境。



乐释复方精油是在您应对生活中种种压力时最佳的解决方案。使用乐释复方滚珠瓶可随时随地帮助营造一种宁静之感。



柑橘清新复方精油

滴一滴在手掌上后作嗅吸，可迅速帮助提神。扩香时可营造出令人振奋的环境。



黑云杉精油

扩香后可营造舒缓的环境。



安定情绪复方精油

每天早上将安定情绪复方精油涂抹在脚底。在高压力的环境中，扩香后可营造一个平静舒缓的氛围。



欢欣复方精油

培养乐观的性格、欢愉态度，并增进幸福感与正面能量。

可根据需要，使用芳香调理心情套装中的其他精油。

*这些声明未经食品和药物管理局评估。这些产品不适用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

减少体内垃圾

更迭的循环证明着大自然的生生不息。而我们的身体也会随着四季自行净化，以重新启动身体的防御机制。搭配天然清洁与个人护理产品使用，再加上特定的多特瑞CPTG®专业纯正调理级认证精油维护天然的净化功能，启动最全面的修复力。

为什么要净化？

- 促进新陈代谢*
- 支持健康体重*
- 改善消化功能*
- 改善身体的排毒和自然排毒过程*
- 支持神经系统*
- 增加身体所需能量*

*这些声明未经食品和药物管理局评估。这些产品不适用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

每日健康指南

- 每日喝足8-10杯以上的水
- 避免使用以人工合成化学成分为主的居家清洁与个人护理产品

天然个人护理产品



保卫复方净白牙膏和漱口水

以天然的成份，添加精油来呵护口腔的健康



精油肌肤保养系列

采用天然植物萃取，加上天然精油配方制成的肌肤保养系列



护发系列

添加精油的顶级护发产品：亮采护色精华洗发乳、柔顺调理护发素、晶亮造型护发素、头发头皮健康精华滋养液、菁纯焕采精油洗发乳、菁纯焕采精油护发素与菁纯焕采免洗精油护发素



精油保湿沐浴霜和精油保湿沐浴露

添加精油的配方，提供肌肤温和的清洁功效，不易刺激肌肤或造成肌肤不适



西洋蓍草|石榴籽精油

强效的天然植物美肌专利配方，每天使用让您由内而外焕发光彩。

天然香氛

将5滴净化清新复方精油加入装满水的小玻璃喷雾瓶中，并喷洒以去除鞋子、浴室和垃圾桶的异味。

玻璃清洁剂

1½ 杯白醋
½ 杯水
8滴柠檬精油

将材料倒入480毫升的玻璃喷雾瓶中摇匀即可。

台面清洁剂

将2汤匙（1盎司）保卫复方浓缩清洁剂与24盎司水混合在喷雾瓶中使用。

含天然精油的清洁剂

使用天然安心的清洁剂，减少居家环境中的有害物质。



保卫复方
浓缩清洁剂



保卫复方
洗衣精



保卫复方
洁手凝露

自主健康管理

建立以天然的多特瑞产品解决健康问题的生活习惯。
依照精油使用指南并增加自己对产品与使用上的认识。



保卫复方净化喷雾

具备良好的净化效果，能够随时随地清洁双手与环境，同时营造振奋清新的氛围并达到保护作用。



保卫复方晶球 (即将推出)

于饮食后，进食一至两粒保持口气清新。



Correct-X软膏

含乳香、永久花、茶树、雪松、薰衣草精油等天然成分的凝胶，能帮助舒缓保湿及修护，强化肌肤防御力，适用各种肌肤不适。



薰衣草精油

舒缓肌肤不适并提升肌肤防护能力。



薄荷精油

根据需求量稀释后适用于缓解偶尔的头部和颈部紧张。



茶树精油

偶发肌肤过敏时，于患部涂抹1-2滴茶树精油。



8种随身精油

选择8种您最常用的精油放入随身包中，以备不时之需！

推荐精油

薰衣草精油
乐活复方精油
薄荷精油
顺畅清新复方精油
乳香精油
舒缓复方精油
茶树精油

*这些声明未经食品和药物管理局评估。这些产品不适用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

量身订做的健康方案

找出适合的健康保健需求，以增强您的日常健康计划和效果。

调节整体健康



- 保卫复方精油
- 迷迭香精油
- 柠檬草精油
- 新瑞活力复方精油
- 乳香精油

情绪管理



- 薰衣草精油
- 薄荷精油
- 乳香精油

顺畅呼吸



- 保卫复方精油
- 豆蔻精油
- 柠檬精油
- 薄荷精油

提升防护力



- 保卫复方精油
- 姜黄精油
- 柠檬草精油
- 完美修护复方精油
- 百里香精油

促进新陈代谢



- 柠檬香茅精油
- 柠檬精油
- 杜松浆果精油

肌肉和骨骼



- 姜黄精油
- 古巴香脂精油
- 柠檬香茅精油
- 西伯利亚冷杉精油

皮肤和头发

- 花样年华精油
- 夏威夷檀香木精油
- Veráge®精油肌肤保养系列
- 茶树精油
- 多特瑞沙龙级精油发丝系列
- 天竺葵精油
- 西洋蓍草|石榴籽精油
- 玫瑰精油
- 清肌调理复方精油



神经系统

- 乳香精油
- 古巴香脂精油
- 完美修护复方精油
- 佛手柑精油



循环系统

- 伊兰伊兰精油
- 黑胡椒精油
- 薄荷精油



消化系统

- 甜茴香精油
- 生姜精油
- 乐活复方精油
- 薄荷精油



生殖系统

- 迷迭香精油



量身打造健康计划

针对不同需求拟订计划，确保掌握自身健康。请参考第三页自我评估的结果。从下方各项依照多特瑞《健康生活金字塔》所安排的方案中，挑出符合您现况的组合：

1 营养与消化

补给、维持与强化



☐ 特瑞纤柔
固体饮品



☐ PB益生菌防护综合
复方

2 运动与新陈代谢

舒缓与能量



☐ 舒缓复方系列

优化身体性能



☐ 顺畅呼吸复方
精油



☐ 芳香调理复方
精油

促进新陈代谢



☐ 新瑞活力
复方精油



☐ 新瑞活力多元
平衡饮品

3 适当休息与舒压

良好睡眠



☐ 薰衣草精油
☐ 神气复方精油



☐ 喷雾器

情绪与压力舒缓



☐ 芳香调理心情套装



☐ 柑橘清新复方
精油



☐ 安定情绪复方
精油

4 减少体内垃圾

净化



☐ 柠檬精油



☐ 甜橘精油

天然清洁用品



☐ 保卫复方
浓缩清洁剂



☐ 保卫复方
洗衣精



☐ 保卫复方
洁手凝露

天然个人护理产品



☐ Verage®
精油肌肤
保养系列



☐ 保卫复方
净白牙膏与
保卫复方漱
口水



☐ 护发系列

5 自主健康管理

预防与修护



☐ 保卫复方精油系列



☐ 乐活复方精油



☐ 薄荷精油



☐ 茶树精油



☐ 古巴香脂精油



☐ 温柔呵护
复方滚珠式



☐ 全神贯注
复方滚珠式



☐ Correct-X
软膏



☐ 乳香精油



☐ 姜黄精油



☐ 完美修护
复方精油

量身订做

选择合适的量身订做健康方案(p.14)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



健康咨询

达成自己的健康目标！

精油参考书/应用程序:

1 写下您想改善的健康问题以及解决方式

在第14和15页或参考指南中找到您的自然解决方案。

家人与自身想改善的健康问题	现有的天然解决方案	需要的天然解决方案
1.		
2.		
3.		

2 打造每日健康计划

将上方列出的方法纳入每日健康计划。

3 其他能帮助您完成目标的健康习惯？

(增加饮水量、睡眠、运动、饮食调整等等)

④ 以天然方法掌握健康

进行90天的健康计划，于LRP忠诚顾客奖励计划中选购需要的产品（建议于每月5-15日之间下单）

第一个月 LRP	第二个月 LRP	第三个月 LRP
日期: / 	日期: / 	日期: /
总计PV点数 	总计PV点数 	总计PV点数

LOYALTY REWARDS ★ PROGRAM ★

忠诚顾客奖励计划

- ✓ 赚取高达30%的免费产品点数
- ✓ 免费获得每月一物赠品
- ✓ 在您的生日月份收到惊喜礼物*

*须符合条规与条例。

赚取高达30%的免费产品点数：

当您透过忠诚顾客奖励计划购物时，您就可赚取高达10%至30%的产品点数。参与此计划越久，即可获得越高的购物回馈。

 第1至3个月 10%	 第4至6个月 15%	 第7至9个月 20%	 第10至12个月 25%	 第13个月以上 30%
---	---	---	---	--

忠诚顾客 奖励计划的 好处



免费获得每月一物赠品：

当您在每月的一日至十五日期间，以单张忠诚顾客奖励计划购满至少125PV的产品时，您将可获赠一份免费产品。每月一物产品将每月更换，并且每月只能获赠一次。



在您的生日月份获得惊喜礼物*：

只要在您的生日月份，透过马来西亚OTG的忠诚顾客奖励计划，以单张订单购买至少100PV，您即可兑换惊喜生日礼物一份。

忠诚顾客奖励计划

以最聪明的方式购买

多特瑞忠诚顾客奖励计划（LRP）提供了每月自动发送您经常使用的产品的服务。当您的LRP订单包含至少50PV* 时，您将立即开始赚取产品积分（点数），这些积分可以作为现金来免费兑换多特瑞产品。您参与的时间越长，您可以赚取的积分就越多——高达您每月忠诚顾客奖励计划订单总购买量的30%!

LRP忠诚顾客奖励计划常见问题

如何加入或修改LRP忠诚顾客奖励计划订单？

- 登录 doterra.com。单击“创建新的LRP订单”或编辑现有LRP订单模板中的项目。

如何退出LRP忠诚顾客奖励计划？

- 您可随时透过电话或电邮至malaysia@doterra.com. 退出LRP忠诚顾客奖励计划。多特瑞客服人员将会协助您有关的询问。一旦退出后，若要再次透过LRP忠诚顾客奖励计划下单则以初次10%的点数回馈优惠重新开始计算。

如何退货？

- 在购买后30天内，若产品已开封或使用过，多特瑞将退还购买价的百分之九十（90%），若产品未开封且未被使用，多特瑞将按照有关价格百分之百（100%）退款。

是否可以拥有多笔LRP忠诚顾客奖励计划订单？

- 可以。如果在现存单笔订单外还需要增加新的订单，只需新增第二笔订单并选择每月的送货日期。订单笔数没有上限。日后不需要的订单可取消，亦可使用“立即执行”出货功能建立第二笔订单。

何时使用产品点数？

- 购买产品累积点数，请于获得点数日起的一年内使用完毕。

如何享有最多优惠？

- 请于每月1-15日之间下单且单笔订单达125PV以上（限一次），即可获赠每月一物。

点数使用规则	1	50	100	125
保有忠诚顾客奖励计划点数	✓	✓	✓	✓
享有10%-30%的点数折抵及优惠累积		✓	✓	✓
获得奖金的资格			✓	✓
获赠每月一物 (每月1-15日间下单)				✓

如何获得30%的产品回馈点数？

- 加入后，LRP忠诚顾客奖励计划的产品回馈点数会从第一个月份开始逐次累积。每月单张LRP订单需有50PV以上方可赚取回馈点数。
- 开始时的产品回馈点数将依据所购买的入会套装而有所不同。不论初次的回馈点数为何每三个月皆会增加5%的产品回馈点数，直到累积至LRP忠诚顾客奖励计划的最高优惠30%为止。

如何获得免费产品

享有建议售价再25%的折扣				
LRP忠诚顾客奖励计划福利：产品回馈点数累计时程				
10% 第1-3个月	15% 第4-6个月	20% 第7-9个月	25% 第10-12个月	30% 第13个月之后
优惠总计 35%	40%	45%	50%	55%

如何兑换LRP忠诚顾客奖励计划点数？

- 在您的在线上购物车中，在您想用LRP忠诚顾客奖励计划的点数兑换的产品上选择“使用积分”。每次下单后的下一个月份的15日都会添加新积分。

*PV（产品点数）：这是分配给所购买产品的点数。它用作佣金、等级和促销的限定条件。用积分购买的产品没有PV。



精油资讯

效益



请参阅精油手册处理相关问题。



精油效果因人而异。如未获得预期效果，请更换目前使用的精油或调整使用方式。



辅以按摩加强效用并加快肌肤吸收。



涂抹于脚底、脊椎或肚脐，可全方位发挥调理效益。



使用精油时，与分馏椰子油搭配使用以获得更大的持续吸收。

安全性



避免直接接触眼睛周围、耳内及其他敏感部位。



敏感肌肤可以分馏椰子油稀释，亦可减缓精油挥发。选择多特瑞已添加分馏椰子油稀释的呵护系列，使用更方便。



涂抹柠檬、野橘、佛手柑、莱姆和葡萄柚等具光敏性的柑橘类精油后，12小时内请避免日晒。



请详阅使用说明与建议。

最佳使用成效



为保持精油功效，请置于阴凉处，避免高温日晒。



请选择玻璃容器保存精油。



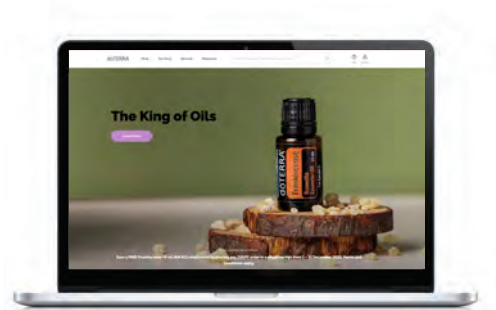
多特瑞的精油效果卓越。请少量多次使用以获最佳效益。请详阅使用说明与建议。

其他资讯

会员编号# _____

密码 _____

登入 [doterra.com](https://www.doterra.com)



产品资讯请见官网

▪ https://www.doterra.com/MY/en_MY

主要服务人员 _____

电话 _____

电子邮件地址 _____

▪ 马来西亚客服电子信箱:
malaysia@doterra.com

其他服务人员 _____

电话 _____

电子邮件地址 _____

近期本地或线上课程与活动 _____

一人一滴 涓滴扭转世界

多特瑞精油，改变您的人生及全球各地栽种家庭的生计。您使用的每一滴精油，
不只为我们守护着大地，更疗愈每一双辛勤的手。

与所爱之人分享



改变他人的生活
举办多特瑞课程，
并邀请亲朋好友参与！

创造收入与影响力



改变您的未来
透过分享精油，并以天然的方式
赋予他人自主健康的能力，
启动您的多特瑞事业

dōTERRA Malaysia Sdn Bhd
201401037485 (11113630-U) (AJL932137)
www.doterra.com/MY/zh_MY