

ō

LIVE

Styl życia z dōTERRA



Transformacja Twoich praktyk zdrowotnych

Gratulacje! Twoja decyzja, by zaangażować się w holistyczną, autoukierunkowaną troskę o zdrowie stwarza nowe możliwości i pozwala prowadzić życie wzbogacone o nową energię. Skorzystaj z tego poradnika, by odkryć moc i korzyści, płynące ze stosowania olejków eterycznych dōTERRA oraz opracować spersonalizowany plan wellness.



Prowadź styl życia wellness

Schemat stylu życia wellness dōTERRA ilustruje, w jaki sposób wellness łączy w sobie styl życia i dbałość o zdrowie. Prowadząc odpowiednio ukierunkowany styl życia, w naturalny sposób można osiągnąć i podtrzymywać dobre zdrowie. Codzienne przyzwyczajenia mogą wiele zmienić. Kierując się zasadami ze schematu wellness i stosując posiadające potężny potencjał produkty dōTERRA, można doświadczyć nowego holistycznego wymiaru.

Wyobraź sobie życie, w którym znajdowanie rozwiązań jest proste. Mając do dyspozycji zawierający cenne wskazówki poradnik i pudełko olejków eterycznych dōTERRA z certyfikatem CPTG™ (Testowanej Certyfikowanej Czystej Jakości), możesz zrealizować 80% swoich priorytetów zdrowotnych. A gdy będziesz potrzebować pomocy profesjonalisty, skonsultuj się ze specjalistą, który zapewni Ci wsparcie w znalezieniu najlepszych udowodnionych naukowo, a przy tym naturalnych, rozwiązań.

Przypnij sobie ocenę w każdym obszarze (1-10)



Ugruntuj codzienną praktykę wellness

Ochrona i regeneracja

Stosuj mieszankę On Guard™ i olejek kadzidłowy w ramach codziennej rutyny pielęgnacyjnej.

Oczyszczenie i odświeżenie

Dodaj do wody kroplę olejku eterycznego z cytryny lub tangerynki, aby otrzymać orzeźwiający napój.

Wyciszenie i równowaga

Twórz relaksującą atmosferę za pomocą olejku lawendowego i sięgaj po dōTERRA Adaptiv™, by utrzymać równowagę emocjonalną.

Ukojenie i optymalizacja

Stosuj balsam Deep Blue™ przed treningiem i po nim. Nakładaj miejscowo stosownie do potrzeb.

Włącz 3-etapowy System MetaPWR™ do swojej codziennej rutyny pielęgnacyjnej, by wspomóc zdrowy metabolizm.



Energia, wsparcie i wzmocnienie

Zmaksymalizuj ilość przyjmowanych codziennie substancji odżywczych, sięgając po dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ – zestaw trzech doskonałych suplementów wspierających funkcjonowanie organizmu.

ZenGest TerraZyme™ to prawnie zastrzeżona mieszanka enzymów, których często brakuje we współczesnej diecie.

Dostarczaj organizmowi błonnik prebiotyczny i mikroorganizmy probiotyczne za pomocą PB Assist+.

Odżywianie i trawienie

Zapewnij swojemu organizmowi to, czego potrzebuje do osiągnięcia pełni **witalności**. U podstaw tego leży zdrowe odżywianie. Pełnowartościowe suplementy diety dōTERRA to idealne uzupełnienie olejków eterycznych.

CODZIENNA PRAKTYKA WELLNESS

- Jedz pełnowartościowe posiłki ze świeżych składników
- Ogranicz spożycie cukru, kofeiny, nabiału i przetworzonych produktów



Zestaw dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Kluczowe pełnowartościowe składniki, mikroelementy i kwasy tłuszczowe omega.



Kapsułki żelowe CP+

Zawierają beta-kariofilen, znany z działania łagodzącego na układ pokarmowy.



ZenGest TerraZyme™

Terrazyme pomoże Ci czerpać korzyści ze zdrowej diety, zapewniając organizmowi niezbędne składniki odżywcze.



PB Assist+™ i PB Assist™ Jr.

Zapewnia organizmowi wyjątkową mieszankę sześciu różnych kultur probiotycznych.



dōTERRA a2z Chewable™ i IQ Mega™

Niech w okresie wzrostu i rozwoju Twoje dziecko rozpoczyna dzień od zdrowych substancji odżywczych wysokiej jakości.

DODAJ DO WODY

Dodawaj te olejki eteryczne do wody gazowanej lub niegazowanej, by uzyskać fantastyczny smak:

- Cytryna
- Limonka
- Grejpfrut i kasja
- Limonka i grejpfrut

Dodaj 1 kroplę olejku eterycznego z mięty pieprzowej, imbiru lub mieszanki On Guard™ do gorącej wody, by przygotować kojącą herbatę.

ZIELONE SMOOTHIE

- ½ mrożonego banana
- 200 g mrożonych borówek lub truskawek
- 2 garście liści młodego szpinaku lub jarmużu
- 375-400 ml niesłodzonego mleka migdałowego
- 1 miarka wybranego zamiennika posiłku w proszku
- 1 kropla olejku eterycznego z **tangerynki**
- 1 kropla olejku eterycznego z **kolendry (z nasion)**

Zblendować wszystkie składniki do uzyskania jednolitej konsystencji.

OWSIANKA

Dodaj olejek z **cynamonu**, mieszankę **On Guard™** lub olejek z **tangerynki** do swojej owsianki.

Ruch

Twoje ciało jest stworzone do ruchu. Aktywność fizyczna wzmacnia mięśnie i wspomaga funkcjonowanie serca oraz układu krążenia i układu limfatycznego, a ponadto przynosi wiele innych istotnych korzyści. Olejki eteryczne i suplementy diety wspierają koncentrację i wellness, pomagając utrzymać aktywność i dobrą kondycję.



CODZIENNA PRAKTYKA STYLU ŻYCIA WELLNESS

- Zapewnij sobie codzienną dawkę ruchu w wymiarze min 30 minut
- Ćwicz rozciąganie lub jogę, by zwiększyć elastyczność



dōTERRA Air™

Wywołuje uczucie łatwiejszego oddychania.

Wetrzeć 1-2 krople w klatkę piersiową. W razie potrzeby rozcieńczyć.



Balsam Deep Blue™

Balsam Deep Blue łączy w sobie olejki eteryczne znane z właściwości zapewniających uczucie komfortu oraz chłodzenia stawów i mięśni.

Stosować przed i po treningu lub aktywności fizycznej, by wspomagać płynność ruchów i regenerację.



Szyft Deep Blue™ + olejek z copaiby

Ten prosty w użyciu szyft zapewnia tymczasową, ukierunkowaną ulgę w problematycznych obszarach, a ponadto zawiera nawilżające emolienty, które pozostawiają skórę miękką w dotyku, bez tłustej warstwy.

Stosować na problematyczne miejsca w razie potrzeby.



Deep Blue Polyphenol Complex™

Zawiera wyciągi z imbiru i kurkuminy, resweratrol oraz inne polifenole.

Zażywać 2 kapsułki dziennie podczas posiłków; 1 kapsułka rano i 1 wieczorem.



Mito2Max™

Zapewnij sobie wsparcie w intensywnym stylu życia, dzięki prawnie zastrzeżonej formule standaryzowanych ekstraktów roślinnych i kofaktorów metabolicznych.

Przyjmować 1 kapsułkę dziennie. Stosować jako długoterminowy zamiennik napojów z kofeiną.



Podwójne kapsułki z kurkumą

Zawierają ekstrakt z kurkumy (kłącza) bogaty w kurkuminoidey, które pomagają zachować dobrą kondycję stawów i kości.

Zażywać jedną kapsułkę podczas śniadania i drugą podczas kolacji jako wsparcie aktywnego stylu życia.

SHAKE CZEKOLADOWO-MIĘTOWY

235 ml wody kokosowej lub mleka migdałowego
2 miarki wybranego shake'a czekoladowego
1 kropla **olejku z mięty pieprzowej**
Lód (według uznania)
Zblendować wszystkie składniki do uzyskania jednolitej konsystencji.

SPRÓBUJ RÓWNIEŻ

Dodaj do swojego ulubionego sproszkowanego shake'a mrożone jagody, banany i 3 krople **olejku z tangerynki**.

Metabolizm

Zdrowy metabolizm i wiek biologiczny to powiązane pojęcia. W miarę starzenia się organizmu osłabieniu ulega też metabolizm. Metabolizm wpływa na poziom energii, wagę, skład ciała, jakość snu i funkcje poznawcze. Im silniejszy i zdrowszy metabolizm, tym lepiej czujemy się zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz. Stosuj kompletny 3-etapowy System MetaPWR™, by zoptymalizować swój metabolizm i żyć pełnią życia.

STOSOWANIE NA CO DZIEŃ

Aby osiągnąć optymalne rezultaty, połącz produkty MetaPWR™ ze zbalansowaną, pełnowartościową dietą.

ŚNIADANIE

- 1 saszetka MetaPWR™ Advantage w shakerze
- 1 kapsułka żelowa MetaPWR™ lub 2-4 krople mieszanki z wodą

OBIAD

- 1-2 kapsułki Zengest TerraZyme™ z pełnowartościowym, odżywczym posiłkiem
- 1 kapsułka żelowa MetaPWR™ lub 2-4 krople mieszanki z wodą

KOLACJA

- 1 kapsułka MetaPWR™ Assist 15-30 minut przed największym pełnowartościowym posiłkiem
- 1-2 kapsułki Zengest TerraZyme™
- 1 kapsułka żelowa MetaPWR™ lub 2-4 krople mieszanki z wodą

PRZED SNEM

- 1 kapsułka żelowa MetaPWR™ (opcjonalnie)

CODZIENNA PRAKTYKA WELLNESS

- Stosuj pełnowartościową dietę, częściej się ruszaj i skoncentruj się na jakości snu
- Stosuj mądrą suplementację jako uzupełnienie ukierunkowanych starań na rzecz zdrowego metabolizmu.



dōTERRA™ MetaPWR™



KROK 1: MIESZANKA OLEJKÓW ETERYCZNYCH METAPWR

Mieszanka olejków eterycznych MetaPWR™ – 15 ml, kuleczki i kapsułki żelowe

Mieszanka MetaPWR zawiera olejki eteryczne z certyfikatem CPTG™ (Testowanej Certyfikowanej Czystej Jakości) – z grejfruta, cytryny, mięty pieprzowej, imbiru i cynamonu – w odpowiednich, prawnie zastrzeżonych proporcjach. Mieszanka olejków eterycznych MetaPWR jest dostępna w kilku formach, co maksymalnie ułatwia jej stosowanie.



Kapsułki żelowe:

Przyjmować 1-3 kapsułki żelowe w ciągu dnia.



Kuleczki:

Stosować do 4 kuleczek dziennie.



Mieszanka olejków:

Dodać 2-4 krople do wody raz lub kilka razy dziennie.

KROK 2: METAPWR ASSIST



MetaPWR™ Assist

MetaPWR Assist zawiera szereg naturalnych związków o udowodnionym klinicznie korzystnym wpływie na metabolizm. Wyciąg z liści morwy może przyczyniać się do utrzymania zrównoważonego metabolizmu węglowodanów w organizmie.*

Przyjmować 1 kapsułkę dziennie 15-30 minut przed największym posiłkiem.

KROK 3: METAPWR ADVANTAGE



MetaPWR™ Advantage

MetaPWR Advantage zawiera dziewięć typów trójpeptydów kolagenowych pochodzenia morskiego oraz NMN (mononukleotyd nikotynamidowy) – to składniki, które mogą przyczynić się do produkcji NADH i NAD⁺.

Przyjmować 1 saszetkę dziennie z wybranym chłodnym napojem. Dobrze wymieszać.

Informacje o składnikach, ostrzeżenia i instrukcje użycia podano na etykietach poszczególnych produktów.

*Te oświadczenia zdrowotne nadal są przedmiotem decyzji UE i Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA).

Wszystkie informacje są aktualne w momencie produkcji

Odpoczynek i kontrola stresu

Magiczne działanie dobrego snu to coś, czego wszyscy potrzebujemy, jednak często to zaniedbujemy. Odpowiednia ilość snu może poprawić nastrój i zapewnić organizmowi szansę na odnowę i regenerację. Za pomocą olejków eterycznych można natomiast wywołać uczucie spokoju i relaksu w ciele.



CODZIENNA PRAKTYKA STYLU ŻYCIA WELLNESS

- 7-9 godzin dobrej jakości snu każdej nocy
- Codzienna praktyka uważności/medytacja

RELAKSUJĄCE SOLE DO KĄPIELI

350 g soli Epsom
10 kropli mieszanki dōTERRA Balance™, dōTERRA Serenity™ lub olejku lawendowego
Wymieszać i wlać do wody w wannie.

Równowaga emocjonalna

Czuj się świetnie i utrzymuj równowagę emocjonalną. Zidentyfikuj swoje emocje i olejki dōTERRA™, które pomogą Ci zachować równowagę emocjonalną.



MOTIVATE™

Mieszanka motywująca

Umocnij wiarę w siebie. Zwiększ swoją odwagę i pewność siebie oraz uwolnij kreatywność, by móc cieszyć się imponującymi rezultatami swoich starań.



PEACE™

Mieszanka uspokajająca

Dodaj sobie otuchy i pogłęb uczucie opanowania, przywróć sobie spokój i skoncentruj się na teraźniejszości.



CONSOLE™

Mieszanka pocieszająca

Poczuj nadzieję, pocieszenie i równowagę emocjonalną.



FORGIVE™

Mieszanka odnawiająca

Podążaj naprzód, czując ulgę i odnowę.



CHEER™

Mieszanka poprawiająca nastrój

Wyzwól w sobie optymistyczną i radosną naturę, a także zintensyfikuj uczucie szczęścia i pozytywne podejście.



PASSION™

Mieszanka inspirująca

Ponownie rozbudź w sobie podekscytowanie i znajdź inspirację do podejmowania ryzyka i dokonywania nowych odkryć.



Ulubione produkty wspomagające spokojny odpoczynek

dōTERRA

Serenity™ i olejek lawendowy

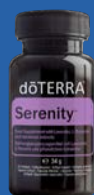
Przed snem załóż kilka kropli olejku lawendowego lub mieszanki dōTERRA Serenity™ na podeszwy stóp przed snem.



Kapsułki żelowe dōTERRA

Serenity™

Przyjmuj 1-2 kapsułki żelowe dōTERRA Serenity™.



dōTERRA Calmer™

Nanieś na kark i klatkę piersiową w ramach relaksującego wieczornego rytuału.



Dzika pomarańcza i wetiwieria

Połącz ze sobą po 1-3 krople każdego olejku i wmasuj w stopy i kręgosłup, by poczuć natychmiastowe odprężenie.



On Guard™

i dōTERRA Air™

Przełtucz gardło 1-2 kroplami mieszanki On Guard™ i stosuj dōTERRA Air™ miejscowo.



dōTERRA Laluz™

Laluz oferuje do ośmiu godzin pracy i trzy ustawienia oświetlenia, które można zmieniać w zależności od nastroju.



Mniej toksyn

W naturze występują cykle uwolnienia i odnowy. Nasze ciało też przechodzi okresy regeneracji. Olejki eteryczne dōTERRA z certyfikatem CPTG™ (Testowanej Certyfikowanej Czystej Jakości) wspierają naturalne procesy odnowy w organizmie, wspomagając dobre samopoczucie i wellness.

CODZIENNA PRAKTYKA STYLU ŻYCIA WELLNESS

- Min 8-10 szklanek wody dziennie
- Wymiana komercyjnych środków czystości i kosmetyków



WYPRÓBUJ PRODUKTY dōTERRA W RAMACH 30 DNI OGÓLNEJ TROSKI O WELLNESS

DNI 1-30



Lifelong Vitality Pack™

2 kapsułki każdego suplementu dziennie, z porannym i wieczornym posiłkiem.



Mieszanka ZenGest TerraZyme™

1-3 kapsułki dziennie z posiłkami.



Kapsułki żelowe Zendocrine™

1 kapsułka żelowa dziennie.

DNI 11-20



Kapsułki żelowe GX Assist™

1 kapsułka żelowa dziennie z porannym lub wieczornym posiłkiem.

DNI 21-30



Kapsułki żelowe DDR Prime™

1 kapsułka żelowa dziennie z porannym lub wieczornym posiłkiem.



PB Assist+™

1 kapsułka podczas posiłku rano, w ciągu dnia i wieczorem.



PORADA

Dodawaj codziennie olejki cytrusowe do wody zamiast sztucznych słodzików i aromatów.

DLACZEGO NAWODNIENIE JEST TAKIE WAŻNE?

- Poprawia nastrój
- Wspiera naturalne funkcje organizmu
- Podnosi ogólny poziom wellness



Olejek cytrynowy

Dodaj 1 kroplę do szklanki wody raz dziennie.



Pomocne produkty w domu

Dbając o czystość w domu, nie trzeba narażać własnego zdrowia. Zastąp komercyjne środki czystości bezpiecznymi, nietoksycznymi i naturalnymi produktami pochodzenia roślinnego, które zawierają czyste olejki eteryczne z certyfikatem CPTG™ (Testowanej Certyfikowanej Czystej Jakości).

CODZIENNA PRAKTYKA STYLU ŻYCIA WELLNESS

- Zrezygnuj z komercyjnych środków czystości
- Stosuj nietoksyczne, zawierające składniki pochodzenia roślinnego środki czystości i detergenty



dōTERRA abōde™

Formuła obejmuje olejki eteryczne z certyfikatem CPTG™ (Testowanej Certyfikowanej Czystej Jakości), słynące z oczyszczających składników, takich jak limonen, cytral i neral.



Koncentrat do sprzątania On Guard™

Uniwersalny charakter koncentratu do sprzątania On Guard™ sprawia, że doskonale nadaje się on do czyszczenia twardych powierzchni w kuchni, łazience i wszelkich innych pomieszczeniach, a ponadto pozostawia świeży, orzeźwiający zapach.



Płyn do prania On Guard™

Płyn do prania dōTERRA On Guard™ jest wysoce skoncentrowanym detergentem do prania, który wykorzystuje moc mieszanki On Guard i enzymów biopochodnych, usuwając plamy i zapewniając rewelacyjną czystość ubrań.



Pianka do mycia rąk On Guard™

Dzięki sile olejków eterycznych z certyfikatem CPTG™ (Testowanej Certyfikowanej Czystej Jakości), pianka do mycia rąk On Guard pozwala korzystać z zalet jednej z najpopularniejszych prawnie zastrzeżonych mieszanek olejków eterycznych dōTERRA.



Bursztynowy dozownik pianki do mycia rąk

Dozownik pianący to najwygodniejszy sposób dozowania pianki do mycia rąk On Guard. Ten dozownik o eleganckim wyglądzie stanowi piękny, a jednocześnie subtelny dodatek do łazienki i innych miejsc mycia rąk w domu i w biurze.

Naturalna pielęgnacja

Nie musisz zadowalać się budzącymi wątpliwośći składnikami w codziennej pielęgnacji. Wybieraj bezpieczne i naturalne produkty o większym potencjale oczyszczania. Zastąp komercyjne produkty do pielęgnacji ciała kosmetykami dōTERRA na bazie naturalnych olejków eterycznych.



CODZIENNA PRAKTYKA STYLU ŻYCIA WELLNESS

- Zrezygnuj z komercyjnych środków oczyszczających
- Używaj bezpiecznych i naturalnych produktów w codziennej pielęgnacji



Niezbędne produkty do pielęgnacji skóry

Zapobiegaj obecnym i przyszłym oznakom starzenia, dzięki produktom do pielęgnacji skóry z linii dōTERRA Essential Skin Care.



Kolekcja Yarrow | Pom

Produkty z serii Yarrow | Pom mają niezwykle właściwości, poprawiające ogólne samopoczucie i wspomagające wellness, dzięki potężnej mocy składników roślinnych. Ta opracowana przez naukowców linia produktów jest wyrazem rewolucyjnego podejścia do piękna.



dōTERRA™ Pielęgnacja włosów

Ta wzbogacona o starannie wyselekcjonowane olejki eteryczne gama kosmetyków powstała na bazie składników roślinnych i nie zawiera agresywnych substancji chemicznych.



Zdrowie jamy ustnej

Stosuj wybielającą pastę do zębów i płyn do płukania jamy ustnej On Guard™ rano i wieczorem, by w naturalny sposób nadać blask swojemu uśmiewowi.



dōTERRA™ sun

Każdy produkt oferuje szeroki zakres ochrony, dzięki filtrowi przeciwsłonecznemu SPF 30, a przy tym nie zawiera syntetycznych substancji zapachowych, oksybenzonu i ftalanów.

Świadome dbanie o siebie

Zdaj się na naturalne rozwiązania dōTERRA jako swoją pierwszą linię obrony. Zapoznaj się z zawierającą rzetelne informacje książką lub broszurą na temat olejków eterycznych, pogłębiaj swoją wiedzę i poznawaj liczne możliwości zastosowań dostępne na wyciągnięcie ręki.

CODZIENNA PRAKTYKA STYLU ŻYCIA WELLNESS

- Zdaj się na naturalne rozwiązania jako swoją pierwszą linię obrony
- Poczytaj o możliwościach, jakie daje stosowanie olejków eterycznych



BRELOK NA 8 FIOLEK

Spakuj do niego 8 najczęściej używanych olejków, by być gotowym na każdą sytuację!



ULUBIONE PRODUKTY DO BRELOKA

Lawenda

ZenGest™

Mięta pieprzowa

Kadziłto

dōTERRA Air™

On Guard™

Deep Blue™

Drzewo herbaciane



Oczyszczająca mgiełka do rąk i chusteczki do rąk On Guard™

Idealne podczas podróży i rodzinnych wyjazdów, a także w domu, w szkole i w pracy.



Kapsułki żelowe i dropsy On Guard™

Przyjmuj 1 kapsułkę żelową lub dropsa w razie potrzeby, by wspomóc działanie organizmu.



dōTERRA Air™

Nakładaj mieszankę miejscowo lub weź dropsa, by zapewnić ukierunkowane wsparcie.



Correct-X™

Stosuj maść o kojącym oddziaływaniu na skórę.



Lawenda

Stosuj miejscowo, by łagodzić sporadyczne podrażnienia skóry.



Mięta pieprzowa

Zastosuj, aby zapewnić sobie chłodząco-kojący efekt. W razie potrzeby rozcieńczyć.



Drzewo herbaciane

W przypadku sporadycznych podrażnień skóry nałóż 1-2 krople na miejsce zmian skórnych.



ClaryCalm™

Przynosi skórze efekt ochłodzenia i pomaga ukoić oraz opanować wzmożone emocje.

Spersonalizuj swój plan wellness

1 ODŻYWIANIE I TRAWIENIE

Energia, wsparcie i wzmocnienie



☐ dōTERRA Lifelong Vitality Pack™



☐ PB Assist™ Jr. ☐ dōTERRA a2z Chewable™ (do ssania)

☐ IQ Mega™



☐ ZenGest TerraZyme™ ☐ PB Assist+™

☐ Kapsułki żelowe CP+



☐ Zestaw Daily Habits

2 RUCH I METABOLIZM

Ukojenie i energia



☐ Deep Blue™ ☐ Mito2Max™ ☐ Podwójne kapsułki z kurkumą

☐ Szyft Deep Blue™

Odświeżenie i pobudzenie zmysłów



☐ dōTERRA Air™ ☐ Mięta pieprzowa

Wsparcie metabolizmu



☐ MetaPWR™



☐ Zestaw Systemu MetaPWR™

3 ODPOCZYNEK I KONTROLA STRESU

Wsparcie dobrego snu



☐ Lawenda ☐ Dyfuzor Laluz™

☐ dōTERRA Serenity™

☐ Kapsułki żelowe dōTERRA Serenity™

☐ Wetiweria

☐ dōTERRA Calmer™

Wsparcie emocjonalne



☐ Zestaw Essential Aromatics™ dōTERRA



☐ Adaptiv™ ☐ Citrus Bliss™ ☐ dōTERRA Balance™



☐ Zestaw dla spokoju i harmonii



Dbaj o to, by prowadzić życie wzbogacone o nową energię, koncentrując się na każdym z poziomów. Odnies się do swoich ocen w każdym z obszarów ze strony 3. Wybierz potrzebne wsparcie na każdym z wymienionych poniżej poziomów schematu stylu życia wellness dōTERRA.

4 MNIEJ TOKSYN

Wsparcie w zakresie oczyszczania



- ☐ Cytryna ☐ Kapsułki Zendocrine

Środki czystości On Guard™



- ☐ Koncentrat do sprzątania On Guard™ ☐ Płyn do prania On Guard™ ☐ Pianka do mycia rąk On Guard™

Dbanie o siebie



- ☐ Pasta do zębów On Guard™ ☐ Płyn do płukania jamy ustnej On Guard™ ☐ Pielęgnacja włosów



- ☐ Zestaw oczyszczająco-odbudowujący (Cleanse & Restore)

5 ŚWIADOME DBANIE O SIEBIE

Ochrona i regeneracja



- ☐ On Guard™ ☐ Kadzidło



- ☐ ClaryCalm™ ☐ Drzewo herbaciane



- ☐ PastTense™ ☐ InTune™ ☐ Correct-X™



- ☐ TerraShield™ ☐ dōTERRA Air™ ☐ Dropsy dōTERRA Air™



- ☐ Zestaw wspierający wellness dōTERRA

Konsultacja wellness

1 Zapisz swoje priorytety wellness i znajdź rozwiązania.

Priorytety wellness dla Ciebie i Twojej rodziny Naturalne rozwiązania, jakie masz do dyspozycji Naturalne rozwiązania, jakich potrzebujesz

1.		
2.		
3.		

2 Stwórz swój plan codziennej praktyki wellness.

Zacznij od podstawowych praktyk i zwyczajów wymienionych poniżej. Następnie dodaj zidentyfikowane powyżej rozwiązania i włącz je do swojego codziennego planu.

	RANO	PO POŁUDNIU	WIECZOREM
SUPLEMENTY	☐ dōTERRA Lifelong Vitality Pack™* (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™)  ☐ 1-2 ZenGest TerraZyme™  ☐ 1 saszetka MetaPWR™ Advantage	☐ dōTERRA Lifelong Vitality Pack™* (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™)  ☐ 1-2 ZenGest TerraZyme™ 	☐ 1 MetaPWR™ Assist przed obiadową kolacją  ☐ 1-2 ZenGest TerraZyme™ podczas obiadową kolacji  ☐ 1-2 PB Assist+™ przed snem
OLEJKI ETERYCZNE	☐ 1-3 krople olejku cytrynowego z wodą ☐ 2 krople olejku kadzidłowego na podeszwy stóp ☐ 2 krople mieszanki dōTERRA Balance™ na podeszwy stóp	☐ 1-3 krople olejku cytrynowego z wodą ☐ 4-5 kropli mieszanki On Guard™ ☐ Deep Blue™ po treningu	☐ 2 krople olejku kadzidłowego na podeszwy stóp ☐ 2 krople mieszanki dōTERRA Balance™ na podeszwy stóp ☐ Deep Blue™ stosownie do potrzeb ☐ 3-5 kropli olejku lawendowego przed snem

*Rozpoczynając stosowanie dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, przez pierwsze dwa tygodnie przyjmuj połowę dawki.  z posiłkiem

3 Jakie jeszcze decyzje dotyczące wellness mogłyby pomóc Ci zrealizować wyznaczone cele?

(np. picie większej ilości wody, sen, aktywność fizyczna, zmiany diety itp.)

4 Żyj życiem bogatszym o nową energię, dzięki rozwiązaniom wellness.

Stwórz 90-dniowy plan wellness, dodając potrzebny produkt do swoich zamówień LRP (zalecamy realizację zamówień pomiędzy 5. a 15. dniem miesiąca).

LRP NA MIESIĄC 1 Data: / /	LRP NA MIESIĄC 2 Data: / /	LRP NA MIESIĄC 3 Data: / /
CAŁKOWITA WARTOŚĆ PV _____	CAŁKOWITA WARTOŚĆ PV _____	CAŁKOWITA WARTOŚĆ PV _____

Program lojalnościowy

Najmądrzejszy sposób zakupu produktów

Zawsze możesz złożyć standardowe zamówienie hurtowe z 25% zniżką od ceny detalicznej, ale aby uzyskać najlepszą cenę, warto stworzyć zamówienie lojalnościowe (LRP), które oznacza jeszcze większe oszczędności i szanse na otrzymywanie darmowych produktów.



Kup 1 zestaw dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ i wybierz nawet 3 spośród poniższych produktów w obniżonej cenie.



Składając zamówienie lojalnościowe, sprawdź najnowsze dostępne opcje suplementów.

ZDOBYWAJ DARMOWE PUNKTY PRODUKTOWE OPRÓCZ ZNIŻKI 25%

KORZYŚCI Z PROGRAMU LOJALNOŚCIOWEGO: PROCENTOWY ZWROT W PUNKTACH PRODUKTOWYCH WYMIENIANYCH NA DARMOWE PRODUKTY



Jak otrzymać zwrot 30% w DARMOWYCH punktach lojalnościowych?

- Wartość procentowa punktów lojalnościowych wzrasta z biegiem czasu od pierwszego miesiąca po rejestracji, w którym złożysz zamówienie. Wartość procentowa Twoich punktów wzrasta o 5% co trzy miesiące do momentu osiągnięcia maksymalnego poziomu 30%, pod warunkiem że wartość Twoich zamówień lojalnościowych wynosi co najmniej 50 PV*.

Jak zmaksymalizować korzyści z promocji dōTERRA?

- Złóż zamówienie lojalnościowe o wartości co najmniej 125 PV pomiędzy 1. a 15. dniem miesiąca. Dzięki temu możliwe będzie otrzymanie produktu miesiąca gratis i skorzystanie z wszelkich promocji. Zwracaj uwagę nie tylko na cenę, ale też na wartość PV produktów, ponieważ wiele promocji opartych jest na określonej wartości PV. Zaczniemy 1. dnia miesiąca.

OBRÓT WŁASNY (PV) MUSI PRZEKRACZAĆ WARTOŚĆ	1	50	100	125
Utrzymanie wcześniej zdobytych punktów LRP	●	●	●	●
Zdobycie punktów produktowych LRP (do wymiany na darmowe produkty) i zwiększanie wartości procentowej z 10% do 30%		●	●	●
Zakwalifikowanie się do prowizji			●	●
Otrzymanie produktu miesiąca gratis (dla zamówień złożonych pomiędzy 1. a 15. dniem miesiąca)				●

*PV (obrót własny): Jest to wartość numeryczna przydzielona każdemu produktowi. Kwalifikuje do otrzymywania prowizji, osiągnięcia wyższej rangi i udziału w promocjach. Produkty zakupione z wykorzystaniem punktów lojalnościowych nie mają wartości PV.

Jak wykorzystać moje punkty lojalnościowe?

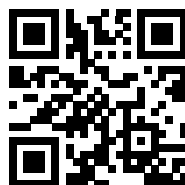
- Na stronie koszyka zakupowego wybierz „Wykorzystaj swoje punkty lojalnościowe!” dla produktów, na które chcesz wymienić punkty lojalnościowe. Nowe punkty dodawane są około 15. dnia miesiąca następującego po każdym złożonym zamówieniu.

Jak utworzyć lub zmienić moje zamówienie?

- Aby rozpocząć tworzenie zamówienia lojalnościowego, najedź kursorem na menu rozwijane dla konta i kliknij „Moje zamówienie lojalnościowe”.
- Aby zmienić zamówienie lojalnościowe, możesz edytować je z poziomu strony głównej lub najechać kursorem na „Moje konto” i wybrać „Moje zamówienie lojalnościowe”. Jeżeli masz więcej niż jedno zamówienie lojalnościowe, wybierz to zamówienie lojalnościowe, które chcesz zmienić, klikając opcję „Zarządzaj zamówieniem”. Możesz ustawić dowolną liczbę zamówień. Pamiętaj o anulowaniu wszystkich zamówień, których nie chcesz otrzymać w kolejnym miesiącu.

Jak anulować zamówienie lojalnościowe?

- Jeżeli masz kilka aktywnych zamówień lojalnościowych, możesz anulować je w dowolnym momencie na swoim koncie online.
- Jeżeli masz tylko jedno aktywne zamówienie lojalnościowe, możesz anulować je w dowolnym momencie telefonicznie lub wysyłając wiadomość e-mail na adres europaorders@dotterra.com. Dział obsługi klienta dōTERRA może Ci pomóc w wykorzystaniu wszelkich darmowych punktów lojalnościowych, zgromadzonych przed anulowaniem zamówienia, tak by żadne punkty nie przepały. Jeżeli anulujesz swoje zamówienie lojalnościowe, po ponownym rozpoczęciu systematycznej realizacji zamówień lojalnościowych powrócisz do początkowej wartości procentowej 10%.



Zeskanuj kod QR*
by dowiedzieć się więcej na temat programu lojalnościowego

* Aby uzyskać dostęp do odpowiedniej wersji językowej, należy zmienić język witryny internetowej. Język można wybrać na dole witryny internetowej po prawej stronie.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE STOSOWANIA OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Skuteczność

-  Korzystaj z poradnika, by znajdować rozwiązania dla pojawiających się potrzeb.
-  Na różne osoby działają różne olejki. Jeśli nie osiągasz pożądaných rezultatów, wypróbuj inne olejki lub inne metody stosowania.
-  Wcieraj olejki, aby zwiększyć płynące z nich korzyści i zapewnić szybkie wchłanianie.
-  Wypróbuj różne i/lub wielorakie metody stosowania.

Bezpieczeństwo

-  Unikaj kontaktu z oczami oraz wewnętrzną częścią nosa i uszu.
-  Rozcieńczaj olejki frakcjonowanym olejem kokosowym w przypadku wrażliwej skóry oraz by przedłużyć okres wchłaniania. Zapoznaj się z poradnikami dōTERRA, dotyczącymi podrażnień. Dla wygody użytkowników linia dōTERRA Touch™ zawiera wstępnie rozcieńczone olejki.
-  Unikaj ekspozycji na słońce przez kilka godzin po zastosowaniu miejscowym olejku z cytryny, dzięki pomarańczy, bergamotki, limonki, grejpfruta lub innych olejków cytrusowych.
-  Czytaj etykiety i stosuj się do zaleceń.

Najlepsze praktyki

-  Dbaj o zachowanie właściwości olejków, unikając przechowywania ich w ekstremalnych temperaturach lub narażone na bezpośrednie światło słoneczne.
-  Używaj szklanych pojemników, ponieważ olejki mogą z czasem rozpuścić niektóre tworzywa sztuczne.
-  Olejki dōTERRA™ są bardzo silne. Aby uzyskać najlepszy rezultat, stosuj je częściej, ale w mniejszej ilości.

Twoje najważniejsze wsparcie _____

Telefon _____

Adres e-mail _____

Dodatkowe wsparcie _____

Telefon _____

Adres e-mail _____

Nadchodzące zajęcia i wydarzenia lokalne lub online

Pełną listę danych kontaktowych Działu obsługi klienta w Europie można znaleźć na stronie dotterra.eu, wybierając zakładkę „Skontaktuj się z nami” u dołu strony głównej.

Spotkania zespołu/Witryna internetowa/Grupa(y) na Facebooku

KAŻDA BUTELECZKA ZMIENIA ŚWIAT

Systematyczne stosowanie produktów dōTERRA może zmienić zarówno Twoje życie, jak i życie hodowców roślin i ich rodzin na całym świecie. Każda kropla olejku reprezentuje dłonie osób, które uprawiają ziemię z myślą o korzyściach dla nas wszystkich.

PODZIEL SIĘ Z TYMI, KTÓRYCH KOCHASZ

ZAPEWNIJ SOBIE DOCHÓD I WYWIERAJ WPLYW



ZMIENIAJ ŻYCIE INNYCH NA LEPSZE

Zorganizuj zajęcia dōTERRA dla rodziny i przyjaciół!



ZMIEN SVOJĄ PRZYSZŁOŚĆ

Rozpocznij swoją działalność biznesową z dōTERRA, dzieląc się naturalnymi rozwiązaniami i ucząc innych, jak to robić.



Należy uwzględnić, że produkty i informacje zaprezentowane w tej broszurze mogą ulec zmianie i różnić się od przedstawionych.

Odwiedź shop.dotterra.com, by uzyskać najnowsze informacje.

Oprócz wskazanych wyjątków wszystkie słowa zawierające symbole znaków towarowych lub zarejestrowanych znaków towarowych są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi należącymi do firmy dōTERRA Holdings, LLC.

Biuro dōTERRA w Wielkiej Brytanii, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Wielka Brytania | dotterra.eu

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irlandia

© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 USA

v3 PL EU

60226997

