

ō

VIVER

O estilo de vida dōTERRA



Transforme o seu bem-estar

Parabéns! Adotar cuidados de saúde holísticos e autodirigidos oferece novas possibilidades para assumir o controlo da sua vida quotidiana. Utilize este guia para descobrir os poderosos benefícios dos óleos essenciais dōTERRA e para criar um plano de bem-estar personalizado.



Adote um estilo de vida saudável

A Pirâmide do Estilo de Vida com Bem-Estar da dōTERRA ilustra como o bem-estar resulta de uma combinação entre estilo de vida e cuidados de saúde. Quando se faz do estilo de vida uma prioridade, a saúde é alcançada e mantida naturalmente. Os seus hábitos diários fazem toda a diferença. Ao pôr em prática os princípios da Pirâmide do Bem-Estar e ao utilizar os poderosos produtos dōTERRA, irá descobrir uma nova plenitude.

Imagine uma vida onde é fácil encontrar soluções. Com um guia de referência e uma caixa de óleos essenciais CPTG™ (Certificado Grau Pureza Testado) da dōTERRA, será capaz de lidar com 80% das suas prioridades em matéria de bem-estar. Para aqueles momentos em que precisa de um cuidado especializado, recorra a um profissional para o/a ajudar a encontrar as melhores soluções científicas e naturais.

Avalie-se em cada domínio (1-10)

Estabeleça hábitos diários saudáveis

Protege e restaura
Integre os óleos On Guard™ e de Incenso na sua rotina diária.

Limpa e refresca
Para saborear uma bebida refrescante, adicione uma gota do óleo de Limão ou de Tangerina à sua água.

Acalma e estabiliza
Utilize o óleo de Lavanda para criar um ambiente repousante e o dōTERRA Adaptiv™ para o/a ajudar a manter os pés bem assentes na terra.

Apazigua e otimiza
Utilize o Deep Blue™ Rub antes e depois do exercício físico. Aplique topicamente onde for necessário.

Integre o sistema de 3 passos MetaPWR™ nos seus hábitos diários para preservar a sua saúde metabólica.

Nutre, apoia e fortalece
Maximize a ingestão diária de nutrientes com o dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, um trio de suplementos poderosos que reforçam o seu organismo.

O ZenGest TerraZyme™ fornece uma combinação própria de enzimas que costumam estar ausentes na alimentação moderna.

Forneça ao seu corpo fibras pré-bióticas e microrganismos probióticas com o PB Assist+.

Nutrição e digestão

Dê ao seu corpo o que ele precisa para prosperar. Tudo começa com uma boa nutrição. Os suplementos alimentares integrais da dōTERRA são um excelente complemento para os seus óleos essenciais.

HÁBITOS DIÁRIOS SAUDÁVEIS

- Coma alimentos frescos e integrais
- Reduza o consumo de açúcar, cafeína, laticínios e alimentos processados



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Alimentos integrais essenciais, micronutrientes e ácidos gordos ômega.



Cápsulas Moles CP+

Contém betacariofileno, conhecido por ajudar a acalmar o sistema digestivo.



ZenGest TerraZyme™

A Terrazyme permite-lhe usufruir dos benefícios de uma dieta saudável assegurando que o seu corpo recebe os nutrientes de que necessita.



PB Assist+™ e PB Assist™ Jr.

Fornece ao seu organismo uma mistura única de seis culturas probióticas diferentes.



dōTERRA a2z Chewable™ e IQ Mega™

O seu filho está em fase de crescimento e de desenvolvimento: comece o seu dia com uma boa alimentação.

JUNTE À ÁGUA

Adicione estes óleos essenciais à água lisa ou gaseificada para lhe dar um sabor delicioso:

- Limão
- Lima
- Toranja e Cássia
- Lima e Toranja

Adicione 1 gota do óleo de Hortelã-Pimenta, Gengibre ou On Guard™ à água quente para desfrutar de um chá relaxante.

SMOOTHIE VERDE

- ½ banana congelada
- 200 g de mirtilos ou morangos congelados
- 2 punhados de espinafres baby ou couve kale
- 375 a 400 ml de leite de amêndoa não adoçado
- 1 colher de substituto alimentar em pó à escolha
- 1 gota de óleo essencial de **Tangerina**
- 1 gota de óleo essencial de **Coentro (semente)**

Misture os ingredientes num liquidificador até obter uma textura homogénea.

AVEIA

Adicione o óleo de **Canela**, **On Guard™** ou **Tangerina** às suas papas de aveia.

Movimento

O seu corpo foi feito para se movimentar. O exercício físico fortalece os músculos e auxilia os sistemas cardíaco, circulatório e linfático, entre outros benefícios importantes. Os óleos essenciais e os suplementos favorecem uma maior concentração e o bem-estar para que se mantenha forte e ativo/a.



HÁBITOS DIÁRIOS PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

- Pelo menos, 30 minutos de atividade física diária
- Faça alongamentos ou yoga para aumentar a flexibilidade



dōTERRA Air™

Cria a sensação de uma respiração desobstruída.

Esfregue 1 a 2 gotas no peito. Dilua se necessário.



Deep Blue Rub™

O Deep Blue Rub combina óleos essenciais conhecidos por promoverem uma sensação de conforto e o alívio das articulações e dos músculos.

Aplique antes e depois do exercício ou da atividade física para facilitar os movimentos e a recuperação.



Stick Deep Blue™ + Copaiba

Este stick fácil de utilizar proporciona um alívio temporário e atua diretamente nas zonas problemáticas. Inclui emolientes hidratantes que deixam a pele suave e não gordurosa.

Aplique em qualquer zona problemática, conforme necessário.



Deep Blue Polyphenol Complex™

Inclui extratos de gengibre, curcumina, resveratrol e outros polifenóis.

Tome 2 cápsulas por dia às refeições: 1 de manhã e 1 à noite.



Mito2Max™

Acompanha o seu estilo de vida ativo graças a uma fórmula própria de extratos vegetais padronizados e cofatores metabólicos.

Tome 1 cápsula por dia.

Utilize-o como um substituto a longo prazo das bebidas com cafeína.



Cápsulas de Curcuma de Câmara Dupla

Contém extrato de curcuma (rizoma) com curcuminoides que ajudam a manter a saúde das articulações e dos ossos.

Tome 1 cápsula ao pequeno-almoço e outra ao jantar para auxiliar um estilo de vida ativo.

BATIDO DE CHOCOLATE E HORTELÃ-PIMENTA

235 ml de água de coco ou leite de amêndoa

2 colheres de preparado para batido de chocolate à escolha

1 gota de óleo de **Hortelã-Pimenta**

Gelo (a gosto)

Misture todos os ingredientes até obter uma textura homogênea.

EXPERIMENTE TAMBÉM

Adicione frutos vermelhos congelados, bananas e 3 gotas do óleo de **Tangerina** ao seu batido substituto de refeição preferido.

Metabolismo

A saúde metabólica e a idade biológica estão interligadas. À medida que envelhecemos, o mesmo acontece com a nossa função metabólica. O metabolismo influencia a energia, o peso, a composição corporal, a qualidade do sono e o desempenho cognitivo. Quanto mais forte e mais saudável for a sua função metabólica, melhor se sentirá desde o interior. Utilize o sistema completo de 3 passos MetaPWR™ para otimizar a sua saúde metabólica e viver a sua vida mais poderosa.

ROTINA DIÁRIA

Combine os produtos MetaPWR™ com uma alimentação completa e equilibrada para obter melhores resultados.

PEQUENO-ALMOÇO

- 1 saqueta de MetaPWR™ Advantage no copo misturador
- 1 cápsula mole MetaPWR™ ou 2-4 gotas da mistura na água

ALMOÇO

- 1-2 cápsulas de Zengest TerraZyme™ juntamente com uma refeição completa e nutritiva
- 1 cápsula mole MetaPWR™ ou 2-4 gotas da mistura na água

JANTAR

- 1 cápsula MetaPWR™ Assist 15-30 minutos antes da refeição completa mais importante
- 1-2 cápsulas de Zengest TerraZyme™
- 1 cápsula mole MetaPWR™ ou 2-4 gotas da mistura na água

AO DEITAR

- 1 cápsula mole MetaPWR™ (opcional)

HÁBITOS DIÁRIOS SAUDÁVEIS

- Adote um regime alimentar completo, mexa-se com mais frequência e privilegie o sono de qualidade
- Faça uma suplementação inteligente que complemente os seus esforços em matéria de saúde metabólica



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™



PASSO 1: MISTURA DE ÓLEOS ESSENCIAIS METAPWR

Mistura de Óleos Essenciais MetaPWR™: 15 ml, beadlets e cápsulas moles

A Mistura de Óleos Essenciais MetaPWR contém proporções equilibradas próprias de óleos essenciais CPTG™ de Toranja, Limão, Hortelã-Pimenta, Gengibre e Canela. A Mistura de Óleos Essenciais MetaPWR está disponível em vários formatos, para máxima conveniência e acessibilidade.



Cápsulas Moles:
Tomar de 1 a 3 cápsulas ao longo do dia.



Beadlets:
Consumir até 4 beadlets por dia.



Mistura de Óleos:
Adicionar 2-4 gotas à água uma ou mais vezes por dia.

PASSO 2: METAPWR ASSIST



MetaPWR™ Assist

O MetaPWR Assist contém vários compostos naturais clinicamente comprovados para promover o metabolismo saudável. O extrato da folha de amoreira contribui para a manutenção do equilíbrio do metabolismo dos hidratos de carbono.*

Tomar 1 cápsula por dia 15-30 minutos antes da principal refeição.

PASSO 3: METAPWR ADVANTAGE



MetaPWR™ Advantage

O MetaPWR Advantage contém nove tipos de tripeptídeos de colagénio de fontes marinhas e NMN (mononucleotídeo de nicotinamida) que podem contribuir para a produção de NADH e NAD+.

Tomar 1 saqueta por dia com uma bebida fresca à escolha e misturar bem.

Consulte os rótulos de cada produtos para conhecer os ingredientes, as precauções e as instruções de utilização.

*Estas alegações de saúde ainda estão sob decisão da UE e da EFSA.
Todas as informações estão corretas no momento da produção

Repouso e gestão do stress

O sono de qualidade é fundamental, mas muitas vezes negligenciado. O sono melhora o estado de humor e permite que o corpo recupere e se regenere. Ao utilizar óleos essenciais, pode proporcionar serenidade e relaxamento ao seu corpo.



HÁBITOS DIÁRIOS PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

- 7-9 horas de sono de qualidade por noite
- Prática diária de mindfulness/meditação

SAIS DE BANHO RELAXANTES

350 g de sais de Epsom
10 gotas de dōTERRA Balance™,
dōTERRA Serenity™ ou Lavanda
Misture e verta na água do banho.

Equilíbrio emocional

Sinta-se bem e em equilíbrio. Identifique as suas emoções e os óleos dōTERRA™ que ajudam no equilíbrio emocional.



dōTERRA MOTIVATE™

Mistura Encorajadora

Reforça a autoconfiança. Aumenta a coragem e a confiança, soltando a criatividade para que os seus esforços produzam o máximo de resultados.



dōTERRA PEACE™

Mistura Reconfortante
Desperta sentimentos de confiança e autocontrolo, ajudando a recuperar a paz e a presença.



dōTERRA CHEER™

Mistura Elevadora de Humor
Promove a boa disposição e a alegria, aumentando a felicidade e o otimismo.



dōTERRA CONSOLE™

Mistura Confortante
Restabelece o conforto, a esperança e o equilíbrio emocional.



dōTERRA PASSION™

Mistura Inspiradora
Reacende o entusiasmo e inspira o desejo de arriscar e fazer novas descobertas.



dōTERRA FORGIVE™

Mistura Renovadora

Siga em frente com uma sensação de alívio e de renovação.

Os favoritos para um descanso tranquilo

dōTERRA

Serenity™ e Lavanda

Aplique algumas gotas do óleo de Lavanda ou do dōTERRA Serenity™ nas plantas dos pés ao deitar.



Cápsulas Moles dōTERRA

Serenity™

Tome 1-2 cápsulas moles dōTERRA Serenity™ ao deitar.



dōTERRA Calmer™

Deslize o roll-on sobre a nuca e o peito como parte de um ritual noturno relaxante.



Laranja Selvagem e Vetiver

Misture 1-3 gotas de cada e massage nos pés e na coluna vertebral para uma sensação imediata de relaxamento.



On Guard™

e dōTERRA Air™

Gargareje 1-2 gotas de On Guard™ e aplique o dōTERRA Air™ por via tópica.



dōTERRA Laluz™

O Laluz pode funcionar até oito horas e dispõe de três definições de luz ambiente, que pode adequar consoante o seu estado de espírito.



Redução da toxicidade

A natureza passa por ciclos de libertação e renovação. Os nossos corpos também passam por estações de regeneração. Os óleos essenciais CPTG™ da dōTERRA fortalecem os processos de renovação natural do organismo para promover o bem-estar.

HÁBITOS DIÁRIOS PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

- Beber, no mínimo, 8-10 copos de água por dia
- Substitua os produtos comerciais de limpeza e de cuidados pessoais



EXPERIMENTE OS PRODUTOS dōTERRA DURANTE 30 DIAS E SINTA UM BEM-ESTAR GERAL

DIAS 1-30



Lifelong Vitality Pack™

2 cápsulas de cada ao pequeno-almoço e ao jantar.



ZenGest TerraZyme™

1-3 cápsulas por dia, às refeições.



Cápsulas Moles Zendocrine™

1 cápsula mole por dia.

DIAS 11-20



GX Assist™

1 cápsula mole por dia, ao pequeno-almoço ou ao jantar.

DIAS 21-30



Cápsulas Moles DDR Prime™

1 cápsula mole por dia, ao pequeno-almoço ou ao jantar.



PB Assist+™

1 cápsula mole ao pequeno-almoço, ao almoço e ao jantar.



DICA

Adicione óleos citricos na água que bebe em vez de edulcorantes e aromas artificiais.

PORQUÊ HIDRATAR-SE?

- Melhora o humor
- Reforça as funções vitais
- Promove o bem-estar geral



Limão

Adicione 1 gota a um copo de água uma vez por dia.

Cuidados para o lar

Uma casa limpa não tem por que ser à custa da sua saúde.
Substitua os produtos comerciais por produtos de limpeza seguros, à base de plantas, não tóxicos e naturais que contêm óleos essenciais CPTG™ puros.

HÁBITOS DIÁRIOS PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

- Elimine os produtos de limpeza comerciais
- Utilize produtos de limpeza e detergentes não tóxicos à base de plantas



dōTERRA abōde™

Formulado com óleos essenciais CPTG™, conhecidos pelos seus constituintes de limpeza, incluindo limoneno, geraniol e nerol.



Concentrado de Limpeza On Guard™

A versatilidade do Concentrado de Limpeza On Guard™ torna-o perfeito para limpar superfícies duras na cozinha, na casa de banho ou em qualquer outra divisão da sua casa, deixando um aroma limpo e revigorante.



Detergente da Roupa On Guard™

O Detergente da Roupa On Guard™ é ultraconcentrado 6x e utiliza o poder da mistura On Guard e das enzimas de origem biológica para eliminar as nódoas e deixar a roupa incrivelmente limpa.



Espuma de Lavar as Mãos On Guard™

Reforçada com o poder dos óleos essenciais CPTG Certified Pure Tested Grade™ (Certificado Grau Pureza Testado), a Espuma de Lavar as Mãos On Guard oferece os benefícios de uma das misturas de óleos essenciais próprias da dōTERRA mais populares.



Dispensador de Espuma de Lavar as Mãos Âmbar

Este dispensador é a forma mais prática de utilizar a Espuma de Lavar as Mãos On Guard. O seu design elegante torna-o um acessório bonito e discreto para os espaços de lavagem das mãos, em casa ou no escritório.

Cuidados naturais

Elimine os ingredientes duvidosos da sua rotina de cuidados pessoais. Escolha produtos seguros e naturais que proporcionem um estilo de vida mais limpo. Substitua os produtos de cuidados pessoais comerciais por opções à base de óleos essenciais formulados naturalmente pela dōTERRA.



HÁBITOS DIÁRIOS PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

- Elimine os produtos de limpeza comerciais
- Utilize produtos seguros e naturais na sua rotina de cuidados pessoais



Cuidado da Pele Essencial

Combata os sinais de envelhecimento visíveis e previna futuros sinais de envelhecimento com a linha Cuidado da Pele Essencial dōTERRA.



Coleção Yarrow | Pom

Os produtos Yarrow | Pom são verdadeiramente excepcionais, oferecendo uma abordagem botânica poderosa para o bem-estar geral. Esta linha de produtos cientificamente desenvolvida é revolucionária – uma nova abordagem à beleza.



dōTERRA™ Cuidados do Cabelo

Com uma infusão de óleos essenciais cuidadosamente selecionados, a gama está formulada com ingredientes botânicos e não contém químicos agressivos.



Saúde Oral

Utilize a Pasta de Dentes Branqueadora e o Elixir Oral On Guard™ de manhã e à noite para iluminar naturalmente o seu sorriso.



dōTERRA™ sun

Cada produto oferece proteção SPF 30 de amplo espectro e não contém fragrâncias sintéticas, oxibenzona nem ftalatos.

Cuidados informados

Crie o hábito de utilizar as soluções naturais da dōTERRA como a sua primeira linha de defesa. Utilize um livro de referência fiável sobre óleos essenciais para melhorar conhecimentos e descobrir as muitas aplicações possíveis.

HÁBITOS DIÁRIOS PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

- Recorra a soluções naturais como primeira linha de defesa
- Consulte um livro de referência sobre óleos essenciais para conhecer as aplicações possíveis



Spray Purificante para as Mãos e Toalhetes On Guard™

Perfeito para viagens, escola, trabalho e famílias em movimento.



Cápsulas Moles e Drageias On Guard+™

Tome 1 cápsula mole ou 1 drageia sempre que necessitar de um reforço extra.



dōTERRA Air™

Aplique a mistura topicamente ou tome uma gota para obter um reforço mais específico.



Correct-X™

Aplique a pomada para aliviar a pele.



Lavanda

Aplique topicamente para aliviar as irritações cutâneas ocasionais.



Hortelã-Pimenta

Aplique para obter um efeito refrescante. Dilua conforme necessário.



Árvore do Chá

Em caso de irritações cutâneas ocasionais, aplique 1 a 2 gotas na área afetada.



ClaryCalm™

Proporciona um efeito refrescante para a pele e ajuda a acalmar e a equilibrar as emoções intensas.

PORTA-CHAVES PARA 8 FRASCOS

Leve consigo os 8 óleos que mais utiliza para qualquer ocasião!



OS FAVORITOS PARA O PORTA-CHAVES

Lavanda
ZenGest™
Hortelã-Pimenta
Incenso

dōTERRA Air™
On Guard™
Deep Blue™
Árvore do Chá

Personalize o seu plano de bem-estar

1 NUTRIÇÃO E DIGESTÃO

Nutre, apoia e fortalece



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™



PB Assist™ Jr. dōTERRA azz Chewable™

IQ Mega™



ZenGest TerraZyme™ PB Assist+™

Cápsulas Moles CP+



Kit Hábitos Diários

2 MOVIMENTO E METABOLISMO

Apazigua e dá energia



Deep Blue™ Mito2Max™ Cápsulas de Curcuma de Câmara Dupla

Stick Deep Blue™

Refresca e revigora



dōTERRA Air™ Hortelã-Pimenta

Apoio metabólico



MetaPWR™



Kit do Sistema MetaPWR™

3 REPOUSO E GESTÃO DO STRESS

Apoio ao sono



Lavanda Difusor Laluz™

dōTERRA Serenity™

Cápsulas Moles dōTERRA Serenity™

Vetiver

dōTERRA Calmer™

Apoio emocional



Sistema dōTERRA Essential Aromatics™



Adaptiv™ Citrus Bliss™ dōTERRA Balance™



Kit Calma e Harmonia



Assuma o controlo da sua vida, focando-se em cada nível. Consulte a classificação que atribuiu a cada domínio, na página 3. Escolha a ajuda de que necessita em cada um dos seguintes níveis da Pirâmide do Estilo de Vida com Bem-Estar da dōTERRA.

4 REDUÇÃO DA TOXICIDADE

Limpa e purifica



- Limão Cápsulas Moles Zendocrine

Limpeza On Guard™



- Concentrado de Limpeza On Guard™ Detergente da Roupa On Guard™ Espuma de Lavar as Mãos On Guard™

Cuidado pessoal



- Pasta de Dentes On Guard™ Elixir Oral On Guard™ Cuidados do Cabelo



- Kit Limpeza e Restauo

5 CUIDADOS INFORMADOS

Protege e restaura



- On Guard™ Incenso



- ClaryCalm™ Árvore do Chá



- PastTense™ InTune™ Correct-X™



- TerraShield™ dōTERRA Air™ Drageias dōTERRA Air™



- Kit Apoio ao Bem-Estar dōTERRA

Consulta de Bem-Estar

1 Anote as suas prioridades em termos de bem-estar e encontre soluções.

Prioridades de bem-estar para si ou para a sua família

Soluções naturais existentes

Soluções naturais necessárias

1.		
2.		
3.		

2 Crie o seu plano de bem-estar diário.

Comece com os hábitos diários fundamentais indicados abaixo. Em seguida, integre as soluções acima identificadas no seu plano diário.

	MANHÃ	TARDE	NOITE
SUPLEMENTOS	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™) M <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ M <input type="checkbox"/> 1 saqueta de MetaPWR™ Advantage	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMz™, 2 xEO Mega™) M <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ M	<input type="checkbox"/> 1 MetaPWR Assist antes do jantar M <input type="checkbox"/> 1-2 ZenGest TerraZyme™ com o jantar M <input type="checkbox"/> 1-2 PB Assist+™ ao deitar
ÓLEOS ESSENCIAIS	<input type="checkbox"/> 1-3 gotas de óleo de Limão na água <input type="checkbox"/> 2 gotas de óleo de Incenso na planta dos pés <input type="checkbox"/> 2 gotas de dōTERRA Balance™ na planta dos pés	<input type="checkbox"/> 1-3 gotas de óleo de Limão na água <input type="checkbox"/> Utilize 4-5 gotas de On Guard™ <input type="checkbox"/> Aplique o Deep Blue™ após o exercício físico	<input type="checkbox"/> 2 gotas de óleo de Incenso na planta dos pés <input type="checkbox"/> 2 gotas de dōTERRA Balance™ na planta dos pés <input type="checkbox"/> Aplique o Deep Blue™ quando necessário <input type="checkbox"/> Utilize 3-5 gotas de óleo de Lavanda ao deitar

*Ao iniciar o dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, tome meias doses durante duas semanas. **M** com a refeição

3 Que outros hábitos saudáveis poderiam contribuir para os seus objetivos? (p. ex. beber mais água, dormir melhor, exercício físico, mudanças alimentares, etc.)

4 Assuma o controlo da sua vida com opções saudáveis.

Crie um plano de bem-estar de 90 dias adicionando os produtos de que necessita às suas encomendas do LRP (a realizar, de preferência, entre os dias 5 e 15 do mês).

LRP MÊS 1	Data: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>	LRP MÊS 2	Data: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>	LRP MÊS 3	Data: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>
_____		_____		_____	
_____		_____		_____	
_____		_____		_____	
_____		_____		_____	
_____		_____		_____	
PV TOTAL _____		PV TOTAL _____		PV TOTAL _____	

Programa de Recompensas por Lealdade

A forma mais inteligente de comprar

É sempre possível efetuar uma encomenda normal com 25% de desconto sobre o preço de retalho. No entanto, para poupar ainda mais e ter a oportunidade de receber produtos gratuitos, deverá criar uma encomenda do LRP (Programa de Recompensas por Lealdade).



Compre 1 doTERRA Lifelong Vitality Pack™ e **escolha** até 3 dos seguintes produtos a um preço reduzido.



Quando efetuar a sua encomenda do LRP, consulte as mais recentes opções de suplementos disponíveis para escolha.

GANHE PONTOS PARA TROCAR POR PRODUTOS ALÉM DO SEU DESCONTO DE 25%

VANTAGENS DO LRP: % RECUPERADA SOB A FORMA DE PONTOS



Como recupero 30% sob a forma de Pontos de Recompensa?

- A sua percentagem do LRP aumenta progressivamente a partir do mês em que efetuar a sua primeira encomenda após a inscrição. A sua percentagem aumenta 5% a cada três meses, se efetuar Encomendas do Programa de Recompensas por Lealdade de, no mínimo, 50 PV*, até ao limite de 30%.

Como posso maximizar as promoções da doTERRA?

- Efetue uma Encomenda do Programa de Recompensas por Lealdade de, pelo menos, 125 PV (Volume Pessoal) entre os dias 1 e 15 de cada mês. Desta forma, poderá receber o Produto do Mês gratuitamente e beneficiar de outras promoções. Não confunda o PV com o preço, uma vez que muitas das promoções se baseiam no PV e têm início do dia 1 mês.

O VOLUME PESSOAL (PV) DEVE EXCEDER	1	50	100	125
Manter os pontos do LRP ganhos anteriormente	●	●	●	●
Ganhar pontos do LRP (para trocar por produtos) e aumentar a percentagem de 10% para 30%		●	●	●
Ter direito a comissões			●	●
Receber o Produto do Mês gratuitamente (encomendas efetuadas entre os dias 1 e 15)				●

*PV (Volume Pessoal): trata-se de um valor numérico atribuído a cada produto. É utilizado como critério de qualificação para comissões, categorias e promoções. Os produtos adquiridos com pontos não têm PV.

Como posso utilizar os meus pontos do Programa de Recompensas por Lealdade?

- No carrinho de compras, seleccione "Utilize os seus Pontos de Recompensa!" nos produtos que deseja trocar por pontos. Os novos pontos são creditados por volta do dia 15 do mês seguinte à realização de cada encomenda.

Como criar ou modificar uma encomenda?

- Para criar uma Encomenda do Programa de Recompensas por Lealdade, passe o cursor sobre o menu pendente da conta e clique em "A minha Encomenda do Programa de Recompensas por Lealdade".
- Para alterar uma Encomenda do Programa de Recompensas por Lealdade, edite-a a partir da página inicial ou passe o cursor sobre "A minha conta" e seleccione "A minha Encomenda do Programa de Recompensas por Lealdade". Se tiver mais do que uma encomenda do Programa de Recompensas por Lealdade, escolha aquela que deseja editar clicando em "Gerir encomenda". Efetue as encomendas que desejar. Não se esqueça de cancelar as encomendas que não pretende receber no mês seguinte.

Como faço para cancelar a minha Encomenda do Programa de Recompensas por Lealdade?

- Se tiver várias Encomendas do Programa de Recompensas por Lealdade, pode cancelá-las a qualquer momento através da sua conta online.
- Se tiver apenas uma Encomenda do Programa de Recompensas por Lealdade, pode cancelá-la a qualquer momento por telefone ou por e-mail para europeanorders@doterra.com. O Serviço de Atendimento ao Cliente da doTERRA poderá ajudá-lo/a a recuperar os pontos que tenha acumulado até à data do cancelamento. Se cancelar a sua Encomenda do Programa de Recompensas por Lealdade, voltará à percentagem original de 10% quando retomar as encomendas regulares do LRP.



Leia o código QR*
para saber mais sobre o Programa de Recompensas por Lealdade

*Para aceder à versão linguística pretendida, é necessário alterar o idioma do site. O seletor de idiomas encontra-se no canto inferior direito da página.

CONSELHOS IMPORTANTES

Eficácia

- Utilize o seu guia de referência para encontrar soluções à medida que os problemas forem surgindo.
- Determinados óleos funcionam melhor com determinadas pessoas. Se não estiver a obter os resultados desejados, experimente outros óleos ou outros métodos de aplicação.
- Massaje para aumentar os benefícios e promover uma absorção rápida.
- Experimente métodos de aplicação diferentes e/ou variados.

Segurança

- Evite o contacto com os olhos e com a parte interna do nariz e dos ouvidos.
- Dilua em óleo de coco fracionado para uma melhor absorção e em caso de pele sensível. Consulte as orientações da dōTERRA em matéria de sensibilidade. Para maior comodidade, a gama dōTERRA Touch™ contém óleos pré-diluídos.
- Evite a exposição solar durante várias horas após a aplicação tópica dos óleos de Limão, Laranja Selvagem, Bergamota, Lima, Toranja ou outros óleos cítricos.
- Leia os rótulos e siga as recomendações.

Melhores práticas

- Preserve a qualidade dos óleos ao evitar a exposição a temperaturas extremas ou à luz solar direta.
- Utilize recipientes de vidro para os seus óleos, pois, com o tempo, podem deteriorar alguns tipos de plástico.
- Os óleos dōTERRA são muito potentes. Utilize quantidades menores com mais frequência para obter melhores resultados.

O seu principal contacto na dōTERRA _____

Número de telefone _____

E-mail _____

Outro contacto na dōTERRA _____

Número de telefone _____

E-mail _____

Próximos workshops e eventos locais ou online _____

Para obter a lista completa com os contactos dos Serviços de Atendimento ao Cliente na Europa, aceda a doterra.eu e seleccione "Contacte-nos" na parte inferior da página inicial.

Chamada de equipa/site/grupo(s) do Facebook _____

CADA FRASCO FAZ A DIFERENÇA

A utilização regular dos produtos dōTERRA pode mudar a sua vida, bem como as vidas dos produtores e das suas famílias em todo o mundo. Cada gota de óleo representa as mãos que cultivaram a terra para nos oferecer todos os seus benefícios.

PARTILHE COM QUEM MAIS AMA



MUDE A VIDA DOS OUTROS
Apresente um workshop da dōTERRA para familiares e amigos!

OBTENHA UMA FONTE DE RENDIMENTO E CRIE IMPACTO



MUDE O SEU FUTURO
Crie o seu negócio dōTERRA ao partilhar e ao capacitar as outras pessoas com as nossas soluções naturais. Depois, ensine-as a fazerem o mesmo.



As informações e os produtos incluídos nesta brochura estão sujeitos a alterações e podem variar em relação ao que é apresentado. Visite o shop.doterra.com para obter as informações mais recentes. Exceto se indicado o contrário, todas as palavras com símbolos de marca comercial ou de marca registada são marcas comerciais ou marcas registadas da dōTERRA Holdings, LLC.
dōTERRA UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Reino Unido | doterra.eu
dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irlanda
© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 EUA

v3 PT EU

60226998

