

dōTERRA®

Живите

Здоровый образ жизни

ō

Поздравляем!

Вы выбрали комплексную и целенаправленную заботу о своем здоровье, это позволит вам изменить жизнь к лучшему. dōTERRA, что переводится с латинского «дар земли», предлагает вам натуральные средства, которые помогут вам позаботиться о себе и улучшить физическое, душевное и эмоциональное здоровье. Испытав на себе полезные свойства эфирных масел, вы поймете, почему dōTERRA - это действительно революционное решение для улучшения здоровья всей семьи.

Вы готовы окунуться в мир самостоятельной заботы о здоровье?

Представьте себе жизнь, в которой решения находятся легко и просто. Имея под рукой руководство и набор натуральных чистых эфирных масел терапевтического класса (CPTG) от dōTERRA, вы сможете самостоятельно решить 80% своих вопросов по улучшению здоровья. Если же вам понадобится помощь специалиста, обратитесь к врачу, разделяющему вашу приверженность к прогрессивным научным исследованиям и натуральным продуктам.



Вы выбрали здоровый образ жизни

Пирамида здорового образа жизни dōTERRA демонстрирует, что хорошее самочувствие - это сочетание здорового образа жизни и заботы о здоровье. Если вы ведете здоровый образ жизни, хорошее состояние здоровья достигается и поддерживается естественным образом. Огромное значение имеют ваши привычки. Следуя принципам Пирамиды здорового образа жизни и используя эффективные продукты dōTERRA, вы ощутите всю прелесть и полноту жизни.

Приобретите ежедневные здоровые привычки

Проставьте себе баллы по каждому пункту (1-10)



Защита и восстановление

Используйте dōTERRA On Guard® для укрепления иммунитета* и масло Ладана для поддержания здоровья клеток.*

Очищение и детоксикация.

Добавьте каплю масла Лимона в стеклянный стакан с питьевой водой для выведения токсинов.*

Спокойствие и равновесие

Используйте dōTERRA Balance®, чтобы расслабиться, снизить стресс и обрести эмоциональное равновесие.

Снятие мышечных болей

Используйте крем Deep Blue® до и после физических нагрузок. Применяйте местно при необходимости.



Энергия, поддержка и укрепление

Увеличьте ежедневное потребление питательных веществ с помощью dōTERRA Lifelong Vitality Pack®, трио энергетических добавок для питания и поддержки вашего организма.

Поддерживайте свою пищеварительную систему с DigestZen TerraZyme®.*

Укрепляйте свой желудочно-кишечный тракт, поддерживайте здоровое пищеварение и иммунитет с PB Assist®.*

Здоровое питание

Дайте вашему телу все, что ему нужно, и оно отблагодарит вас. Все начинается с правильного питания. Натуральные добавки dōTERRA станут идеальным дополнением к эфирным маслам.



Комплекс dōTERRA LIFELONG VITALITY®

Натуральные добавки, питательные микроэлементы и поддержка здоровой жизнедеятельности клеток.*



TERRAZYME®

Натуральные ферменты для поддержания здорового пищеварения и обменных процессов.*



PB ASSIST®+ И PB ASSIST® JR

Обеспечивает здоровую кишечную микрофлору и укрепляет иммунитет.*



КОМПЛЕКС dōTERRA a2z CHEWABLE™ И IQ MEGA®

Ваш ребенок хорошо растет и развивается, поэтому его день должен начинаться с правильного питания.



ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Употребляйте натуральные свежие продукты

Употребляйте с едой меньше сахара, кофеина, молочных и термически обработанных продуктов

ЗЕЛЕНый СМУЗИ

½ замороженного банана
½ чашки замороженной голубики или клубники
2 горсти молодого шпината или капусты
1 ½ чашки ванильного несладкого миндального молока
1 мерная ложка коктейля dōTERRA Slim & Sassy[®] TrimShake
1 мерная ложка TerraGreens[®]
1 ст. ложка IQ Mega[®] (по желанию)

Взбейте ингредиенты
в блендере до
однородной
массы

ОВСЯНАЯ КАША

Добавьте масло Корицы,
dōTERRA On Guard[®] или
масло Дикого апельсина
в овсяную кашу.

МОЙТЕ

Чтобы смыть пестициды,
микробы и грязь, наполните
раковину холодной водой,
добавьте туда ½ стакана белого
уксуса и 6 капель масла Лимона.
Замочите, а затем помойте
фрукты и овощи.



ДОБАВЬТЕ В ВОДУ

Добавьте эти эфирные масла в
питьевую воду для прекрасного вкуса и
оздоровления организма (при полном
отсутствии калорий!):

- Лимон
- Лайм
- Грейпфрут и Кассия
- Дикий апельсин, Лайм и Грейпфрут

Чтобы сделать лечебный чай, добавьте
1-2 капли Мята перечной, Имбиря или
смеси dōTERRA On Guard[®] в горячую воду.

Упражнения

Помимо прочих преимуществ, физические упражнения укрепляют мышцы и поддерживают сердечно-сосудистую и лимфатическую системы. Эфирные масла способствуют концентрации и снимают физическое напряжение, помогая вам быть активными и сильными.

ПЛАН КОНТРОЛЯ ВЕСА

УТРО

- Коктейль Slim & Sassy® TrimShake
- 1 капсула Mito2Max®
- 1 капсула Slim & Sassy®
или 3—5 капель с водой



СМЕСЬ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ВЕСА SLIM & SASSY®

Улучшает обмен веществ.*

*Принимайте 3-5 капсул в течение дня
или наносите наружно.*

ОБЕД

- Здоровая пища
или Slim & Sassy® TrimShake
- 1 капсула Mito2Max®
- 1 капсула Slim & Sassy®
или 3—5 капель с водой



УЖИН

- Здоровая пища
- 1-3 капсулы TerraZyme®
- 1 капсула Slim & Sassy®
или 3—5 капель с водой

SLIM & SASSY® ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

Стимулирующая обмен веществ смесь масел Slim & Sassy помогает бороться с чувством голода, поддерживая здоровый обмен веществ.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

30+ минут активного движения в день

Для развития гибкости делайте упражнения на растяжку или занимайтесь йогой

ДОБАВЬТЕ
в ванильный коктейль
Slim & Sassy® TrimShake
замороженные ягоды,
банан и 3 капли масла
Дикого апельсина.

ШОКОЛАДНО- МЯТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ SLIM & SASSY® TRIM SHAKE

1 чашка кокосовой воды или
миндального молока
2 мерных ложки шоколадного
коктейля Slim & Sassy® TrimShake
1 капля масла Мята перечной
Лёд (по желанию)
Смешайте все ингредиенты
в однородную массу

УСПОКАИВАЮЩАЯ СМЕСЬ DEEP BLUE®



Нанесите на проблемные участки
и помассируйте.

Применяйте до и после физических
упражнений. Для усиления эффекта нанесите
масло Deep Blue®, а поверх - крем Deep Blue®.

MITO2MAX®



Комплекс для повышения энергии и
выносливости. Поддерживает здоровое
производство клеточной энергии и
улучшает кровообращение.*

Принимайте по 1 капсуле во время
завтрака и обеда.

Используйте в качестве натурального
заменителя напитков с кофеином.

ПОЛИФЕНОЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС DEEP BLUE®



Снимает боль и дискомфорт, поддерживает
функцию мышц и суставов.*

Принимайте по 1-3 капсулы ежедневно
во время еды или примите 2 капсулы для
дополнительной поддержки.

dōTERRA BREATHE®



Способствует легкому, свободному дыханию.

Нанесите 1-2 капли на грудь.
При необходимости разбавьте.

КОКТЕЙЛЬ SLIM & SASSY® TRIMSHAKE



Полноценная добавка, заменяющая
прием пищи.

Замена одного или более приемов пищи
в день. Шоколадный, ванильный или
веганский коктейль.

Отдых и управление стрессом

Сон улучшает настроение и позволяет вашему телу восстановиться и набраться сил. Считается, что 80% болезней - результат постоянного стресса. Эфирные масла обеспечивают оперативную поддержку полноценного сна и помогают управлять стрессом.

ЛУЧШЕЕ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ОТДЫХА

СПОКОЙНЫЙ СОН

Нанесите 1-2 капли Лаванды или смеси dōTERRA Serenity® на подушку.



ГЛУБОКИЙ СОН

Примите 1-2 капсулы dōTERRA Serenity® перед сном для восстанавливающего, освежающего сна.



МГНОВЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Смешайте 1-3 капли масел Дикого апельсина и Ветивера и нанесите на ступни и позвоночник.



ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ

Добавьте в раствор для полоскания горла 1-2 капли смеси dōTERRA On Guard на ½ стакана воды и прополощите горло. Распылите через диффузор dōTERRA Breathe или воспользуйтесь респираторным карандашом dōTERRA Breathe.



ДИФFUЗОР LUMO

Диффузор, распыляющий освежающий туман. Распыляйте, вдыхайте из сложенных ладоней или наносите на пульсовые точки.



**РАССЛАБЛЯЮЩИЕ
СОЛИ ДЛЯ ВАННЫ**
1 чашка соли Эпсома
10 капель dōTERRA Balance®,
dōTERRA Serenity®,
или масло Лаванды

Смешайте и добавьте
в ванну.

7-9 часов полноценного сна каждую ночь

Повседневное спокойствие/медитация

Эмоциональное равновесие

Сохраняйте равновесие и прекрасное самочувствие. Осознавайте свои эмоции и используйте масла dōTERRA® для поддержания эмоционального равновесия.



dōTERRA MOTIVATE™

Ободряющая смесь

Обретите веру в себя. Раскройте свои творческие способности и вновь обретите мужество и веру в свои силы.



dōTERRA PEACE™

Умиротворяющая смесь

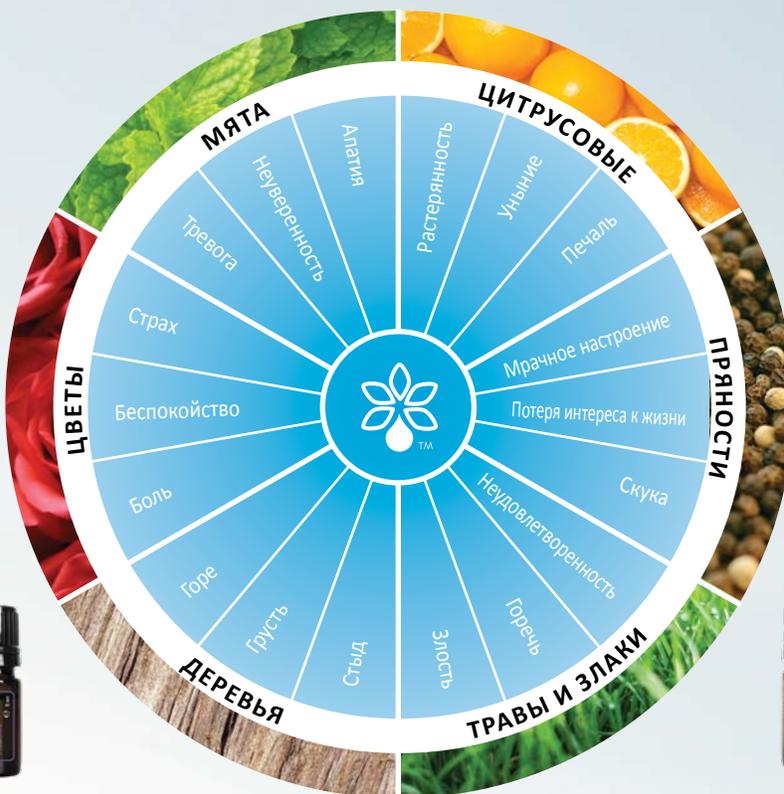
Расслабьтесь, обретите уверенность и вернитесь к нормальной спокойной жизни.



dōTERRA CHEER™

Смесь для поднятия настроения

Обретите приподнятое настроение и бодрость, будьте счастливы и оптимистичны.



dōTERRA CONSOLE™

Успокаивающая смесь

Вновь обретите надежду, душевный комфорт и эмоциональное равновесие.



dōTERRA PASSION™

Вдохновляющая смесь

Почувствуйте подъем, вдохновение и тягу к дерзким целям и новым открытиям.



dōTERRA FORGIVE®

Обновляющая смесь

Избавьтесь от гнева и чувства вины, почувствуйте свободу и легкость.



Снижение токсической нагрузки на организм

Природа постоянно обновляется. Нашему организму также необходимо периодическое очищение и обновление. Поддержите естественные процессы детоксикации, используя натуральные продукты для очищения организма и заботы о своем здоровье, а также эфирные масла dōTERRA качества CPTG®.

30 - дневная программа dōTERRA для очищения организма

ДНИ 1-30



ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ*
TerraZyme® 1—3 капсулы в день во время еды



ОЧИЩЕНИЕ
1-3 капли масла Лимона с водой 3—5 раз в день



Zendocrine® Комплекс для детоксикации
По 1 капсуле 2—3 раза в день

ДНИ 1-10



ПОДДЕРЖКА ОРГАНОВ-ФИЛЬТРОВ*
Zendocrine® капсулы
1 капсула 2—3 раза в день

ДНИ 11-20



ОЧИСТКА КИШЕЧНОГО ТРАКТА*
GX Assist® 1—3 капсулы в день во время еды

ДНИ 21-30



ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ И ИММУНИТЕТА*
PB Assist+® 1—3 капсулы в день во время еды



ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ КЛЕТОК*
Капсулы DDR Prime®
Принимайте 2 капсулы в день во время еды

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Ежедневно принимайте цитрусовые масла с водой для мягкого очищения организма.

ДЛЯ ЧЕГО?

- Бодрое настроение
- Быстрый обмен веществ
 - Нормальный вес
- Хорошее пищеварение
- Очищение организма и естественный процесс выведения токсинов
- Крепкая нервная система
 - Много энергии

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

8-10 и более стаканов воды в день

Используйте натуральные средства для ухода за собой и вашим домом.

ПРИРОДНАЯ ЗАБОТА



ЗУБНАЯ ПАСТА dōTERRA On Guard®

Натуральная отбеливающая зубная паста.



НАБОР ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА VERAGE®

Средства для ухода за кожей с эфирными маслами.



НАБОР dōTERRA SALON ESSENTIALS®

Средства для волос премиум-класса: Защитный шампунь, разглаживающий кондиционер, гель для укладки и увлажняющая сыворотка.

ОСВЕЖИТЕЛЬ ДЛЯ ВАННОЙ КОМНАТЫ

5 капель масла Лемонграсса
5 капель масла Грейпфрута
5 капель масла Бергамота

Смешайте со 120 мл воды
в стеклянной бутылке с
пульверизатором, взболтайте
и распылите.

ДЛЯ СТЕКЛА

1 ½ чашки белого уксуса
½ чашки воды
8 капель масла Лимона

Смешайте всё в стеклянной
бутылке с пульверизатором
(230мл), взболтайте
и распылите.

ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ПЯТЕН

½ чашки белого уксуса
20 капель масла Лимона

Смешайте уксус, воду и масло
Лимона в стеклянной бутылке с
пульверизатором (230 мл).
Нанесите средство на
пятно и смойте.

ЕСТЕСТВЕННОЕ ОЧИЩЕНИЕ

*Берегите природу, используйте
безопасные натуральные
чистящие средства.*



dōTERRA
On Guard®
чистящий
концентрат



dōTERRA
On Guard®
средство для
стирки



dōTERRA
On Guard®
жидкое мыло
для рук

Осознанная забота о здоровье

Приобретите привычку использовать натуральные средства dōTERRA в качестве первой помощи. Воспользуйтесь нашим справочником по эфирным маслам и узнайте больше об их свойствах и способах применения.



PASTTENSE®

Снимает напряжение в голове и шее.*



CORRECT-X®

Натуральная мазь для раздраженной кожи.



ГРАНУЛЫ dōTERRA ON GUARD®

Леденцы для горла и гранулы.
1 леденец или гранула в день
для поддержки иммунитета.*



ЛАВАНДА

Снимает дискомфорт и снижает чувствительность.*



БРЕЛОК НА 8 ФЛАКОНОВ

8 наиболее часто используемых
вами масел всегда будут с вами!

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ

Лаванда
DigestZen®
Мята перечная
Ладан
dōTERRA Breathe®
dōTERRA On Guard®
Deep Blue®
Чайное дерево

Целенаправленная поддержка

ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА



Гормоны, гипоталамус, таламус, шишковидная железа, гипофиз, паращитовидная и щитовидная железы, поджелудочная железа, надпочечники

- dōTERRA On Guard*
- Ладан
- Slim & Sassy*
- Лемонграсс
- Розмарин

ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА



Эмоциональная сфера, гипоталамус, таламус и т.д.

- dōTERRA Balance*
- Ладан
- dōTERRA Serenity*
- РозаTouch
- Мята перечная
- Лаванда

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



Синусы, легкие, трахея, уши

- dōTERRA Breathe*
- Эвкалипт
- Мята перечная
- Лимон
- Кардамон
- dōTERRA On Guard*

ИММУНИТЕТ



Защита нормального функционирования организма; вилочковая железа, селезенка, лимфатическая система, железы

- dōTERRA Lifelong Vitality*
- Лимон
- dōTERRA On Guard*
- Тимьян
- Чайное дерево

МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



Выработка мочи, выведение токсинов и отходов через почки и мочевого пузыря

- Zendoctrine*
- Герань
- Можжевельник
- Лимон
- Капсулы Zendoctrine*

МЫШЦЫ И КОСТИ



Поддержка опорно-двигательной системы; кости, хрящи, мышцы, связки, сухожилия

- AromaTouch*
- Deep Blue*
- Лемонграсс
- Крем Deep Blue*
- Грушанка
- Сибирская пихта

Определите, какие системы организма и/или органы нуждаются в поддержке.*

КОЖА И ВОЛОСЫ

Защита тела, осязание и вывод токсинов через самый большой орган - кожу

- Бессмертник
- Сандаловое дерево
- Veràge* для кожи
- dōTERRA Salon Essentials* для волос



НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Сбор, передача и обработка информации, общение; мозг, позвоночник, нервы

- Ладан
- хEO Mega*
- Бергамот
- DDR Prime*
- Базилик
- Копайба



КРОВООБРАЩЕНИЕ

Транспортировка питательных веществ, газов и отходов; сердце, кровь, артерии, вены

- AromaTouch*
- Alpha CRS+*
- хEO Mega*
- Иланг-иланг
- Мята перечная



ПИЩЕВАРИЕ

Расщепление и усвоение пищи; рот, зубы, желудок, поджелудочная, печень, желчный пузырь, кишечник, толстая кишка

- TerraZyme*
- DigestZen*
- Мята перечная
- Фенхель
- Имбирь



РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

Яичники, матка, молочные железы, яички, простата

- Clary Calm*
- Чайное дерево
- Комплекс фитоэстрогенов Essential
- Розмарин
- Нард



*Каждый продукт может воздействовать на один или несколько органов или систем, см. список ниже. См. описания продуктов на doterra.com.

План здорового образа жизни

Удостоверьтесь, что вы все делаете правильно. Сверяйтесь с баллами, которые вы поставили по каждому из пунктов на стр. 3. Выберите желаемую поддержку на каждом из следующих уровней Пирамиды здорового образа жизни dōTERRA.

1 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Энергия, поддержка и укрепление



Комплекс dōTERRA Lifelong Vitality*



dōTERRA a2z Chewable™ IQ Mega*



TerraGreens*



Коктейль Slim & Sassy*
TrimShake

Поддержка

пищеварительной системы



DigestZen TerraZyme*



PB Assist*+



PB Assist* Jr.

2 УПРАЖНЕНИЯ

Спокойствие и энергия



Deep Blue* Mito2Max*

Поддержка
дыхательной системы



dōTERRA Breathe* Мята перечная

Обмен веществ



Slim & Sassy*



Athlete's Kit, набор

3 ОТДЫХ И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Здоровый сон



Лаванда Диффузор
 dōTERRA Serenity* dōTERRA Serenity*, капсулы

Эмоции /снятие стресса



dōTERRA Emotional Aromatherapy*, роллер



Elevation Citrus Bliss* dōTERRA Balance*



dōTERRA Emotional Aromatherapy*, набор

4 УМЕНЬШЕНИЕ ТОКСИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Очищение организма



- Лимон Мандарин

Естественное очищение



- doTERRA On Guard* чистящий концентрат
 doTERRA On Guard* средство для стирки
 doTERRA On Guard* жидкое мыло для рук

Забота о здоровье



- Verage* Skin Care, серия
 doTERRA On Guard*, зубная паста
 Шампунь и кондиционер



- Набор Cleanse & Restore

5 ОСОЗНАННАЯ ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

Защита и восстановление



- doTERRA On Guard+
 Ладан



- ClaryCalm* Чайное дерево



- PastTense* InTune* Correct-X*



- TerraShield* DDR Prime*

Целенаправленная поддержка

Отметьте необходимые натуральные средства со стр. 13

- 1.
- 2.
- 3.



- Набор масел doTERRA*, роллеры

Основная информация

МАСЛА

- ___ **Туя** Очищение; иммунитет и здоровье клеток; сезонные заболевания
- ___ **Базилик** Умственная активность; внутреннее ухо
- ___ **Бергамот** Успокаивает и дает энергию; поднимает настроение; повышает самооценку
- ___ **Черный перец** Иммунная поддержка широкого спектра; снижает тягу к табаку; поддержка пищеварительной системы
- ___ **Кардамон** Пищеварительная и дыхательная системы; помогает справиться с расстройством желудка
- ___ **Кедр** Здоровье волос и кожи головы; нервной и дыхательной систем
- ___ **Кинза** Очищение от тяжелых металлов; используется в кулинарии; снимает умственное напряжение
- ___ **Корица** Поддерживает здоровье крови; уровень сахара; иммунная система
- ___ **Шалфей мускатный** Успокаивает; гормональный баланс; кровообращение
- ___ **Гвоздика** Анестетик; здоровье полости рта; прекрасный антиоксидант
- ___ **Копайба** Мощный антиоксидант; сердечно-сосудистая, иммунная, пищеварительная, дыхательная системы
- ___ **Кориандр (семена)** Поддержка пищеварительной системы
- ___ **Кипарис** Энергия; здоровье сосудов и дыхательной системы
- ___ **Эвкалипт** Синус, респираторная и кислородная поддержка
- ___ **Фенхель** Пищеварение, сосуды кожа
- ___ **Ладан** Здоровая защита от воспаления; настроение; клетки; иммунитет
- ___ **Герань** Настроение; мускулатура; гормональный баланс; расстройства пищеварения; печень
- ___ **Имбирь** Пищеварительная система; тошнота, укачивание
- ___ **Грейпфрут** Регулирует аппетит; стабилизирует вес; детокс
- ___ **Бессмертник** Обновление; иммунная система; улучшает кожу; печень
- ___ **Жасмин** Поднимает настроение; здоровый цвет лица; натуральный ароматизатор
- ___ **Можжевельник** Поддержка пищеварительной системы; дыхательная система; эмоциональное равновесие; иммунитет
- ___ **Лаванда** Обладает успокаивающим ароматом; снижает чувствительность кожи; улучшает сон
- ___ **Лимон** Возбуждение; детоксикация; печень и почки; антиоксидант
- ___ **Лемонграсс** Щитовидная железа и соединительные ткани; облегчает боль в мышцах; детокс
- ___ **Лайм** Успокаивает; поддержка дыхательной системы; снимает раздражение горла
- ___ **Майоран** Снимает боль и напряжение в мышцах; облегчает расстройство пищеварения
- ___ **Чайное дерево** Очищение; здоровье кожи; здоровый цвет лица

- ___ **Мелисса** Концентрация; эмоциональное здоровье; успокаивает нервы; укрепляет веру в себя; иммунитет
- ___ **Мирра** Иммунная система; снимает раздражение горла; здоровье кожи; щитовидная железа
- ___ **Орегано** Очищение; антиоксидант; гормональная система
- ___ **Пачули** Успокаивает; нервная система; кожа и настроение; детоксикация; укрепляет веру в себя
- ___ **Мята перечная** Охлаждает; снимает напряжение головы; внимательность, дыхание, пищеварение
- ___ **Римская ромашка** Здоровый сон; здоровье костей; настроение; печень
- ___ **Розмарин** Иммунная система; снимает умственную усталость
- ___ **Роза** Успокаивает; улучшает кожу; поднимает настроение
- ___ **Сандаловое дерево** Здоровье мозга; уход за кожей; поднимает настроение
- ___ **Сибирская пихта** Снижает стресс и улучшает баланс эмоций; облегчает раздражение кожи; хорошо подходит для массажа
- ___ **Тимьян** Здоровье клеток; антиоксидант; здоровье мозга и простаты
- ___ **Ветивер** Обладает успокаивающим ароматом; помогает сконцентрироваться; улучшает сон
- ___ **Дикий апельсин** Успокаивает; здоровье клеток; поддержка пищеварительной системы; настроение
- ___ **Грушанка** Облегчает боль; здоровая защита от воспаления
- ___ **Иланг-иланг** Сердце, надпочечники, гормоны, настроение, давление

СМЕСИ

- ___ **AromaTouch** Облегчает боль в мышцах после физических упражнений; улучшает кровообращение
- ___ **dōTERRA Balance** Умиротворение; снижает нервозность; улучшает внимание
- ___ **dōTERRA Breathe** Поддержка дыхательной системы; бодрость и восстановление
- ___ **Citrus Bliss** Восстановление; настроение; снижает стресс
- ___ **ClaryCalm** Лучшая смесь для "тех самых дней".
- ___ **DDR Prime** Защищает клетки и ДНК; щитовидная железа
- ___ **Deep Blue** Помогает снизить боль
- ___ **DigestZen** Поддержка пищеварения, устранение тошноты
- ___ **Elevation** Снижение чувства разочарования; настроение; энергия
- ___ **Бессмертник** Здоровье и обновление кожи; настроение
- ___ **InTune** Концентрация, внимание, ясность ума и настроение
- ___ **dōTERRA On Guard** Иммунная система; снимает раздражение горла
- ___ **PastTense** Снимает дискомфорт и напряжение головы; способствует релаксации

- ___ **dōTERRA Serenity** Снижает стресс, беспокойство и умственное перенапряжение; здоровый сон
- ___ **Slim & Sassy** Улучшает метаболизм, регулирует аппетит, сахар в крови
- ___ **TerraShield** Защита от насекомых; защита от внешних раздражителей
- ___ **TriEase** Защищает от негативного воздействия окружающей среды, в том числе от сезонных заболеваний
- ___ **Zendocrine** Здоровье мочевыделительной системы; детоксикация; антиоксидант
- ___ **Yoga Collection** Увеличивает пользу Йоги

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- ___ **Deep Blue** Полифенольный комплекс поддерживает работу мышц и суставов
- ___ **Фракционированное кокосовое масло** Для разбавления масел и увлажнения кожи
- ___ **dōTERRA Lifelong Vitality Pack** Комплекс для здоровья, энергии и продолжительной жизни
- ___ **Комплекс фитостероидов Essential** Смесь экстрактов растений; поддерживает гормональный баланс
- ___ **Slim & Sassy TrimShake**, шоколадный или ванильный питательный коктейль
- ___ **Zendocrine** Комплекс Натуральное очищение печени, почек, кишечника, респираторной системы и кожи

УХОД ЗА СОБОЙ

- ___ **Correct-X** Защита и увлажнение кожи, улучшение состояния кожи
- ___ **dōTERRA Spa** Лосьон для рук и тела Базовый лосьон для разбавления масел
- ___ **HD Clear** Уход за кожей Лосьон и пенка для умывания
- ___ **dōTERRA Salon Essentials** Защитный шампунь и разглаживающий кондиционер
- ___ **Verage**, серия для ухода за телом Натуральный очиститель, тоник, увлажнитель, сыворотка

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- ___ **dōTERRA Breathe** Леденцы Поддержка дыхательной системы; чистое дыхание
- ___ **Deep Blue** крем Успокаивает боль, снимает воспаление, напряжение и мышечные спазмы
- ___ **dōTERRA On Guard** Зубная паста Натуральная отбеливающая зубная паста
- ___ **dōTERRA On Guard** Дезинфицирующий спрей Убивает 99,9% микробов и бактерий; быстросохнущий
- ___ **dōTERRA On Guard** Защитные леденцы для горла Укрепляют иммунитет
- ___ **dōTERRA On Guard** Жидкое мыло для рук
- ___ **Lumo/Lotus/Petal** диффузоры для ароматерапии
- ___ **Растительные капсулы Veggie Caps** Пустые гелевые капсулы для приема эфирных масел внутрь

Доступны в виде: **G** Гранул **K** Капсул

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ: Эта информация приведена исключительно в ознакомительных целях и не может заменить медицинскую помощь или рассматриваться как указания по лечению каких-либо конкретных заболеваний. Обращайтесь за медицинской помощью к квалифицированным медицинским работникам.

Вознаграждение за лояльность

Лучший способ делать покупки

Вы всегда можете сделать стандартный оптовый заказ со скидкой 25% от розничной цены, но чтобы получить максимальную выгоду, сделайте заказ LRP (Программы вознаграждения за лояльность) для большей экономии и получения бесплатных товаров.



Комплекс dōTERRA Lifelong Vitality®



ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О ПРОГРАММЕ LRP

Как мне создать или изменить свой LRP шаблон?

- Войдите в виртуальный офис через mydoterra.com или doterra.com/RU/ru_RU. Нажмите «Создать LRP шаблон» или отредактируйте уже существующий LRP шаблон.

Как мне отменить свой LRP шаблон?

- Вы можете в любое время отменить свой LRP шаблон по телефону или по электронной почте russian@doterra.com. Служба поддержки клиентов dōTERRA поможет вам использовать накопленные БЕСПЛАТНЫЕ товарные баллы. В случае отмены своего LRP шаблона вы вернетесь к 10% вознаграждению при возобновлении постоянных заказов LRP.

Могу ли я вернуть купленные товары?

- dōTERRA возмещает 90% стоимости распакованного или начатого товара и 100% стоимости нераспакованного товара в течение 30 дней с момента покупки.

Могу ли я сделать более одного заказа LRP?

- Да. Если вам нужно больше продуктов, чем ваш ежемесячный заказ, просто измените свой LRP шаблон и снова разместите заказ в любой день месяца. Делайте столько заказов, сколько захотите. Не забывайте изменять список продукции в LRP шаблоне, если вы не хотите получить их в следующем месяце.

Когда я смогу использовать свои товарные баллы?

- Вы можете использовать товарные баллы в течение года с момента их начисления.

Как я могу максимально выгодно воспользоваться специальными предложениями dōTERRA?

- Разместите заказ LRP объемом не менее 125 PV со 1-го по 15-е число месяца. Это позволит вам бесплатно получить Продукт месяца и воспользоваться любыми акционными предложениями. Обратите внимание на соотношение PV и цены, так как многие специальные предложения ссылаются на PV и действуют с 1-го числа месяца.

PV (ОБЪЕМ ПРОДУКТОВ) БОЛЬШЕ	1	50	100	125
Сохранение баллов вознаграждения за лояльность	✓	✓	✓	✓
Получение 10—30% баллов и увеличение %		✓	✓	✓
Квалификация для получения дохода			✓	✓
Получение Продукта месяца бесплатно (заказы, размещенные с 1-го по 15-е число месяца)				✓

Как я могу вернуть себе 30% в виде БЕСПЛАТНЫХ LRP баллов?

- Ваш процент получения LRP баллов растет со временем с первого месяца проведения LRP заказа после регистрационного месяца.
- Начальный процент получения LRP баллов зависит от выбранного вами регистрационного набора. Независимо от того, какой процент получения LRP баллов был изначально, он будет увеличиваться на 5% каждый 3 месяца до достижения максимум 30 процентов.

Как я могу использовать свои баллы?

- В виртуальной корзине выберите «Использовать баллы» для приобретения товаров, которые вы хотите выкупить с помощью своих баллов вознаграждения за лояльность. Новые баллы начисляются 15-го числа месяца, следующего после каждого размещения заказа.

ВЕРНИТЕ ДО 30% LRP БАЛЛАМИ				
Ваше вознаграждение растет				
ОПТОВАЯ СКИДКА 25%				
ВОЗВРАТ В ВИДЕ LRP БАЛЛОВ:				
10%	15%	20%	25%	30%
Месяцы 1-3	Месяцы 4-6	Месяцы 7-9	Месяцы 10-12	Месяцы 13+
ВСЕГО ЭКОНОМИИ И LRP БАЛЛОВ:				
35%	40%	45%	50%	55%



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Эффективность

-  Используйте справочник для поиска решения вопросов.
-  Разные масла по-разному действуют на каждого человека. Если нет желаемых результатов, попробуйте другие масла или другие способы применения.
-  Наносите массажными движениями для повышения эффективности и быстрого всасывания.
-  Для быстрого воздействия на все тело, капните масло под язык, на стопы, позвоночник или пупок.

Безопасность

-  Избегайте попадания в глаза, нос и уши.
-  Разбавляйте во фракционированном кокосовом масле для снижения риска кожной реакции и лучшего впитывания. Изучите рекомендации dōTERRA для чувствительной кожи. Для вашего удобства роллеры dōTERRA Touch® содержат уже разбавленные масла.
-  Избегайте солнечных лучей несколько часов после нанесения масел Лимона, Дикого апельсина, Бергамота, Лайма, Грейпфрута и других цитрусовых масел.
-  Читайте этикетки и следуйте рекомендациям.

Рекомендации

-  Храните свои масла правильно, избегая воздействия экстремальных температур или прямого солнечного света.
-  Держите масла в стеклянных емкостях, поскольку масла могут растворять некоторые пластмассы с течением времени.
-  Масла dōTERRA® очень концентрированные. Для достижения оптимального результата используйте меньшие количества, но чаще.

Дополнительная информация

ID номер _____

Пароль _____

Логин на doterra.com



Цикл вебинаров «Empowered Life»

(«Здоровая жизнь»)

doterra.com/US/en/empowered-life-series

Ознакомьтесь с этим циклом вебинаров, чтобы изучить все способы использования продуктов dōTERRA.



Станьте участником программы dōTERRA Daily Drop®

Подпишитесь на электронную рассылку «Lifestyle» («Образ жизни») на doterra.com в разделе «Living» или скачайте приложение.



Узнавайте больше и находите отличные идеи:

• doterrablog.com/doterra-living



Получите дополнительную информацию о продукте в справочнике или мобильном приложении.

Ваш основной консультант _____

Телефон _____

Email _____

Другие консультанты _____

Телефон _____

Email _____

Предстоящие местные или онлайн-классы и мероприятия _____

Служба поддержки:

- Телефон: 8-495-136-29-66 (для Москвы)
- Телефон: 8-804-700-53-63 (для регионов)
- Email: russian@doterra.com

Групповой звонок/Веб-сайт/Группа(ы) в Facebook

КАЖДЫЙ ФЛАКОН ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Постоянное использование продуктов dōTERRA может изменить вашу жизнь, а также жизнь поставщиков и их семей во всем мире. Каждая капля масла хранит память рук, которые его изготовили для нас.

ПОДЕЛИТЕСЬ С ТЕМИ, КОГО
ВЫ ЛЮБИТЕ



МЕНЯЙТЕ ЖИЗНИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ
Посетите занятия dōTERRA с друзьями и членами семьи!

ПОЛУЧАЙТЕ ДОХОД И
МЕНЯЙТЕ МИР



ИЗМЕНИТЕ СВОЕ БУДУЩЕЕ
Начните свой бизнес с dōTERRA, пользуйтесь и делитесь нашими натуральными продуктами с другими людьми и научите их делать тоже самое.

