



КЛЮЧ К ПОДДЕРЖАНИЮ  
ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

С 16.02.2023 ПО 22.02.2023

# ОТКРЫВАЕМ СЕКРЕТЫ!

Вы искали ключ к поддержанию хорошего самочувствия и полноценной жизни? Поздравляем, он перед вами! Собранные в этом BOGO-предложении продукты dōTERRA помогут изменить вашу жизнь к лучшему благодаря осознанной комплексной заботе о физическом, психологическом и эмоциональном состоянии.

**«Пирамида здорового образа жизни dōTERRA» демонстрирует, что хорошее самочувствие — это сочетание здорового образа жизни и поддержки правильной работы всех систем вашего организма.**

Следуя принципам «Пирамиды здорового образа жизни» и используя натуральные эффективные продукты dōTERRA, вы ощутите всю прелесть и полноту жизни!



Проверьте, какие полезные привычки вы можете освоить с BOGO-предложением февраля!



# BOGO-BOX

- Эфирные масла: грушанка (15 мл), фенхель (15 мл), розмарин (15 мл), лемонграсс (15 мл), петитгрейн (15 мл), лаванда (15 мл), перечная мята Touch (10 мл).
- Смеси: «Дайджест Зен» (15 мл), «Страсть» (5 мл), «Мотивация» (5 мл).

16-22 февраля 2023 года

При покупке бокса —  
масло тмина (5 мл) **В ПОДАРОК!**

60225311 | 151 PV

16 147 руб. | розничная цена

12 110 руб. | цена консультанта

*Лимит 2 шт. на аккаунт.*



## ОСОЗНАННАЯ ЗАБОТА О ХОРОШЕМ САМОЧУВСТВИИ

Впервые продукты для всех пяти ступеней заботы о хорошем самочувствии — в одном BOGO-Box! Здоровое питание. Адекватная физическая нагрузка. Полноценное восстановление и умение управлять эмоциями. Снижение токсической нагрузки на организм. Осознанная комплексная забота о хорошем самочувствии: BOGO-Box превратит ваш февраль в месяц настоящей заботы о себе, потому что в нём мы собрали всё для привычек, которые станут залогом вашего здорового образа жизни.

Акция на BOGO-box действует на протяжении всего указанного периода.  
Акции на индивидуальные BOGO-предложения действуют в определенный день. Подробные условия акции — на официальном сайте.

# ТМИН

масло



LTO

Этого редкого масла нет в свободной продаже, но его можно получить в подарок к BOGO-box. И вот почему это здорово. Химический состав эфирного масла тмина, включающий терпеноид карвон, дарит ему особые преимущества для поддержки желудочно-кишечного тракта. Для этого используйте масло тмина с вегетарианскими капсулами, или просто добавляя в пищу вместо привычной специи. Кроме того, тмин отлично поддерживает гигиену полости рта, а в сочетании с физическими упражнениями поможет держать вес под контролем!

## Натуральная свежесть

- Лучше натурального ополаскивателя для рта может быть только ополаскиватель для рта с эфирным маслом тмина!
- Налейте 1 стакан воды и 5 капель эфирного масла тмина в бутылку из темного стекла. Встряхните перед использованием. Наберите в рот 10-20 мл смеси, прополощите и сплюньте. Не проглатывайте жидкость.





# БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, ПРИЯТНЕЕ!

16 февраля 2023 года

**КУПИТЕ**

эфирное масло грушанки, 15 мл

**ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК**

эфирное масло перечной мяты  
Touch в роллере, 10 мл



## ГРАМОТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА —

едва ли не важнейшее слагаемое заботы о хорошем самочувствии. Эфирные масла грушанки и перечной мяты созданы самой природой, чтобы физическая активность — бег, фитнес, волейбол, йога или ваша любимая ежевечерняя прогулка — приносила только радость. Благодаря особенностям химического состава эти масла быстро помогают уставшим мышцам (в том числе и при серьезном спортивном массаже), а еще буквально дарят второе дыхание, поддерживая дыхательную функцию.

# ГРУШАНКА

## ЭФИРНОЕ МАСЛО

15  
мл

Если вы хотя бы раз применяли смесь масел «Дип Блю» после тренировок или помощи друзьям в переезде, то испытали благотворное воздействие на натруженные мышцы эфирного масла грушанки, одного из ключевых ингредиентов легендарной смеси. Уникальное химическое вещество в его составе, метилсалицилат, обладает сильнейшими расслабляющими свойствами и в природе встречается всего в двух растениях.

Подарите своему телу жизнь без дискомфорта! Расслабляющий эффект масла грушанки и умелый массаж помогут полюбить спорт, а сладкий освежающий аромат закрепит результат и поднимет настроение.

### Скажите усталости «нет!»

- После активной тренировки или долгого рабочего дня примите ванну с эфирным маслом грушанки. Добавьте в магниевую соль 1–2 капли масла, а затем растворите соль в теплой воде. Ванна с грушанкой поможет расслабить тело, а аромат вернет бодрость и концентрацию внимания.



60204867 | 28 PV

2640 руб. | розничная цена

1980 руб. | цена консультанта

Лимит 2 шт. на аккаунт.

# ПЕРЕЧНАЯ МЯТА

## В РОЛЛЕРЕ TOUCH

10  
мл



Эфирное масло этого универсального растения станет незаменимым спутником на пути к активному образу жизни. Основной химический компонент в его составе — ментол — оказывает выраженный энергетический эффект и помогает расслабить мышцы.

Роллер dōTERRA Touch содержит эфирное масло мяты перечной, уже разведенное в базовом. Вот почему его удобно использовать в любом месте и в любое время, чтобы снять напряжение с уставших мышц и охладить их, а также сконцентрироваться на важных задачах.

### Зарядитесь на все 100

- Перед тренировкой, когда вы чувствуете усталость или недостаток энергии, нанесите смесь на ладони и виски. Вдыхайте аромат эфирного масла перечной мяты, и пусть ничто не мешает вам получать удовольствие от движения!



# ПЕРВЫЙ ШАГ К СЕБЕ

17 февраля 2023 года

**КУПИТЕ**

смесь «Дайджест Зен», 15 мл

**ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК**

эфирное масло фенхеля, 15 мл



## **ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ С БАЗОВЫХ ВЕЩЕЙ.**

Основа хорошего самочувствия — правильное питание. Свежие сезонные продукты, обработка, не разрушающая полезные вещества, грамотное сочетание белков, жиров и углеводов, поддержка пищеварительной функции — если дать вашему телу то, что ему нужно, оно обязательно отблагодарит вас! Полностью натуральные эфирные масла и смеси dōTERRA помогут вам привести в порядок эту сферу жизни.



# ДАЙДЖЕСТ ЗЕН

СМЕСЬ

15  
мл

Незнакомая пища, обильный ужин, неприятные ощущения в животе перед полетом? Смесь эфирных масел «Дайджест Зен» безопасно и эффективно поддержит вашу пищеварительную систему! Сила эфирных масел имбиря, перечной мяты, тмина, кориандра, аниса, полыни и фенхеля помогает работать пищеварительной системе как часы. Скажите «нет» дискомфорту в животе и «да» новым блюдам, праздничным застольям и путешествиям.

## Без паники!

- Смешайте в равной пропорции «Дайджест Зен», базовое масло и эфирные масла имбиря и перечной мяты. Перед полетом или важной презентацией, когда вы чувствуете волнение, вотрите в живот смесь легкими массирующими движениями. Массаж и аромат помогут расслабиться и успокоить неприятные ощущения в животе.



60204743 | 29 PV

3707 руб. | розничная цена

2780 руб. | цена консультанта

Лимит — 2 шт. на аккаунт.

# ФЕНХЕЛЬ

## эфирное масло

15  
мл



Заботиться о пищеварении вкусно? Легко, если мы говорим об эфирном масле фенхеля! Это вечнозеленое многолетнее растение семейства морковных уже давно используется в кухне стран Ближнего Востока, чтобы добавить блюдам пикантную анисовую нотку. А благодаря анетолу, химическому веществу, которое поддерживает пищеварение, эфирное масло фенхеля может облегчить дискомфорт в желудке и поможет справиться с тягой к сладкому.

### Перерыв на чай

- 1 пакетик ромашкового чая, 1/2–1 ч. л. мёда, эфирное масло фенхеля и имбиря на кончике зубочистки
- Заварите чай по инструкции (обычно чай заливается кипятком на 4–5 минут). Добавьте масла фенхеля и имбиря на кончике зубочистки в мёд и размешайте. Добавьте мёд в чай.



# УПРАВЛЯЙТЕ ЭМОЦИЯМИ

20 февраля 2023 года

КУПИТЕ

смесь «Страсть», 5 мл

ПОЛУЧИТЕ **В ПОДАРОК**

смесь «Мотивация», 5 мл



## НАУЧИТЕСЬ ОПРЕДЕЛЯТЬ ЭМОЦИИ И УПРАВЛЯТЬ ИМИ

с помощью эфирных масел, чтобы оставаться хозяином своей жизни! Уникальный химический состав разных групп масел влияет на эмоциональный спектр по-своему. Древесные масла помогают справляться с гневом и стыдом, цветочные — с беспокойством и страхом, травяные — с чувством вины и горечью, пряные прогоняют скуку, цитрусовые возвращают радость, а мята дарит уверенность в себе. Используйте это знание и смеси эфирных масел dōTERRA для работы со своими эмоциями в любом месте и в любое время!

# «СТРАСТЬ»

СМЕСЬ

5  
мл

Вдохновляйтесь сами и вдохновляйте других со смесью эфирных масел «Страсть». Кардамон, корица, имбирь, гвоздика, сандал, жасмин, ваниль и дамиана в ее составе создают уникальный химический профиль с фенолами и эфирами. Это они придают смеси согревающие и обновляющие свойства. Попрощайтесь со скукой и подарите себе возможность смотреть на привычные вещи с любопытством и интересом. Пусть аромат вдохновляющей смеси «Страсть» разожжет угасший энтузиазм и зажжет новые увлечения!

## Ближе, еще ближе

- Когда хочется добавить глубоких чувств, ощущения особого тепла и близости, как у костра в ночном лесу, добавьте в диффузор по 1 капле смеси «Страсть» и эфирного масла дугласовой пихты, а также 1 каплю сандалового масла.



60204971 | 46 PV

5093 руб. | розничная цена

3820 руб. | цена консультанта

Лимит — 2 шт. на аккаунт.



# «МОТИВАЦИЯ»

СМЕСЬ



Сохраняйте душевное равновесие и прекрасное самочувствие со смесями эфирных масел, разработанными специально для контроля эмоционального спектра! Растеряны? Чувствуете печаль или легкую грусть? Не можете снова сконцентрироваться на деле, которым заняты? Ободряющая смесь «Мотивация» поможет вернуть силы, веру в себя и раскрыть ваши творческие способности!

## Еще больше мотивации

- Если хочется, чтобы эффект от смеси ощущался дольше обычного, её всегда можно усилить! Просто добавьте в диффузор по 2 капли эфирного масла черной ели и смесей «Мотивация» и «Баланс» и теперь с ровным, устойчивым эмоциональным фоном можете закончить начатое.



# ЧИСТОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

21 февраля 2023 года

**КУПИТЕ**

эфирное масло  
розмарина, 15 мл

**ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК**

эфирное масло  
лемонграсса, 15 мл



## **ПРИРОДА ДЛЯ НАС — ЭТО ЧИСТОТА И НАТУРАЛЬНОСТЬ.**

И нашему организму точно так же необходимы не только периодическое очищение и обновление, но и поддержка. А лучшая поддержка — уменьшение токсической нагрузки. Чем меньше вредных веществ мы вдыхаем или получаем с пищей, тем лучше себя чувствуем. Вот почему, используя потенциал природных продуктов dōTERRA для очищения организма, заботы о доме или приготовления пищи с натуральными приправами, вы поддерживаете естественные процессы детоксикации. Жизнь становится ярче!

# РОЗМАРИН

## эфирное масло

15  
мл

Душистый розмарин часто используется в блюдах из свинины, баранины, курицы или индейки — он придает им узнаваемую итальянскую нотку. Если у вас есть любимый рецепт, в котором требуется свежий или сушеный розмарин, смело заменяйте его на 1–2 капли эфирного масла, и будьте уверены в том, что добавили пользу в чистом виде! А заодно поддержали пищеварение. 1,8-цинеол и альфа-пинен в составе масла розмарина отвечают за его обновляющие свойства, монотерпены пинен и камфора благотворно влияют на настроение, а их сочетание позволяет маслу розмарина одновременно заряжать энергией и расслаблять.

### Маринад для курицы по-итальянски

- Возьмите 180 мл красного винного уксуса, 60 мл лимонного сока, 2 ст. л. измельченного чеснока (примерно 4 зубчика), 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли, 1 ч. л. черного перца, 1 ч. л. хлопьев красного перца, 230 мл оливкового масла, 2 капли эфирного масла розмарина, 3 капли масла лимона. Смешайте все ингредиенты.
- Хорошо смажьте маринадом курицу изнутри и снаружи. Поместите курицу в герметичный пакет, оставьте мариноваться на 30 минут при комнатной температуре или до 12 часов в холодильнике.

60204787 | 20 PV

1667 руб. | розничная цена

1250 руб. | цена консультанта

Лимит — 2 шт. на аккаунт.



# ЛЕМОНГРАСС

эфирное масло



Яркий цитрусовый и травянистый аромат лемонграсса широко применяется в азиатской кухне при приготовлении супов, чая, карри, рыбных, мясных блюд и блюд из морепродуктов, обостряет чувства и способен вернуть улыбку даже в конце напряженного рабочего дня. И одновременно поддерживать не только пищеварение, но и сердечно-сосудистую и нервную систему. И всё это — исключительно натуральным способом!

## Суп из красной чечевицы

- Возьмите 2 ст. л. пищевого кокосового масла, 2 нарезанные луковицы, 4 нарезанных зубчика чеснока, 1 ст. л. измельченного корня имбиря, 1–2 капли масла лемонграсса, 4 ст. л. томатной пасты, 4 нарезанные моркови, 4 ст. л. карри, 1 ч.л. хлопьев красного перца, 8 стаканов овощного бульона, 2 банки кокосового молока, 4 стакана нарезанных помидоров, 3 стакана сушеной красной чечевицы, 4–6 горстей молодого шпината, соль и перец по вкусу.
- Разогрейте кокосовое масло на среднем огне. Добавьте лук, чеснок и свежий имбирь, затем морковь и тушите 5–7 минут. Введите томатную пасту, порошок карри и красный перец, готовьте еще 1–2 минуты, помешивая. Добавьте бульон, кокосовое молоко, нарезанные кубиками помидоры и чечевицу. Накройте крышкой и доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума. Добавьте 1–2 капли эфирного масла лемонграсса примерно за 30 минут до готовности чечевицы, приправьте солью и перцем по вкусу. Добавьте шпинат и перемешайте. Украсьте свежей рубленой кинзой и ложкой сметаны.





# КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

22 февраля 2023 года

**КУПИТЕ**

эфирное масло  
петитгрейна, 15 мл

**ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК**

эфирное масло  
лаванды, 15 мл



## ЭТА ВОГО-ПАРА СОЗДАНА ПРИРОДОЙ

для одной из самых важных ступеней «Пирамиды здорового образа жизни» — осознанного подхода к заботе о себе. Заведите привычку использовать натуральные средства dōTERRA, ведь у каждого эфирного масла сразу несколько полезных свойств, зная с которыми, вы можете эффективно поддерживать свой организм и помогать ему ежедневно справляться с любыми задачами максимально естественным и бережным способом.

# ПЕТИТГРЕЙН

## эфирное масло

15  
мл

Если вы выбираете парфюмы с цитрусово-травянистым ароматом, который вызывает приятные воспоминания, скорее всего, в них есть эфирное масло петитгрейна! Этот свежий аромат носят и любят независимо от пола, часто не догадываясь, что за приятным запахом скрывается гораздо большее. Масло петитгрейна содержит линалоол и линалилацетат, известные очищающими и расслабляющими свойствами. Вот почему оно помогает избавиться от напряжения и тревоги, а при добавлении в уходовые средства тщательно и бережно очищает кожу.

### Натуральная свежесть

- Натуральный дезодорант своими руками! Возьмите 1/3 стакана кукурузного крахмала, 1/3 стакана пищевой соды, по 10 капель эфирного масла чайного дерева и петитгрейна, 3 ст. л. кокосового или другого базового масла.
- Смешайте все ингредиенты и перемешивайте их до тех пор, пока не получится однородная густая масса. Поместите ее в пустой флакон из-под твердого дезодоранта (или в любую другую похожую емкость) и применяйте ежедневно.



60205002 | 28 PV

3040 руб. | розничная цена

2280 руб. | цена консультанта

Лимит — 2 шт. на аккаунт.

# ЛАВАНДА

## эфирное масло

15  
мл



Этому маслу можно петь оды вечно. Монотерпеновые сложные эфиры в составе лавандового эфирного масла придают ему особую ценность — они уравнивают эмоции и легко снимают напряжение после трудного дня. Лаванда также поддерживает иммунную, нервную и сердечно-сосудистую системы, помогает сохранить кожу и волосы чистыми и здоровыми, а также снимает незначительные раздражения от укусов насекомых. А еще его запах очень нравится детям!

### Цветочная помощь рукам

- Домашний бальзам для кутикулы — отличный способ вернуть рукам ухоженный вид! Бальзам также можно наносить на руки и губы и другие участки тела, требующие увлажнения и питания.
- Возьмите 2 ст. л. масла ши, 1 ч. л. пчелиного воска, 1 ст. л. базового масла, 7 капель масла лаванды или мирры.
- В стеклянной миске смешайте масло ши, пчелиный воск и базовое масло. Поставьте миску на водяную баню — в кастрюлю, куда налито 2,5–3 см кипятка. Перемешивайте ингредиенты в течение 5–10 минут до однородности. Как только масса растопится, снимите с огня и дайте постоять 3 минуты. Добавьте эфирные масла и перемешайте. Перелейте в стеклянную емкость для хранения и дайте застыть в течение 2–3 часов. Наносите небольшое количество на кутикулу и втирайте до полного впитывания.

