

ō

LIVE

dōTERRAs livsstil



Transformera ditt välbefinnande

Gratulerar! Du har valt att engagera dig i holistisk, självriktad hälsovård, och därmed får du tillgång till nya möjligheter och metoder för att gå starkare genom ditt vardagsliv. Använd denna vägledning för att upptäcka de kraftfulla fördelar som dōTERRAs essentiella oljor erbjuder, och för att skapa en plan för ditt eget välbefinnande.



Lev en hälsosam livsstil

dōTERRAs tabell för en livsstil inriktad på välbefinnande illustrerar hur vårt välbefinnande är en kombination av vår livsstil och hälsovård. När vi låter vår livsstil stå i fokus kan vi uppnå och bibehålla god hälsa på ett naturligt sätt. Dina dagliga vanor gör stor skillnad. När du lever enligt principerna i wellnesstabellen och använder dōTERRAs kraftfulla produkter kommer du att känna dig hel på en helt ny nivå.

Tänk dig ett liv där det är enkelt att hitta lösningar. Med en referensguide och en låda med dōTERRAs essentiella CPTG™-oljor inom räckhåll är du beredd att ta itu med 80 % av dina hälsoprioriteringar. För de tillfällen när du behöver hjälp av en specialist, välj en läkare som stödjer dig i ditt beslut att använda de bästa vetenskapliga och naturliga lösningarna.

Skapa dagliga vanor för välbefinnande



Tillför bränsle, stötta och stärk med Foundational Wellness

VMG+™ för essentiella näringsämnen, energi och välbefinnande för hela kroppen.

EO Mega™ för en källa till essentiella fettsyror.

dōTERRA PB Restore™ för att ge god tarmhälsa och gynna matsmältningen.

Näring och matsmältning

Ge kroppen allt den behöver för att må riktigt bra. Allt börjar med bra näring. dōTERRAs kosttillskott är det ideala komplementet till dina oljor.



DAGLIGA VANOR FÖR VÄLBEFINNANDE

- Ät en hälsosam kost.
- Dra ner på socker, koffein, mejerivaror och processerad kost.



VMG+™

Vitaminer, mineraler, grönsaker och essentiella oljor – en komplett lösning för välbefinnandet.

Ta 1 påse per dag, tillsatt till vatten.



EO Mega™+ softgels och påsar

En premiumblandning av omega-fettsyror samt essentiella oljor från dōTERRA.

Ta 3 softgels per dag eller 1 påse per dag.



dōTERRA PB Restore™ och dōTERRA PB Assist+™

Proaktiva fördelar för ditt mikrobiom, stöttar tarmhälsan.

Ta 1 kapsel per dag.

Ta 1 påse per dag.



Terrazyme™

En kombination av enzymer som hjälper din kropp att tillgodogöra sig näringsämnen som den behöver från en sund kost.

Ta 1–3 kapslar i samband med måltid.



CP+ Softgels

Innehåller beta-karyofyllen som är känt för att hjälpa till att lindra matsmältningssystemet.

Ta 1 softgel dagligen.

TILLSÄTT TILL VATTEN

Tillsätt de essentiella oljorna i vanligt eller kolsyrat vatten för en utsökt smak:

- Lemon
- Lime
- Grapefruit och Cassia
- Lime och Grapefruit

Ta 1 droppe Peppermint, Ginger eller On Guard™ i en kopp varmt vatten som te.

GREEN SMOOTHIE

½ frusen banan
200 g frusna blåbär eller jordgubbar
2 nävar babyspenat
375 - 400 ml osötad mandelmjölk
1 portion valfri måltidsersättningspulver
1 påse **VMG+™**

Mixa samman alla ingredienser till en slät smoothie

Rörelse

Din kropp är skapad för att röra på sig. Motion ger en mängd nödvändiga fördelar, bland annat stärker det musklerna och stödjer hjärtat, blodcirkulationen och lymfsystemet. Essentiella oljor främjar fokus och välbefinnande som hjälper dig att vara aktiv och uthållig.



DAGLIGA VANOR FÖR VÄLBEFINNANDE

- 30 minuter eller mer av daglig rörelse.
- Öka din rörlighet genom att stretcha eller praktisera yoga.



Deep Blue Rub™

Deep Blue Rub kombinerar essentiella oljor som är kända för att lindra och svalka leder och muskler.

Applicera före och efter träning eller aktivitet för att bidra till din rörlighet och återhämtning.



Deep Blue™ Stick + Copaiba

Detta stift är enkelt att använda och levererar temporär, målinriktad lindring till problemområden. Det innehåller fuktgivande mjukgörare som får huden att kännas mjuk men inte kladdig.

Applicera efter behov på områden som kan behöva det.



Deep Blue Polyphenol Complex™

Innehåller extrakt av ingefära, gurkmeja, resveratrol och andra polyfenoler.

Ta två kapslar tillsammans med mat per dag, 1 kapsel på morgonen och 1 på kvällen.



MetaPWR™ Mito2Max™

Framtagen för att boosta dina energinivåer genom att främja kroppens naturliga energiproduktion.

Ta 2 kapslar dagligen i samband med måltid. Används för att ersätta koffeinhaltiga drycker över en längre tidsperiod.



Turmeric Dual Chamber Capsules

Innehåller extrakt av gurkmeja (rhizom), inklusive kurkuminoider, som bidrar till ledernas och benstommens hälsa.

Ta en kapsel vid frukost och en vid kvällsmat för att stötta din aktiva livsstil.



MetaPWR™ Recharge

En blandning av elektrolyter, botaniska extrakt, magnesium och andra mineraler för att främja långvarig återfuktning.

Blanda med 470 ml kallt vatten.

CHOCO-PEPPERMINT SHAKE

235 ml kokosvatten eller mandelmjölk
1 portion shake med måltidsersättning
1 droppe **Peppermint**
Is (valfritt)

Mixa samman alla ingredienser till en slät smoothie.

PROVA

Kombinera frysta bär, bananer och 3 droppar **Tangerine** i en måltidsersättningsdryck du gillar.

Metabolism

Din metaboliska hälsa och biologiska ålder är sammankopplade. Din metaboliska funktion åldras i takt med att du blir äldre. Din metabolism påverkar din energinivå, vikt, kroppssammansättning, sömnkvalitet och kognitiva förmåga. Ju starkare och sundare din metaboliska funktion är, desto bättre mår du – inifrån och ut. Använd hela MetaPWR™-trestegssystemet för att optimera din metaboliska hälsa och leva ditt mest kraftfulla liv.

DAGLIG RUTIN

Kombinera MetaPWR™-produkterna med en välbalanserad kost som innehåller oraffinerade livsmedel för att optimera resultaten.

FRUKOST

- 1 påse VMG+™
- 1 påse MetaPWR™ Advantage

Du kan kombinera dessa två produkter i en shakerflaska om du vill.

- 1 MetaPWR™-softgel eller 2–4 droppar av blandningen i vatten

LUNCH

- 1–2 Terrazyme™-kapslar med en näringsrik kost av oraffinerade livsmedel
- 1 MetaPWR™-softgel eller 2–4 droppar av blandningen i vatten

MIDDAG

- 1 MetaPWR™ Assist-kapsel 15–30 minuter före dagens största måltid av oraffinerade livsmedel
- 1–2 Terrazyme™-kapslar
- 1 MetaPWR™-softgel eller 2–4 droppar av blandningen i vatten

SÄNGGÅENDE

- 1 MetaPWR™-softgel (valfritt)

DAGLIGA VANOR FÖR VÄLBEFINNANDE

- Ät en kost som består av oraffinerade livsmedel, rör på dig mer och fokusera på kvalitetssömn.
- Använd smarta kosttillskott för att komplettera de målinriktade insatser du gör för din metaboliska hälsa.



dōTERRA™ MetaPWR™



STEG 1: MetaPWR™ Essential Oil Blend

MetaPWR™ Essential Oil Blend - 15 ml, Beadlets och Softgels

MetaPWR™ Essential Oil Blend innehåller patenterade, balanserade andelar av de essentiella CPTG™-olja Grapefruit, Lemon, Peppermint, Ginger och Cinnamon. Tack vare kombinationen av citrus-, mynta- och kryddoljor är MetaPWR™ en kraftfull metod för att hjälpa till att tillfredsställa sötsuget!



Essential Oil Blend:

Tillsätt en droppe i vatten, en eller flera gånger per dag.



Beadlets:

Ta upp till 4 beadlets om dagen.



Softgels:

Ta 1–3 softgels utspritt över dagen.

STEG 2: MetaPWR™ Assist

MetaPWR™ Assist



MetaPWR™ Assist innehåller flera naturliga föreningar där det finns kliniska bevis för att de främjar en sund ämnesomsättning. Extrakt av mullbärsblad kan bidra till att upprätthålla balansen i kroppens kolhydratmetabolism.*

Ta 1 kapsel dagligen, 15–30 minuter före dagens största måltid.

STEG 3: MetaPWR™ Advantage

MetaPWR™ Advantage



MetaPWR™ Advantage innehåller nio typer av kollagentripeptider från marina källor samt NMN (nikotinamidmononukleotid), som kan bidra till produktionen av NADH och NAD+.

Ta 1 påse dagligen med valfri kall dryck och blanda väl.

Läs de individuella etiketterna för information om innehåll, försiktighetsåtgärder och användningsinstruktioner.

*Dessa hälsopåståenden har ännu inte bedömts av EU eller EFSA.

Vila och stresshantering

Kvalitetssömn har magiska egenskaper. Det är något som vi alla behöver men ofta försummar. Att få tillräckligt med sömn kan lyfta humöret och ge kroppen möjlighet att reparera samt förnya sig själv. När du använder essentiella oljor kan du främja känslor av fridfullhet och avslappning i kroppen.



DAGLIGA VANOR FÖR VÄLBEFINNANDE

- 7-9 timmars kvalitetssömn varje natt.
- Var medvetet närvarande/meditera varje dag.

AVKOPPLANDE BADSALT

2-2½ dl Epsom salts
10 droppar dōTERRA Balance™,
dōTERRA Serenity™ eller Lavender
Blanda och håll i badvattnet.

Känslor i balans

Må bättre och mer balanserat. Identifiera din känsla eller känslor och se vilka dōTERRA™ oljor som stödjer känslomässig balans.



dōTERRA Motivate™
Encouraging Blend

Stärk känslor av motivation och att tro på dig själv. Stötta känslan av att våga, ha tillförsikt och att frigöra kreativitet som gör att du kan få de bästa resultaten utifrån dina förutsättningar.



dōTERRA Peace™
Reassuring Blend

Supportar känslor av tröst och tillförsikt och främjar lugn och fattning.



dōTERRA Cheer™
Uplifting Blend

Skapa en lättsam känslostämning, en glad attityd och stärk känslor av glädje och positivitet.



dōTERRA Console™
Comforting Blend

Känn dig mer hoppfull, tröstad och i känslomässig balans.



dōTERRA Forgive™
Renewing Blend

Ta steg framåt och upplev känslor av att vara lättad och förnyad.



dōTERRA Passion™
Inspiring Blend

Återuppväck entusiasm och inspirera till att våga och göra nya upptäckter.

Känn dig avslappnad och fokuserad

Slappna av ...

dōTERRA Serenity™ och Lavender

Tillsätt några droppar Lavender eller dōTERRA Serenity™ på fotsulorna vid läggdags.



dōTERRA Serenity™ Stick + Valerian och dōTERRA Serenity™ Softgels

Ta 1-2 softgels innan du går till sängs. Applicera stiftet på fotsulorna när du ska lägga dig, som hjälp med att koppla av.



dōTERRA Calmer™

Rolla på för att främja känslor av lugn och ett rofyllt sinne. Kan användas av både vuxna och barn.



Fokus ...

dōTERRA Adaptiv™

Stilla ditt sinne med serien dōTERRA Adaptiv™. Ta 1 kapsel per dag, eller använd oljeblandningen under en lugnande massage.



dōTERRA Shinrin-Yoku™

Applicera på huden för att stärka känslan av välbefinnande.



dōTERRA Balance™

Applicera på fotsulorna för att främja känslan av att vara balanserad hela dagen.



Minska gifterna

Naturen går igenom årstidscykler. Våra kroppar upplever också perioder av förnyelse. dōTERRAs CPTG™ essentiella oljor stödjer kroppens naturliga förnyelseprocesser för att främja välbefinnande.

TIP

Använd citrusoljor dagligen i vatten istället för konstgjorda sötningsmedel och smakämnen.

VARFÖR DRICKA VATTEN?

- Förbättrar humöret
- Stödjer en hälsosam kroppsfunction
- Supporterar allmänt välbefinnande



Lemon

Tillsätt en droppe i ett glas vatten en gång om dagen.

DAGLIGA VANOR FÖR VÄLBEFINNANDE

- Drick 8-10 glas, eller mer, med vatten om dagen.
- Uteslut kemikaliebaserade rengörings- och kroppsvårdsprodukter.



Upplev dōTERRAs kosttillskott för ditt generella välbefinnande.



Wellness Made Simple Bundle

Paketet innehåller VMG+™, EO Mega™+ Softgels och dōTERRA PB Restore™. Det har tagits fram för alla som vill ha en lösning som smidigt passar in i deras dagliga rutin.



Wellness Made Simple (Pill Free) Bundle

Det här paketet med VMG+™, EO Mega™+ (påsar) och PB Assist™ innehåller smidiga påsförpackningar så att du inte längre behöver svälja traditionella piller.



Wellness Made Simple (Vegan) Bundle

Det veganvänliga paketet innehåller VMG+™, vEO Mega™, och dōTERRA PB Restore™ vilket ger dig en balanserad kombination av stöd på närings- och matsmältningsområdet.

Välj ett paket och kombinera med ett kosttillskott som stöttar dina specifika behov.



Terrazyme™

Enzymer | Matsmältning | Stöd för magen



GX Assist™

Essentiella oljor | Kaprylsyra | Lindring av magbesvär



DDR Prime™ Softgels

Renande | Förnyande | Motståndskraft

Följ instruktionerna för de individuella produkterna.

Stöd i hemmet

Du behöver inte äventyra din hälsa för att hålla hemmet riktigt rent.

Ersätt produkterna som finns i affären med säkra, växtbaserade, icke-giftiga och naturliga rengöringsmedel som innehåller essentiella CPTG™-oljor.



DAGLIGA VANOR FÖR VÄLBEFINNANDE

- Välj bort kommersiella rengöringsprodukter.
- Använd växtbaserade, icke-giftiga rengöringsmedel och tvättmedel.



On Guard™ Cleaner Concentrate

On Guard™ Cleaner Concentrate är en multifunktionell produkt och därmed perfekt för att rengöra hårda ytor i köket, badrummet eller vilket annat rum som helst därhemma samtidigt som den efterlämnar en ren, uppfriskande doft.



On Guard™ Laundry Detergent

On Guard™ Laundry Detergent är ett ultrakoncentrerat 6X-tvättmedel som använder kraften hos On Guard™-blandningen och enzymer av biologiskt ursprung för att lyfta bort fläckar och ge dig underbart rena kläder.



On Guard™ Foaming Hand Wash

On Guard™ Foaming Hand Wash är berikad med kraften hos essentiella CPTG Certified Pure Tested Grade™-oljor och ger dig fördelarna med en av dōTERRAs mest populära patenterade essentiella oljeblandningar.



Amber Foaming Hand Wash Dispenser

Skumdispensern är det mest praktiska sättet att dosera On Guard™ Foaming Hand Wash. Den eleganta designen är ett vackert och diskret tillskott till miljöer där man tvättar händerna, både hemma och på arbetsplatsen.

Naturlig egenvård

Du behöver inte acceptera produkter med tveksamt innehåll i din egenvårdsrutin. Välj säkra och naturliga produkter som ger en renare livsstil. Ersätt kommersiella personvårdsprodukter med dōTERRAs naturligt formulerade alternativ som baseras på essentiella oljor.



DAGLIGA VANOR FÖR VÄLBEFINNANDE

- Välj bort kommersiella rengöringsprodukter.
- Använd säkra och naturliga produkter i din egenvårdsrutin.



Hudvårdsprodukter med essentiella oljor

Behandla de synliga tecknen på åldrande och förebygg framtida ålderstecken med dōTERRA Essential Skin Care.



Yarrow|Pom Collection

Produkterna i serien Yarrow|Pom ger imponerande resultat och levererar en kraftfull botanisk strategi för ditt allmänna välbefinnande. Denna vetenskapligt utvecklade produktserie är revolutionerande genom att den erbjuder ett fräscht perspektiv på skönhet.



dōTERRA™ Hårvård

Denna serie är berikad med noggrant utvalda essentiella oljor, innehåller botaniska ingredienser och är fri från starka kemikalier.



Munhälsa

Använd On Guard™ Whitening Toothpaste eller dōTERRA SuperMint™ Toothpaste och On Guard™ Mouthrinse morgon och kväll för ett vitare leende, helt naturligt.



dōTERRA™ sun

Varje produkt har ett bredspektrumskydd med SPF 30 och är fri från syntetiska dofter, oxibenson och ftalater.

Tillgänglig säsongsvis

Egen friskvård

Skapa en vana av att använda dōTERRAs naturliga lösningar, se det som ditt första alternativ att gå till. Skaffa en bra uppslagsbok i essentiella oljor och öka din förståelse och kunskap i hur man använder de många möjligheter du nu har till hands.



DAGLIGA VANOR FÖR VÄLBEFINNANDE

- Välj i första hand naturliga lösningar för att skydda dig.
- Hämta kunskap från litteratur om essentiella oljor så att du utbildar dig kring de möjligheter som finns.



Frankincense Stick + Naio Wood

Appliceras på mindre hudirritationer för att lugna och lindra trött hud och stötta hudens naturliga barriär.



On Guard™ Hand Purifying Mist, On Guard™ Softgels och On Guard™ Drops

Perfekt skydd och stöd – använd vår patenterade blandning i olika format.



dōTERRA Air™

Applicera utvärtes på huden eller använd en droppe för målinriktad stöd.



Correct-X™

Använd salvan för att lugna huden.



Lavender

Applicera utvärtes på huden för att lindra tillfälliga hudirritationer.



Peppermint

Applicera för en svalkande känsla. Späd efter behov.



Tea Tree

Applicera 1–2 droppar på det aktuella området för att behandla tillfälliga hudirritationer.



ClaryCalm™

Har en svalkande effekt på huden och hjälper till att lugna samt balansera upprörda känslor.

8 VIAL KEYCHAIN

Ta med 8 av dina mest använda oljor så är du redo för allt!



FAVORITER

Lavender

Tea Tree

Peppermint

Frankincense

dōTERRA Air™

On Guard™

Deep Blue™

ZenGest™

Läs de individuella etiketterna för information om innehåll, försiktighetsåtgärder och användningsinstruktioner.

Wellness-plan; skräddarsy efter dina behov

1 NÄRING OCH MATSMÄLTNING



☐ VMG+™



☐ EO Mega™+ Softgels



☐ dōTERRA PB Assist+™

☐ dōTERRA PB Restore™



☐ Terrazyme™



☐ ZenGest™

☐ ZenGest™ Touch

☐ ZenGest™ Softgels



☐ ZenGest™ DigestTab



☐ dōTERRA a2z Chewable™



☐ IQ Mega™

2 FYSISK RÖRELSE OCH METABOLISM



☐ Deep Blue™-produkter



☐ Copaiba-produkter

☐ Turmeric-produkter



☐ MetaPWR™-produkter



☐ MetaPWR™ System Kit

3 VILA OCH STRESSHANTERING



☐ dōTERRA Serenity™-produkter

☐ Laluz™ Diffuser



☐ Lavender



☐ dōTERRA Shinrin-Yoku™-produkter



☐ dōTERRA Balance™



☐ dōTERRA Adaptiv™-produkter



☐ Kid's Collection



☐ dōTERRA Essential Aromatics™ System

Försäkra dig om att det är du själv som har makten över ditt liv genom att fokusera på varje nivå. Gå tillbaka till bedömningen du gjorde av dig själv inom olika områden på sidan 3. Välj det stöd du är intresserad av från varje följande nivå i dōTERRAs wellnesstabl.



4 MINSKA PÅ GIFTERNA



☐ Lemon



☐ Munhälsa



☐ Hudvård



☐ Hårvård



☐ On Guard™-produkter

5 EGEN FRISKVÅRD



☐ Frankincense-produkter



☐ dōTERRA Air™-produkter



☐ TriEase™ Softgels



☐ PastTense™



☐ ClaryCalm™



☐ On Guard™-produkter

Page 10

	Prioritera välbefinnandet	Naturliga lösningar som du redan har	Naturliga lösningar som du behöver
1.			
2.			
3.			

	MORGON	MIDDAG	KVÄLL
KOSTTILLSKOTT	☐ 1 påse VMG+™ ☐ 3 EO Mega™+-softgels ☐ 1-2 Terrazyme™ ☐ 1 dōTERRA PB Restore™	☐ 1-2 Terrazyme™	☐ 1 MetaPWR™ Assist före kvällsmat ☐ 1-2 Terrazyme™, tas tillsammans med kvällsmat ☐ 1 dōTERRA Serenity™-softgel, tas vid läggdags
ESSENTIELLA OLJOR	☐ 1-3 droppar Lemon i vatten ☐ 2 droppar Frankincense på fotsulorna ☐ 2 droppar dōTERRA Balance™ på fotsulorna	☐ 1-3 droppar Lemon i vatten ☐ Använd 4-5 droppar On Guard™ ☐ Applicera Deep Blue™ efter träning	☐ 2 droppar Frankincense på fotsulorna ☐ 2 droppar dōTERRA Balance™ på fotsulorna ☐ Applicera Deep Blue™ på de områden där du behöver det ☐ Använd 3-5 droppar Lavender vid sänggåendet

LRP MÅNAD 1	Datum: /
SUMMA PV	

LRP MÅNAD 2	Datum: /
SUMMA PV	

LRP MÅNAD 3	Datum: /
SUMMA PV	

Loyalty Rewards

Det smartaste sättet att handla

Du kan alltid lägga in en vanlig beställning till medlemspris som ger 25 % rabatt på ordinarie pris, men för att få det bästa priset ska du göra en LRP-beställning (Loyalty Rewards Program). Då kan du spara ännu mer och dessutom få tillgång till produkter på köpet!



Köp 1 dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ och välj upp till 3 kosttillskottsprodukter till ett rabatterat pris. Alternativen kan komma att ändras.



Microplex VMz™



MetaPWR™ Mito2Max™



Deep Blue Polyphenol Complex™



Terrazyme™

De avbildade produkterna är förslag på vad du kan lägga till i din beställning. När du lägger din LRP-beställning ber vi dig att kontrollera vilka de senaste kosttillskott-alternativen är som du kan välja mellan.

FÅ 25 % RABATT OCH DESSUTOM PRODUKTPÖÄNG PÅ KÖPET

FÖRDELAR MED LRP: FÅ EN PROCENT I FORM AV PRODUKTPÖÄNG SOM DU LÖSER IN MOT PRODUKTER PÅ KÖPET



Hur får jag 30 procent tillbaka i KOSTNADSFRIA LRP-pöäng?

- Din LRP-procent växer över tid, redan från den första månaden som du gör en beställning efter att du har blivit medlem. Din procent växer med 5 % var tredje månad när dina lojalitetsbeställningar ligger på minst 50 PV* eller tills du når maximum på 30 %.

Hur maximerar jag dōTERRAs erbjudanden?

- Gör en LRP-order på minst 125 PV (personlig volym) mellan den första och femtonde i månaden. Då får du månadens produkt på köpet och kan även ta del av andra erbjudanden. Tänk på PV kontra pris, då många erbjudanden är baserade på PV och startar den första i varje månad.

PERSONLIG VOLYM (PV) ÖVER	1	50	100	125
För att behålla intjänade bonuspoäng	●	●	●	●
Tjäna LRP-produktpöäng (som du sedan löser in mot produkter på köpet) och öka procenten från 10 % till 30 %		●	●	●
Kvalificera dig för att tjäna provision			●	●
Få månadens produkt på köpet (gäller för ordrar gjorda mellan den 1-15 i månaden)				●

* PV (Personlig volym): Det här är ett numeriskt värde som tilldelas varje produkt. Det används vid kvalificering för provision, rank och kampanjer. Produkter som köpts med poäng har inte någon PV.

Hur kan jag använda mina LRP-pöäng?

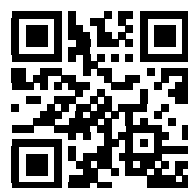
- I din kundvagn väljer du "Använd dina lojalitetspoäng!" för produkterna som du vill lösa in med dina lojalitetspoäng. Nya poäng läggs till runt den 15:e i följande månad, efter att varje beställning har lagts in.

Hur skapar man eller ändrar sin LRP-order?

- För att skapa en lojalitetsbeställning håller du muspekaren över kontots rullgardinsmeny och klickar på "Mina lojalitetsbeställningar" för att komma igång.
- Om du vill ändra en lojalitetsbeställning kan du redigera den via webbsidan eller hålla muspekaren över "Mitt konto" och sedan välja "Min lojalitetsbeställning". Om du har fler än en lojalitetsbeställning väljer du den lojalitetsbeställning som du vill redigera genom att klicka på "Hantera beställning". Skapa så många beställningar du vill. Kom ihåg att avbryta beställningar som du inte vill få följande månad.

Hur kan man avsluta sin LRP-order?

- Om du har flera lojalitetsbeställningar kan du när som helst avbryta dem genom att gå till ditt konto online.
- Om du bara har en lojalitetsbeställning kan du när som helst avbryta den via telefon eller e-post: europeanorders@doterra.com. dōTERRAs medlemstjänst kan hjälpa dig att lösa in eventuella lojalitetspoäng som du har samlat innan du avbröt beställningen så att du inte går miste om dem. Om du avbryter din lojalitetsbeställning återgår du till LRP-startprocenten på 10 % när du börjar lägga in kontinuerliga lojalitetsbeställningar igen.



Skanna QR-koden* för mer information om Loyalty Rewards Program

*För att komma till önskat språk måste du ändra språket som webbplatsen visas på. Du hittar språkväljaren längst ner i högra hörnet.

Värdefulla Tips Om Essentiella Oljor

Effektivitet

- Använd din uppslagsbok för att finna lösningar när behov uppstår.
- Oljor fungerar olika för alla människor. När du inte får det önskade resultatet, prova en annan olja eller andra appliceringsmetoder.
- Massera in för att öka fördelarna och för att främja en snabb absorbering.
- Prova olika och/eller flera appliceringsmetoder.

Säker användning

- Undvik kontakt med ögon och inre delar av näsa och öron.
- Späd ut med Fractionated Coconut Oil vid känslig hud och för bättre absorbering. Läs mer i dōTERRAs riktlinjer vid känslig hud. För enklare användning, använd dōTERRA Touch™ serie som innehåller förutspädda oljor.
- Undvik under flera timmar att sola hud där du direkt applicerat Lemon, Wild Orange, Bergamot, Lime, Grapefruit eller andra citrusoljor.
- Läs på förpackningen och följ rekommendationer.

För bästa resultat

- Oljorna bevaras bäst när de inte utsätts för extrema temperaturer eller direkt solljus.
- Använd glasbehållare till dina oljor eftersom de över tid kan orsaka utfällning hos vissa plastmaterial.
- dōTERRAs™ oljor är väldigt kraftfulla och potenta. Använd en mindre mängd oftare för bästa resultat.

Min huvudkontaktperson _____

Telefon _____

E-post _____

Ytterligare kontaktperson _____

Telefon _____

E-post _____

Kommande klasser och evenemang lokalt eller online _____

En komplett lista med kontaktuppgifter till vår medlemstjänst i Europa hittar du på doterra.eu – välj "Kontakta oss" längst ner på webbsidan.

Team-samtal/webbplats/Facebook-grupper _____

Varje Flaska Gör Skillnad

Genom att regelbundet använda dōTERRA-produkter kan du förändra ditt liv och livet för odlarna och deras familjer över hela världen. Varje droppe olja representerar händer som har vårdat jorden för allas vårt bästa.

Dela med dig till dem du bryr dig om



Förändra andras liv

Var värd för en dōTERRA-klass med vänner och familj!

Skapa en inkomst och gör skillnad



Förändra din framtid

Starta din dōTERRA-verksamhet genom att dela med dig av naturliga lösningar och lär andra att göra samma sak.

dōTERRA™

Observera att produkterna och informationen i broschyren kan komma att ändras och att sortimentet kan skilja sig från det som visas. Besök shop.doterra.com för den senaste informationen.

Där ej annat anges är alla ord med varumärken eller registrerade varumärkessymboler varumärken eller registrerade varumärken tillhörande dōTERRA Holdings, LLC.

dōTERRA UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Storbritannien | doterra.eu

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

© 2026 dōTERRA Holdings, LLC. 389 S 1300 W St, Pleasant Grove, UT 84062 USA