

dōTERRA®

# 生活

享受健康人生

ō

# 恭喜加入

恭喜您選擇以全方位自主健康管理方式，來開啟全新生活。

「dōTERRA」在拉丁文原意是「大地的禮物」，為您提供天然完整的呵護，感受大地禮物的豐厚能量，並強化身、心、靈健康。當您親身體驗精油的卓越效益，將會了解dōTERRA®美商多特瑞正以全面革新的方式，為全家人健康注入自主養生新動能。

## 準備好認識自主的保健方法嗎？

想像一個自主解決身體健康的生活。手上只需有一本參考手冊和dōTERRA®美商多特瑞CPTG®專業純正調理級認證精油，便已經掌握了八成的保健方法。在需專業建議時，也請諮詢醫療人員，以幫助您獲得最適合且兼具科學與天然的解決之道。

# 養成健康的生活型態

從dōTERRA®美商多特瑞的《健康生活型態》，便可看出擁有健康必須緊密結合生活習慣與保健。當注重日常保健習慣時，自然而然就能擁有並維持健康的身體。

依照《健康生活型態》建立生活習慣並搭配dōTERRA®美商多特瑞卓越的產品，您將體驗到前所未有的全面照護。



## 每日健康指南

攝取新鮮的全食物，減少糖分、咖啡因、乳製品與加工食品

# 正確飲食

活力充沛的一天就從攝取均衡優質的營養開始，dōTERRA®美商多特瑞的膳食營養補充品是您最理想的選擇。



### 每日保健活力套裝

關鍵的強效多酚複合物、植物與海洋雙重必須脂肪酸及高生物利用率的維生素與礦物質的完全組合，可調整體質、促進新陳代謝



### 輕暢複合膠囊食品

全食酵素補充及緩解日常飲食消化酵素不足所造成的不適症狀，並幫助維持消化機能



### 益生菌膠囊食品

補充優質益生菌，促進健康的腸道菌叢、增強體力及身體防禦力



### 愛Q魚油

液體魚油，全新口感滑順咕溜，輕鬆補充Omega-3必需脂肪酸，幫助滋補強身、頭好壯壯，讓孩子在成長的過程中以優質充沛的營養展開每一天

### 綠能果昔

- 1/2 冷凍香蕉
- 1/2 杯冷凍藍莓或草莓
- 2把菠菜葉或甘藍葉
- 1又1/2杯香草無糖杏仁奶
- 1匙乳清蛋白粉(香草)
- 1小匙愛Q魚油(依需求)

將所有材料放入調理機打成果昔即可

### 蔬果清潔液

- 洗淨農藥、細菌和殘留物
- 水槽放滿冷水後
- 倒入1/2杯白醋及6滴檸檬精油
- 浸泡蔬果再洗淨即可

### 飲用水

加入飲用水或氣泡水中以增添風味(零熱量)：

- 綠薄荷油
- 生薑油

在熱水中加入黑糖及1-2滴生薑油，泡一杯養生茶。

每天進行30分鐘以上的伸展或瑜珈，增加身體柔軟度

# 運動與新陳代謝

運動具有強化肌肉、增強體力、促進新陳代謝、使精神旺盛等多重功效。精油能舒緩緊繃的身體，擴香有助強化專注力並幫助維持體力與耐力。



## 健康體重規劃

### 早晨

- 多特瑞乳清蛋白粉
- 1包新瑞活力優益能量粉，裝在瓶中搖晃後飲用
- 1顆新瑞活力複方軟膠囊，或2-4滴新瑞活力複方油在飲用水中

將新瑞活力複方系列產品與均衡的食物飲食相結合，以達到最佳效果

### 午餐

- 1-2顆輕暢複合膠囊與營養豐富的有機食物餐
- 1顆新瑞活力複方軟膠囊，或2-4滴新瑞活力複方油在飲用水中



### 晚餐

- 1顆新瑞活力多元平衡膠囊，在晚餐前15-30分鐘服用
- 1-2顆輕暢複合膠囊
- 1顆新瑞活力複方軟膠囊，或2-4滴新瑞活力複方油在飲用水中

新瑞活力複方系列  
啟動新陳代謝，維持健康

## 日常健康習慣

- 有機食物飲食，多運動，注意優質睡眠。

### 嚐鮮搭配

在乳清蛋白粉(香草)中加入冷凍莓果、香蕉

### 薄荷奶昔

- 1杯椰子水或杏仁奶
- 2匙乳清蛋白粉(香草)
- 1匙薄荷冰淇淋(依需求)
- 均勻混合即可

### 舒緩複方精油

塗抹於不適處。運動前後依需要塗抹。可先塗抹舒緩複方精油再輔以舒緩霜增強功效



### 順暢清新複方精油

帶來舒暢清新感受。取1-2滴塗抹於胸口，依需求稀釋使用



### 多特瑞乳清蛋白粉

提供優質蛋白和膳食纖維，可增加飽足感，幫助您實現健康目標



7-9小時的良好睡眠  
每日靜坐/冥想

# 適當休息與舒壓

良好的睡眠能調理情緒並讓身體有修復與重獲能量的機會。約有八成的疾病是由持續的壓力所造成。精油在維持良好的睡眠品質與減輕壓力、管理情緒上具有強大的效益。

## 好眠配方

### 安穩好眠

於枕頭滴上1-2滴薰衣草精油或幸福恬靜複方精油



### 快速放鬆

以1-3滴的野橘和岩蘭草精油塗抹於腳底與脊椎按摩



### 順暢清新

以1-2滴保衛複方精油漱口，再以順暢清新複方精油擴香或使用順暢清新複方香膏



### 花瓣芳香噴霧器V2

外觀與功能提升！  
溫潤圓弧的造型，設計簡潔高雅，適合搭配各種風格的居家空間。



## 放鬆沐浴鹽

10滴安定平衡複方精油  
幸福恬靜複方精油或薰衣草精油  
混合後倒入浴缸中

# 情緒平衡

保持心情愉快與平衡。選擇適用於各種不同情緒的精油以穩定心神。



**靜謐複方精油**  
帶來平靜與沉著，  
重回寧靜、安和



**鼓舞複方精油**  
強化自我信念增加勇氣、堅定信心並發揮創造力，  
讓您的努力付出獲得最佳回饋



**歡欣複方精油**  
培養樂觀的性格、歡愉態度，  
並增進幸福感與正面能量



**撫慰複方精油**  
保持希望、撫慰情緒  
並調節心緒



**熱情複方精油**  
重燃生活期盼、激發樂於  
探索的勇氣



**寬容複方精油**  
釋放憤怒 消除內疚感，放下  
過往，帶來滿足與寬慰

每日喝足8-10杯以上的水  
避免使用以人工合成化學成分為主的清潔與個人護理產品

# 減少有毒物質

更迭的循環證明著大自然的生生不息，我們的身體也會隨著四季自行淨化，以重新啟動身體防禦機制。搭配使用天然清潔與個人護理產品再加上特定的dōTERRA®美商多特瑞、CPTG®專業純正調理級認證精油、維護天然的淨化功能，啟動最全面的修復力。

## 體驗dōTERRA®美商多特瑞30天淨化方案

第1-30天



**維護健康的消化與新陳代謝**  
輕暢複合膠囊食品  
每日1-3顆，隨餐食用



**清潔**  
檸檬精油，依需求擴香或局部使用



**主要營養來源**  
每日保健活力套裝  
早晚分別隨餐食用

第1-10天



**維護並淨化**  
元氣複方精油，依需求擴香或局部使用

第21-30天



**維護健康的消化道機能與提升防護力**  
PB益生菌膠囊食品  
每日1-3顆，隨餐食用



**提升防禦力，維持肌膚健康與修復力**  
完美修護複方精油，依需求局部使用

### 為什麼要淨化?

- 使心情愉悅
- 促進新陳代謝
- 幫助維持理想體態
- 維持消化道機能
- 增強體力

### 浴室清潔劑

1 1/2杯白醋  
1/2杯水  
8滴檸檬精油

將材料倒入480毫升的  
玻璃噴霧瓶中搖勻即可

### 浴室香氛

5滴檸檬草精油  
5滴葡萄柚精油  
5滴佛手柑精油  
水

於120毫升的噴霧瓶中  
倒水至九分滿  
混合搖勻後噴灑浴室即可

### 含天然精油的清潔劑

使用天然安心的清潔劑，減少居家環境中的  
有害物質



保衛複方濃縮  
清潔劑



保衛複方  
洗衣精



保衛複方  
潔手凝露

### 天然個人護理



**保衛複方淨白牙膏**  
以天然的成份，添加精油來呵護  
口腔的健康



**精油肌膚保養系列**  
以天然植物基底添加精油的護膚  
保養系列



**菁純煥采精油髮絲系列**  
添加精油的頂級護髮產品：菁純煥  
采精油洗髮乳、菁純煥采精油護髮  
素、菁純煥采免洗精油護髮素與頭  
髮頭皮健康滋養液



**精油保濕沐浴露和  
精油保濕沐浴露**  
添加精油的配方，提供肌膚溫和的  
清潔功效，不易刺激肌膚或造成肌  
膚不適。

# 自主健康護理

建立以天然的doTERRA®美商多特瑞產品解決健康問題的生活習慣。  
倚重精油使用指南並增加自己對產品與使用上的認識。

**舒壓複方精油**  
搭配按摩舒緩頭部和頸部的緊繃

**精油修護凝膠**  
含乳香、永久花、茶樹、雪松、薰衣草精油等天然成分的凝膠，能幫助舒緩保溼及修護，強化肌膚防禦力，適用各種肌膚不適

**保衛複方精油**  
保衛複方精油，依需求擴香或局部使用

**薰衣草精油**  
舒緩肌膚不適並提升防護能力

**8種隨身精油**  
選擇8種您最常用的精油放入隨身包中，以備不時之需！

**推薦精油**  
薰衣草精油  
樂活複方精油  
薄荷精油  
乳香精油  
順暢清新複方精油  
保衛複方精油  
舒緩複方精油  
茶樹精油

# 量身訂做的健康方案

了解你的健康需求

**乳香精油**  
用於擴香或按摩，支持健康的循環  
可搭配：  
· 保衛複方精油  
· 檸檬草精油  
· 清迎複方精油  
· 迷迭香精油

**花漾年華複方精油**  
延緩肌膚老化、恢復肌膚彈性  
可搭配：  
· 檀香木精油  
· Veràge®精油肌膚保養系列  
· 菁純煥采精油髮絲系列

**完美修護複方精油**  
提升肌膚對環境傷害的修復力  
可搭配：  
· 乳香精油  
· 羅勒精油  
· 佛手柑精油  
· 菁萃能量魚油

**薄荷精油**  
按摩用以提升循環，可給予活力  
可搭配：  
· 芳香調理複方精油  
· 伊蘭伊蘭精油  
· 賦活植物精華  
· 菁萃能量魚油

**輕暢複合膠囊食品**  
幫助調整體質並維持消化道機能  
可搭配：  
· 生薑油  
· 綠薄荷油  
· PB益生菌

**溫柔呵護複方精油**  
舒緩週期不適所產生的負面情緒  
可搭配：  
· 茶樹精油  
· 迷迭香精油  
· 穗甘松精油

**薰衣草精油**  
調理躁動不安的情緒，撫慰心靈  
可搭配：  
· 安定平衡複方精油  
· 幸福恬靜複方精油  
· 薄荷精油  
· 乳香精油

**順暢清新複方**  
給予每一口呼吸，都能擁有順暢清新感受  
可搭配：  
· 薄荷精油 · 尤加利精油  
· 豆蔻精油 · 檸檬精油  
· 保衛複方精油

**保衛複方精油**  
提升防禦力，幫助對抗季節性威脅  
可搭配：  
· 每日保健活力套裝  
· 檸檬精油  
· 茶樹精油  
· 百里香精油

**檸檬精油**  
淨化，促進肌膚的新陳代謝  
可搭配：  
· 元氣複方精油  
· 天竺葵精油  
· 杜松漿果精油

**舒緩複方精油**  
針對關鍵部位，有效感受清涼、舒緩及放鬆  
可搭配：  
· 芳香調理複方精油  
· 檸檬草精油  
· 舒緩霜 · 冬青精油

\*除上述列舉外，每項產品皆擁有多重功效。詳情請見doterra.com/TW/zh\_TW的產品資訊頁。

# 量身打造健康計畫

針對不同需求擬訂計畫，確保掌握自身健康。請參考第三頁自我評估的結果。從下方各項依照doTERRA®美商多特瑞《健康生活型態》所安排的方案中，挑出符合您現況的組合。

## 1 正確飲食

### 補給、維持與強化



每日保健活力套裝



愛Q魚油



乳清蛋白粉

### 維護消化



輕暢複合膠囊食品

## 2 運動與新陳代謝

### 舒緩與能量



舒緩系列

### 維護順暢清新



順暢清新複方精油  薄荷精油

### 促進新陳代謝



新瑞活力複方系列



芳香調理複方精油  檸檬草精油

## 3 適當休息與紓壓

### 良好睡眠



薰衣草精油  芳香噴霧器  
 幸福恬靜複方精油



平靜寶貝複方



雪松精油

### 情緒與壓力舒緩



黑雲杉精油



樂釋複方精油



柑橘清新複方精油



安定平衡複方精油



芳香調理心情套裝

## 4 減少有毒物質

### 淨化



檸檬精油  萊姆精油

### 天然清潔用品



保衛複方濃縮清潔劑  保衛複方洗衣精  保衛複方潔手凝露

### 天然個人護理產品



口腔護理  菁純煥采精油髮絲系列



Verage® 精油肌膚保養系列

## 5 自主健康護理

### 預防與修護



保衛複方系列  乳香精油



溫柔呵護複方精油



茶樹精油



舒壓複方精油



全新嚮往複方精油



精油修護凝膠



天然防護複方精油



完美修護複方精油



順暢清新複方系列

### 量身訂做

選擇適合的量身訂做健康方案(p.13)

- 1.
- 2.
- 3.







# 忠誠顧客獎勵計畫 以最聰明的方式購買

入會後，會員皆可享有零售價25%的折扣，若想擁有最優惠的價格，加入「LRP忠誠顧客獎勵計畫」不僅省更多，還有機會獲得免費產品。



購買一套  
「每日保健活力套裝」  
會員價NT\$3,150  
(70PV)

## 「LRP忠誠顧客獎勵計畫」常見問題

### 如何加入或修改「LRP忠誠顧客獎勵計畫」訂單？

· 進入線上辦公室，建立新的忠誠顧客獎勵計畫訂單或進入帳戶修改您已有的忠誠計畫獎勵設定。

### 如何退出「LRP忠誠顧客獎勵計畫」？

· 您可隨時透過電話、線上客服或來信至taiwanservice@doterra.com退出「LRP忠誠顧客獎勵計畫」。dōTERRA®美商多特瑞客服人員將會協助您。一旦退出後，若要再次透過「LRP忠誠顧客獎勵計畫」下單則以初次10%的點數回饋優惠重新開始計算。

### 是否可以擁有多筆「LRP忠誠顧客獎勵計畫」訂單？

· 可以。如果在現存單筆訂單外還需要增加新的訂單，只需新增第二筆訂單並選擇每月的送貨日期。訂單筆數沒有上限。日後不需要的訂單可取消，亦可使用「立即執行」出貨功能建立第二筆訂單。

### 何時使用產品點數？

· 購買產品累積點數，請於獲得點數日起的一年內使用完畢。

### 如何享有最多優惠？

· 請於每月1-15號之間下單且單筆訂單達125PV以上(限一次)，即可獲贈每月一物。

### 如何退貨？

· 請洽客服人員協助。

點數使用規則	1	50	100	125
保有忠誠顧客獎勵計畫點數	✓	✓	✓	✓
享有10-30%的點數折抵及優惠累積		✓	✓	✓
獎金資格			✓	✓
獲贈每月一物(每月1-15日間下單)				✓

\*單次訂單必須達100 PV以上點數才可獲得獎金

### 如何獲得30%的產品回饋點數？

- 加入後，「LRP忠誠顧客獎勵計畫」的折扣數會從第一個月分開始逐次累積。每月單張LRP訂單需有50PV以上。
- 開始的折扣依據購買的入會套裝而有所不同。不論初次折扣數，每三個月皆會增加5%的折扣，直到累積至「LRP忠誠顧客獎勵計畫」的最高優惠30%為止。

最高享有30%的回饋點數 點數逐月累積				
享有建議售價再25%的折扣				
回饋點數累積時程				
10% 第1-3個月	15% 第4-6個月	20% 第7-9個月	25% 第10-12個月	30% 第13個月之後
優惠總計				
35%	40%	45%	50%	55%

### 如何兌換「LRP忠誠顧客獎勵計畫」點數？

- 在線上購物車點選「點數兌換」即可透過「LRP忠誠顧客獎勵計畫」的點數兌換您需要的產品每一次只需繳交NT\$100手續費。每筆訂單累積點數將於隔月15日更新。



## 精油資訊

### 效益

請參閱精油手冊處理相關問題

精油效果因人而異。如未獲得預期效果，請更換目前使用的精油或調整使用方式。

輔以按摩加強效用並加快肌膚吸收。

塗抹於腳底、脊椎或肚臍，可全方位發揮調理效益。

### 安全

避免直接接觸眼睛周圍耳內及敏感部位。

敏感肌膚可以分餾椰子油稀釋，亦可減緩精油揮發。選擇dōTERRA®美商多特瑞添加分餾椰子油稀釋的呵護系列，使用更方便。

塗抹檸檬、野橘、佛手柑、萊姆和葡萄柚等具光敏性的柑橘類精油後，12小時內請避免日曬。

請詳閱使用說明與建議。

### 最佳使用成效

為保持精油功效，請置於陰涼處，避免高溫日曬。

請選擇玻璃容器保存精油。

dōTERRA®美商多特瑞的精油效果卓越。請少量多次使用以獲最佳效益。

# 其他資訊

會員編號 # \_\_\_\_\_

密碼 \_\_\_\_\_

登入 [doterra.com](http://doterra.com)



產品資訊請見官網

• [https://www.doterra.com/TW/zh\\_TW](https://www.doterra.com/TW/zh_TW)

前往多特瑞官網，持續了解更多美商多特瑞產品資訊。



更多精油資訊與使用分享

• [dōTERRA® 美商多特瑞Living生活雜誌](#)

主要服務人員 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

電子信箱 Email \_\_\_\_\_

• 台灣客服電子信箱 [taiwanservice@doterra.com](mailto:taiwanservice@doterra.com)

其他服務人員 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

電子信箱 Email \_\_\_\_\_

近期本地或線上課程與活動 \_\_\_\_\_

## 一人一滴 涓滴扭轉世界

dōTERRA®美商多特瑞精油，改變您的人生及全球各地栽種家庭的生計。您使用的每一滴精油，不只為我們守護著大地，更療癒每一雙辛勤的手。

### 與所愛之人分享



改變他人的生活  
舉辦dōTERRA®美商多特瑞課程，  
並邀請親朋好友！

### 創造收入與影響力



改變您的未來  
透過分享傳遞精油，並以天然的方式  
賦予他人自主健康的能力，啟動  
您的dōTERRA®美商多特瑞事業

2020.01 / 唐 03

