



LIVE

dōTERRA全方位健康生活



重新打造您的健康

歡迎體驗dōTERRA®多特瑞的與眾不同。在這裡，改變生活是我們的日常，而提升您的健康則是首要任務。透過這本手冊，您將探索天然保健方案的卓越效益，打造一套持之以恆且真正適合您的健康計畫。



養成健康的生活型態

dōTERRA®美商多特瑞的健康金字塔闡述了生活型態與健康照護間的相輔相成。健康系統是建立在「正確營養」與「腸道保健」的根基之上；透過這種方式，您能更自然地達成並維持健康。當您選擇卓越的產品並養成良好的日常習慣，您將體驗前所未見的全方位健康生活。

當您需要進一步照護時，請想像一種能自主掌握健康的生活——手邊備有參考手冊以及dōTERRA®美商多特瑞CPTG®專業純正調理級認證精油，您便能從容地應對大部分的健康課題。若需要尋求額外的專業建議，請諮詢醫療人員，共同找出最適合您的實證天然方案。



營養與消化

給予身體所需的養分，讓生命綻放活力。這一切都得從優化每日營養攝取與強健消化機能開始。dōTERRA全食營養補充品正是您精油生活的最佳夥伴。

養成每日健康習慣

- 攝取天然完整的新鮮食材
- 降低糖分、咖啡因、乳製品及加工食品的攝取



營養綠奶昔

- ½根冷凍香蕉
 - ½杯冷凍藍莓或草莓
 - 2把嫩菠菜或羽衣甘藍
 - 1½杯無糖香草杏仁奶
 - 1匙dōTERRA纖維粉
 - 1包綜合維生素蔬果粉
- 將所有食材置入攪拌機拌均勻即可

活力燕麥粥

於燕麥粥中添加肉桂、生薑、檸檬。

天然蔬果洗劑

於洗滌槽注滿冷水，並加入½杯白醋以及6滴檸檬，再將蔬果浸泡其中。隨後將蔬果以清水沖洗乾淨，便能有效去除農藥、雜質與化學殘留。

補充營養



綜合維生素蔬果粉

以超過90種全食物成分(包括維生素、礦物質和綠色營養品)滿足每日營養需求。每日一包。每包搭配150-240毫升冷水或其他飲品，混合均勻後飲用。避免搭配熱水或熱飲。



複合能量魚油軟膠囊

以必需脂肪酸支持健康運作，含有CPTG®成分可增強效益，並因其檸檬烯含量而帶來各種健康益處。每日建議食用6顆。



多特瑞乳清蛋白粉(香草)

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。將1匙(19公克)多特瑞乳清蛋白粉與50毫升的水或牛奶均勻混合。

促進消化



輕暢複合膠囊食品

以全食物酵素支持健康的消化與代謝機能，幫助身體維持最佳狀態。一次1顆，一天3次，請隨餐食用。



益生菌粉(草莓哈密瓜口味)

複合益生菌膠囊

提供健康的腸道菌群多樣性，促進消化及全身健康。每日食用1顆膠囊或1包粉包。



纖維粉

每天攝取膳食纖維可促進腸道蠕動，使排便順暢。每日將1匙加入水中飲用。

運動

人們常說「活動活動，要活就要動！」規律的運動能強健肌群、活絡循環以及全身系統。

精油與營養補充品有助於提升身體柔軟度、紓解緊繃感，同時提升您維持活力與體能的續航力！

養成每日健康習慣

- 每日保持30分鐘以上的身體活動
- 進行伸展運動或瑜珈練習以提升柔軟度



莓果柳橙能量奶昔

- 1 杯椰子水或杏仁奶
- 1 匙dōTERRA纖維粉
- 1 杯冷凍綜合莓果
- 1 根香蕉
- 3 滴檸檬油
- 冰塊(依個人喜好調整)
- 將所有食材攪拌至質地綿密滑順



運動



舒緩霜

舒緩背部、肩膀、頸部、膝蓋、足部及其他不適部位。
運動或其他活動前後使用，有助於活動表現，並促進身體恢復。



舒緩複方香膏

緩解不適，根據需要塗抹於任何需要部位。



舒緩複方精油

稀釋後塗抹於關鍵部位，舒緩不適。



順暢清新複方精油

帶來順暢清新的感受。



薑黃精油

維護健康，促進良好的防禦機制。



古巴香脂精油

提供全方位保護，提高自我健康防禦作用。



新瑞活力電解質動能飲 (檸檬萊姆口味)

支持最佳水分補給，全面提升能量與活力，無論您的活動量如何，皆能保持最佳狀態。每日依需求使用 1 包。

新陳代謝

您的代謝健康與生理年齡息息相關。隨著年齡增長，人體代謝功能也會有所改變。您的新陳代謝高度影響著您的能量、體重、身體組成、睡眠品質及認知表現。倘若代謝機能越健康茁壯，您的身心狀態就越佳。透過MetaPWR新瑞活力的三階段系統優化您的代謝機制，幫助您活出最具生命力的人生。

每日代謝調理行程

結合MetaPWR新瑞活力系列產品以及均衡的全食飲食，以達到最佳成效。

早餐

- 1包綜合維生素蔬果粉
- 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，或將2-4滴新瑞活力複方油加入飲用水中

午餐

- 營養豐富的全食餐點搭配1-2顆輕暢複合膠囊食品
- 1顆新瑞活力複方軟膠囊，或將2-4滴新瑞活力複方油加入飲用水中

晚餐

- 用餐前15-30分鐘服用1顆新瑞活力多元平衡膠囊
- 1-2顆輕暢複合膠囊食品
- 1顆新瑞活力複方軟膠囊，或將2-4滴新瑞活力複方油加入飲用水中

睡前

- 1顆新瑞活力複方軟膠囊(可視需求選用)

養成每日健康習慣

- 遵循全食飲食原則，增加運動頻率，留意睡眠質量
- 採用科學的方法補充營養，幫助身體達成健康代謝的目標



dōTERRA® 新瑞活力系列 MetaPWR®



第一階段：調控，促進新陳代謝



新瑞活力複方油

能有效促進您的新陳代謝、給予身心清爽活力！每日1次以上，於水中加入2至4滴。



新瑞活力複方軟膠囊

支持正念飲食，促進新陳代謝。每日建議食用1至3顆軟膠囊。

第二階段：穩定日常水平，防止劇烈波動



新瑞活力多元平衡膠囊

有助於維持全天最佳能量水平，促進新陳代謝，在飲食不規律的時候為您提供幫助。於最大的一餐前15至30分鐘食用，每日食用1顆膠囊。

第三階段：氣色升級，煥發青春光采



新瑞活力優益能量粉 (檸檬柑橘口味)

有效促進新陳代謝健康、調整體質、支持全身關鍵力，讓您由內而外展現青春活力。每日搭配冰涼飲品食用1包。

適當休息與舒壓

精油的香氣能有效地穩定睡眠品質，並帶來放鬆與減壓的效果。營造一個能促進人體深度修復並更新的睡眠環境，讓您的身心隨時保持在最佳狀態，從容應對人生中各種挑戰。



養成每日健康習慣

- 確保每晚達到7-9小時的優質睡眠
- 每日進行正念冥想或靜心練習

促進睡眠



幸福恬靜複方精油 / 薰衣草精油
在枕頭上滴1-2滴，為安穩好眠做好準備。



幸福恬靜舒眠亮采膠原飲
多重舒眠成分融合膠原蛋白與多種美妍精華，一夜好眠同時為青春加分。每日睡前一包。



雪松精油
在忙碌一天的結尾，取1-3滴按摩於腳部與前額，瞬間感受平靜、放鬆的香氣。



安穩寶貝複方精油
作為夜間放鬆儀式的一部分，塗抹於頸後與胸口，幫助身心沉靜。

緩解壓力



柑橘清新複方精油
滴1滴在手心並深呼吸，可迅速喚醒精神。擴香可營造振奮、明亮的氛圍。



樂釋複方精油
擴香或塗抹可營造平靜的氛圍。



安定平衡複方精油
塗抹在腳底，開啟穩定的一天。在壓力大或挑戰時刻擴香，創造平靜、踏實的空間。



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



靜謐複方精油
帶來平靜與沉著，重回寧靜、安和



撫慰複方精油
保持希望、撫慰情緒並調節心緒



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



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



減少有毒物質

透過dōTERRA 30天淨化方案，幫助身體自然淨化。定期進行能有效提高身體代謝並有助於達成理想體態、改善消化機能、提升您的精氣神。

養成每日健康習慣

- 每日喝足8杯以上的水
- 每日於飲用水中加入檸檬油，以溫和自然的方式淨化。



體驗dōTERRA 30天淨化方案



第1-30天



提升營養攝取，讓健康更長久
**綜合維生素蔬果粉
複合能量魚油軟膠囊**
早晨將1包綜合維生素蔬果粉加入水中飲用，並每日食用6顆複合能量魚油軟膠囊。



促進消化、增強體力
複合益生菌膠囊
每日食用1顆，餐前食用。



提升消化、維持健康代謝
輕暢複合膠囊食品
一次1顆，一天3次，請隨餐食用。



淨化
檸檬油
水中加入2-3滴。



讓您重拾彩色人生，生活充滿元氣和活力！
元氣複方精油
2-5滴用於按摩。

第11-20天



提升防禦力
完美修護複方精油
隨時塗抹手部、背部。

第21-30天



新瑞活力優益能量粉
(檸檬柑橘口味)
有效促進新陳代謝健康、調整體質、支持全身關鍵力，讓您由內而外展現青春活力。
每日搭配冰涼飲品食用1包。

天然居家防護

潔淨的居家環境不應以您的健康為代價。選用含有CPTG®專業純正調理級認證精油的安全天然清潔劑，讓您的生活更加綠色環保。



養成每日健康習慣

- 淘汰化學合成的清潔產品
- 改用植物性來源的清潔劑與洗滌用品



保衛複方系列

衣物洗滌到居家表面清潔，dōTERRA On Guard 保衛複方產品提供天然防護，抵禦多種環境威脅。



保衛複方精油

加入水中可調製成強效的清潔噴霧，帶來清新又振奮的香氣。



保衛複方潔手凝露

倒入泡沫式填充瓶內即可使用。以溫和健康的配方取代刺激性肥皂，清潔的同時，賦予肌膚絲滑柔軟。



保衛複方濃縮清潔劑

可用於廚房和浴室的清潔，以環保、可生物降解的方式安全清潔，同時可消除異味。



保衛複方洗衣精

放入洗衣機或直接塗抹在衣物上，可有效去除污漬，使衣物潔淨如新。

個人保養

您的個人保養產品中不應該出現任何可疑成分，選用經認證的純淨產品。dōTERRA®以精油為基底打造的個人產品，取代了化學合成成分，是您天然護理最佳選擇。



養成每日健康習慣

- 淘汰化學合成的保養品
- 在您的日常保養中使用以精油為基底的產品



IKISE 肌膚保養系列
每天早晚使用使肌膚健康，看起來更年輕。



西洋蓍草/石榴籽油複合精華
每天使用，從內而外綻放年輕光采。



臉部+身體礦物防曬乳液
採用非奈米氧化鋅配製而成，可提供SPF 30及PA+++的防護力。成分中結合蘆薈和維生素E等植萃成分，再加上CPTG®專業純正調理級認證的胡蘿蔔籽、乳香和永久花精油。能為您的肌膚提供全方位的防曬及滋養功效。



頭髮護理
使用富含精油的優質頭髮護理產品：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。



口腔保健
早晚使用保衛複方淨白牙膏或清醇薄荷牙膏，搭配保衛漱口水，展現自然亮白的笑容。

自主健康護理

養成使用dōTERRA®天然保健方案的習慣，為健康建立穩固的前線防護。面對生活中的各種挑戰，只需翻閱值得信任的精油手冊，立即就能找到解方。



8種隨身精油

攜帶您最常用的8款精油，隨時做好萬全準備！

必備精油推薦

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

養成每日健康習慣

- 優先選用天然保健方案作為健康的第一道防線
- 善用精油參考手冊探索更多可能性



乳香精油

幫助維持健康並提升防禦力。



保衛複方精油

保衛複方膠囊食品

保衛複方淨化噴霧

幫助維持健康、舒緩不適。

保衛複方淨化噴霧具備良好的淨化效果，能夠隨時隨地清潔雙手與環境，同時營造振奮清新的氛圍並達到保護作用。



順暢清新複方精油

順暢清新複方香膏

順暢清涼喉糖

無論擴香、塗抹或輕滴一滴，都能立即感受暢快與清新舒適。



薰衣草精油

外用可舒緩偶發性不適。



薄荷精油

可帶來涼感，必要時可稀釋使用。



茶樹精油

增進防禦，防護及對抗環境和季節性的威脅。



溫柔呵護複方精油

(滾珠瓶)

平衡身心壓力，賦予活力與溫柔的呵護。



精油修護凝膠

塗抹於任何需要的部位。



量身打造健康計畫



勾選能幫助您達成健康目標並顯著改變您的感受的產品
接著回到前一頁，將您鎖定的解決方案加入每日計畫和(或)願望清單的欄位中

營養與消化



綜合維生素蔬果粉



複合能量魚油軟膠囊



益生菌粉(草莓哈密瓜口味)



輕暢複合膠囊食品
複合益生菌膠囊



纖維粉



生薑糖



樂活複方系列



元氣複方精油

運動與新陳代謝



舒緩複方系列



古巴香脂精油



薑黃精油



新瑞活力複方系列



新瑞活力複方系列

適當休息與舒壓



幸福恬靜舒眠亮采膠原飲



花瓣芳香噴霧器



幸福恬靜複方精油



薰衣草精油



安定平衡複方精油



樂釋複方精油



溫柔寶貝套裝



芳香調理心情套裝

減少有毒物質



元氣複方精油



檸檬油



口腔護理



面部+身體
礦物防曬乳液



IKISE 肌膚保養系列



菁純煥采精油髮絲系列



保衛複方天然清潔用品系列

自主健康護理



乳香精油系列



完美修護複方精油



保衛複方系列



順暢清新複方系列



四季3寶膠囊食品



薄荷精油



茶樹精油



野橘精油



天然防護複方精油



忠誠顧客獎勵計畫

獲得您喜愛的免費產品

dōTERRA 忠誠顧客獎勵計畫(LRP)可自動處理您的每月訂單，協助您規律補充日常所需的產品。若您的忠誠訂單達到至少50PV，您即可立即開始累積產品點數。這些點數可用來兌換dōTERRA美商多特瑞的優質產品。隨著參與的時間增加，您可獲得更多的點數回饋，最高可達訂單PV的30%！

「LRP忠誠顧客獎勵計畫」常見問題

如何獲得免費產品？

享有建議售價再25%的折扣，
還可累積免費產品點數！

LRP忠誠獎勵計畫福利：依訂單比例回饋產品點數，可用於兌換免費產品。



如何獲得30%的免費產品點數回饋？

您的忠誠獎勵百分比會隨著時間逐漸提升，而且當您在加入會員時同時設定符合條件的LRP訂單，即可從您的第一筆訂單開始累積。每當您的訂單超過50PV時，您的百分比每三個月增加5%，直到達到最高30%為止。

如何享有最多優惠？

請於每月1-15號之間下單至少125PV的忠誠訂單，即可獲贈每月一物，並享受其他促銷優惠。請留意PV與價格的關係，因為許多優惠皆與PV相關，且自每月1號起開始生效。

購買產品點數	1-49PV	50-99PV	100-124PV	125 PV
維持回饋點數資格	●	●	●	●
累積LRP點數回饋%		●	●	●
獲得領取獎金資格			●	●
15號前獲得免費每月一物贈品				●

如何建立或修改「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或進入帳戶修改您已有的忠誠獎勵計畫設定。

何時可以使用我的產品點數？

您可在獲得點數後一年內將其兌換。

如何兌換LRP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20號更新。

我可以有多張忠誠訂單嗎？

可以。如果您每月需要的產品超過一筆訂單，只需修改LRP設定並擇日再次執行，或者您也可以預設多筆訂單。請記得在訂單處理日前取消任何不希望下個月收到的訂單。

如何取消「LRP忠誠顧客獎勵計畫」？

若您有取消 LRP 設定申請需求，可透過客服索取相關表格，完成填寫後您可以拍照E-mail 至 twid@doterra.com 提出申請，亦可將您的申請文件帶至各精油生活館或是提貨中心現場辦理。dōTERRA 客服團隊可協助您在取消訂單前，兌換已累積的產品點數，避免點數流失。若您取消忠誠訂單，當您恢復穩定的忠誠訂單購買時，獎勵比例將從10%重新計算。

如果我想退貨怎麼辦？

請洽客服人員協助。

精油實用要訣

效益

善加利用您的dōTERRA參考手冊，針對健康出現的需求或狀況尋找解方。

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。

按摩加強效用並加快肌膚吸收。

嘗試不同的使用方式：塗抹於腳底、脊椎或腹部。

將精油與分餾椰子油搭配局部使用，能使吸收效果更強、更持久。

安全

避免接觸眼睛、鼻腔內部和耳朵。

敏感肌膚請以分餾椰子油稀釋。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。

請詳閱使用說明並遵循建議事項。

最佳使用方法

請避免將產品暴露於極端溫度變化或陽光直射的環境下。

請選擇深色玻璃容器保存精油。

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。

成份、注意事項及使用說明，請參閱各產品標籤。

其他資訊

會員編號 _____

密碼 _____

登入https://www.doterra.com/TW/zh_TW



產品資訊請見官網

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



dōTERRA Living生活雜誌

透過dōTERRA Living生活雜誌一起探索精油的日常應用！這裡有您最需要的天然健康指南、手作DIY教學以及四季生活用油。



dōTERRA 購票系統

<https://www.doterra-ticket.com.tw/tickets>
深入探索我們的影音資料庫，領略精油卓越的健康益處，並掌握將其融入生活的運用。

主要服務人員 _____

電話 _____

電子信箱 Email _____

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 _____

台灣客服信箱 taiwanservice@doterra.com

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，用精油守護您的親朋好友。



創造收入與影響力

改變您的未來
透過分享天然保健方案，創造持續收入與彈性工作時間。關於dōTERRA美商多特瑞事業機會與獎勵計畫，請參閱：https://www.doterra.com/TW/zh_TW



dōTERRA®
pursue what's **pure**®

2026.01版

所有商標或註冊商標皆為

dōTERRA®美商多特瑞有限公司所有