

ō

VIVRE

Le mode de vie dōTERRA



Transformez votre bien-être

Félicitations ! Votre choix de vous engager dans des soins de santé holistiques et autogérés vous offre de nouvelles possibilités de vivre en toute autonomie au quotidien. Utilisez ce guide pour découvrir les puissants bienfaits des huiles essentielles dōTERRA et créer un plan bien-être personnalisé.



Adoptez un mode de vie bien-être

Le schéma du style de vie bien-être de dōTERRA illustre comment le bien-être résulte de l'association d'un style de vie et de soins de santé. Quand on prête attention à son style de vie, la santé et sa conservation suivent tout naturellement. Vos habitudes quotidiennes font toute la différence. En appliquant les principes du schéma du bien-être et en utilisant les puissants produits dōTERRA, vous atteindrez de nouveaux niveaux de plénitude.

Imaginez une vie où trouver des solutions se fait en toute simplicité. Avec un guide de référence et un coffret d'huiles essentielles CPTG™ (Certified Pure Tested Grade) de dōTERRA à portée de main, vous serez prêt à répondre à 80 % de vos priorités en matière de bien-être. Pour les fois où vous aurez besoin du soutien d'un spécialiste, collaborez avec un praticien qui vous accompagnera pour trouver les meilleures solutions scientifiques et naturelles.

Mettez en place des habitudes de bien-être quotidiennes

Évaluez-vous dans chaque domaine (1-10)



Protéger et restaurer

Utilisez On Guard™ et l'huile essentielle d'Encens dans votre routine quotidienne.

Nettoyer et rafraîchir

Ajoutez une goutte d'huile essentielle de Citron ou de Mandarine dans votre eau pour créer une boisson rafraîchissante.

Calmer et ressourcer

Utilisez l'huile essentielle Lavande pour créer un environnement apaisant et dōTERRA Adaptiv™ pour vous ressourcer.

Apaiser et optimiser

Appliquez la crème apaisante Deep Blue™ Rub avant et après une séance de sport. Appliquez localement aux endroits nécessaires.

Intégrer le Système MetaPWR™ en 3 étapes dans vos habitudes quotidiennes pour contribuer au soutien de votre santé métabolique.



Alimenter, soutenir et fortifier

Optimisez votre apport quotidien en nutriments avec le dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, un trio de compléments puissants conçus pour soutenir l'organisme.

ZenGest TerraZyme™ est un mélange exclusif d'enzymes que l'on ne retrouve pas en quantités suffisantes dans l'alimentation moderne.

Apportez des fibres prébiotiques et des micro-organismes probiotiques avec PB Assist+.

Nutrition et digestion

Donnez à votre corps ce dont il a besoin pour s'épanouir. Tout commence avec une bonne alimentation. Les compléments riches en aliments complets dōTERRA accompagnent idéalement vos huiles essentielles.



HABITUDES DE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

- Manger des aliments complets et frais
- Diminuer la consommation de sucre, caféine, produits laitiers et produits transformés



À AJOUTER DANS L'EAU

Ajoutez ces huiles essentielles dans de l'eau plate ou gazeuse pour profiter d'une saveur délicieuse :

- Citron
- Citron vert
- Pamplemousse et Cannelle de Chine
- Citron vert et Pamplemousse

Pour un thé apaisant, ajoutez 1 goutte de Menthe poivrée, de Gingembre et d'On Guard™ dans de l'eau chaude.



doTERRA Lifelong Vitality Pack™

Aliments complets, micro-nutriments et acides gras oméga essentiels



Gélules CP+

Contient du bêta-caryophyllène, réputé pour contribuer à apaiser le système digestif.



ZenGest TerraZyme™

Terrazyme vous permettra de profiter des bienfaits d'une alimentation saine en s'assurant que votre corps dispose des nutriments dont il a besoin.



PB Assist+™ et PB Assist™ Jr.

Apporte un mélange unique de six souches de probiotiques différentes à votre organisme.



doTERRA a2z Chewable™

et IQ Mega™

Commencez la journée de vos enfants avec de fantastiques nutriments pour accompagner leur croissance et leur développement..

SMOOTHIE VERT

- ½ banane surgelée
200 g de myrtilles ou fraises surgelées
2 poignées de pousses d'épinard ou de chou kale
375 à 400 ml de lait d'amande non sucré
1 dose de poudre de substitut de repas de votre choix
1 goutte d'huile essentielle de **Mandarine**
1 goutte d'huile essentielle de **Coriandre (graines)**

Mélangez les ingrédients dans un mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.

FLOCONS D'AVOINE

Ajoutez de l'huile essentielle de **Cannelle de Ceylan**, **On Guard™**, ou de **Mandarine** dans vos flocons d'avoine.

Activité physique

Votre corps est fait pour bouger. L'exercice renforce les muscles et soutient les systèmes cardiaque, circulatoire et lymphatique, pour ne citer que quelques bienfaits vitaux. Les huiles essentielles et les compléments alimentaires favorisent la concentration et le bien-être pour vous aider à rester actif et fort.



HABITUDES STYLE DE VIE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

- Plus de 30 minutes d'exercice physique quotidien
- Faire des étirements ou du yoga pour augmenter la souplesse



MILKSHAKE CHOCOLAT-MENTHE POIVRÉE

235 ml d'eau de coco ou de lait d'amande
2 doses de poudre de milkshake au chocolat de votre choix
1 goutte de **Menthe poivrée**
Des glaçons (*selon votre goût*)
Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.

À ESSAYER ÉGALEMENT

Associez votre poudre de substitut de repas préférée avec des baies surgelées, des bananes et 3 gouttes d'huile essentielle de **Mandarine**.



dōTERRA Air™

Pour créer une sensation de respiration dégagée.

Masser 1 ou 2 gouttes sur la poitrine. Diluer le mélange si besoin.



Deep Blue Rub™

Deep Blue Rub associe des huiles essentielles réputées pour soulager et rafraîchir les muscles et les articulations.

Appliquer avant et après une séance de sport ou d'activités physiques pour faciliter les mouvements et la récupération.



Stick Deep Blue™ + Copaiba

Ce stick facile à utiliser procure un soulagement temporaire et ciblé des zones à problème et contient des émollients hydratants qui laissent la peau douce, sans film gras.

Appliquer sur toutes les zones qui posent problème selon besoin.



Deep Blue Polyphenol Complex™

Contient des extraits de gingembre, de curcumine, de résvératrol ainsi que d'autres polyphénols.

Prendre 2 gélules par jour au moment des repas à raison d'une gélule le matin et une le soir.



Mito2Max™

Soutient votre style de vie actif avec une formule exclusive d'extraits de plantes standardisés et de cofacteurs métaboliques.

Prendre 1 gélule par jour.

Une alternative aux boissons contenant de la caféine pouvant être utilisée à long terme.



Gélules doubles au Curcuma

Contient de l'extrait de curcuma (rhizome), notamment des curcuminoïdes qui contribuent au maintien de la santé des articulations et des os.

Prendre 1 gélule avec le petit-déjeuner et une autre pendant le dîner pour soutenir un mode de vie actif.

Métabolisme

La santé métabolique et l'âge biologique sont liés En vieillissant, votre fonction métabolique vieillit aussi. Votre métabolisme a une influence sur votre énergie, votre poids, votre constitution, la qualité de votre sommeil, voire vos performances cognitives. Plus votre fonction métabolique est solide et saine, plus vous vous sentirez bien à l'intérieur comme à l'extérieur. Utilisez l'ensemble du Système MetaPWR™ en 3 étapes pour optimiser votre santé métabolique et vivre pleinement votre vie.

ROUTINE QUOTIDIENNE

Associez les produits MetaPWR™ avec un régime équilibré à base d'aliments complets pour optimiser les résultats.

PETIT-DÉJEUNER

- 1 sachet de MetaPWR™ Advantage dans un shaker.
- 1 gélule MetaPWR™ ou 2 à 4 gouttes du mélange dans de l'eau.

DÉJEUNER

- 1 à 2 gélules ZenGest TerraZyme™ avec un repas nutritif à base d'aliments complets.
- 1 gélule MetaPWR™ ou 2 à 4 gouttes du mélange dans de l'eau.

DÎNER

- 1 gélule MetaPWR™ Assist 15 à 30 minutes avant le repas à base d'aliments complets le plus copieux.
- 1 à 2 gélules ZenGest TerraZyme™.
- 1 gélule MetaPWR™ ou 2 à 4 gouttes du mélange dans de l'eau.

À L'HEURE DU COUCHER

- 1 gélule MetaPWR™ (facultatif).

HABITUDES DE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

- Adoptez un régime alimentaire complet, faites de l'exercice plus souvent et concentrez-vous sur la qualité de votre sommeil.
- Utilisez intelligemment les compléments alimentaires pour agrémenter vos efforts ciblés en matière de santé métabolique.





dōTERRA™ MetaPWR™



ÉTAPE 1 : MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES METAPWR

Mélange d'huiles essentielles MetaPWR™ (15 ml), billes et gélules

Le mélange d'huiles essentielles MetaPWR contient des ratios équilibrés spécifiques d'huiles essentielles CPTG™ de Pamplemousse, Citron, Menthe poivrée, Gingembre et Cannelle de Ceylan. Le mélange d'huiles essentielles MetaPWR est disponible sous diverses formes pour être aussi pratique et accessible que possible.



Gélules :

Prendre 1 à 3 gélules tout au long de la journée.

Billes :

Un maximum de 4 billes par jour peut être consommé.

Mélange d'huiles essentielles :

Ajouter 2 à 4 gouttes dans de l'eau une à plusieurs fois par jour.

ÉTAPE 2 : METAPWR ASSIST



MetaPWR™ Assist

MetaPWR Assist contient de nombreux composés naturels cliniquement prouvés pour favoriser un bon métabolisme. L'extrait de feuille de mûrier favorise le maintien de l'équilibre du métabolisme des glucides de l'organisme.*

Prendre 1 gélule par jour, 15 à 30 minutes avant le repas le plus copieux.

ÉTAPE 3 : METAPWR ADVANTAGE



MetaPWR™ Advantage

MetaPWR Advantage contient neuf types de tripeptides de collagène issus de sources marine et du NMN (nicotinamide mononucléotide) susceptibles de contribuer à la production de NADH et de NAD+.

Prendre 1 sachet par jour avec une boisson fraîche au choix et bien mélanger.

Veuillez lire chaque étiquette pour consulter la liste des ingrédients, les avertissements et les consignes d'utilisation.

*Ces allégations de santé sont encore en cours d'examen par l'UE et l'EFSA.

Toutes les informations sont correctes au moment de la production.

Repos et gestion du stress

Un sommeil de qualité est quelque chose dont nous avons tous besoin mais que nous négligeons souvent. Dormir suffisamment permet d'être de meilleure humeur et donne au corps la possibilité de se réparer et de se régénérer. Avec les huiles essentielles, vous favorisez la sérénité et la détente de votre corps.



HABITUDES DE MODE DE VIE DE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

- 7 à 9 heures de sommeil de qualité toutes les nuits
- Pleine conscience et méditation quotidienne

SELS DE BAIN RELAXANTS

350 g de sels d'Epsom
10 gouttes de dōTERRA Balance™,
dōTERRA Serenity™, ou de Lavande
Mélangez et versez dans votre bain.



Équilibre émotionnel

Se sentir bien et rester équilibré
Identifiez vos émotions et la ou les huiles essentielles dōTERRA™ qui favorisent votre équilibre émotionnel.



dōTERRA MOTIVATE™

Mélange motivant

Renforce la confiance en soi. Augmente le courage, la confiance en soi et libère la créativité pour obtenir des résultats puissants issus de tous vos efforts.



dōTERRA PEACE™

Mélange rassurant
Favorise un sentiment d'assurance et de calme, ainsi qu'un retour à la paix et à la présence.



dōTERRA CHEER™

Mélange exaltant
Créé un sentiment de bonne humeur, favorise une attitude joyeuse et stimule le bonheur et l'optimisme.



dōTERRA PASSION™

Mélange inspirant
Ravive l'enthousiasme et donne envie de prendre des risques et de faire de nouvelles découvertes.



dōTERRA FORGIVE™

Mélange du renouveau
Pour aller de l'avant en se sentant soulagé et régénéré.

Les préférés pour un repos en toute quiétude

dōTERRA

Serenity™ et Lavande

Appliquer quelques gouttes de Lavande ou de dōTERRA Serenity™ sur la plante des pieds à l'heure du coucher.



Gélules dōTERRA Serenity™

Prendre 1 à 2 gélules dōTERRA Serenity™ avant de se coucher.



dōTERRA Calmer™

Appliquer sur la nuque et la poitrine à l'aide de l'applicateur à bille dans le cadre d'une routine de relaxation nocturne.



Orange douce et Vétiver

Mélanger 1 à 3 gouttes de chaque huile et masser sur les pieds et la colonne vertébrale pour une détente immédiate.



On Guard™

et dōTERRA Air™

Effectuer un gargarisme avec 1 à 2 gouttes d'On Guard™ et appliquer dōTERRA Air™ localement.



dōTERRA Laluz™

Le diffuseur Laluz vous propose jusqu'à huit heures de fonctionnement et trois réglages lumineux qui s'adaptent à votre humeur.



Réduction de la toxicité

La nature suit des cycles de relâchement et de renouvellement.

Nos corps subissent également des cycles de régénération. Les huiles essentielles dōTERRA's CPTG™ soutiennent les processus de renouvellement naturel de l'organisme pour favoriser le bien-être.

HABITUDES DE STYLE DE VIE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

- 8 à 10 verres d'eau par jour, voire plus
- Remplacer les produits ménagers et de soin personnel commerciaux



FAITES L'EXPÉRIENCE DES PRODUITS dōTERRA PENDANT 30 JOURS ET RETROUVEZ UN BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

JOURS 1 À 30



Lifelong Vitality Pack™

2 gélules de chaque produit le matin et le soir pendant les repas.



ZenGest TerraZyme™

1 à 3 gélules par jour pendant les repas.



Gélules Zendocrine™

1 gélule par jour.

JOURS 11 À 20



GX Assist™

1 gélule par jour, le matin ou le soir pendant le repas.



Gélules DDR Prime™

1 gélule par jour, le matin ou le soir pendant le repas.



PB Assist+™

1 gélule le matin, le midi et le soir pendant les repas.



CONSEIL

Au lieu d'utiliser des édulcorants ou des saveurs artificielles, ajoutez des huiles essentielles d'agrumes dans votre eau.

POURQUOI FAUT-IL S'HYDRATER?

- Pour améliorer l'humeur.
- Pour soutenir les fonctions naturelles du corps.
- Pour améliorer le bien-être général.



Citron

Ajouter 1 goutte dans un verre d'eau une fois par jour.

Toutes les informations sont correctes au moment de la production.

Un soutien dans toute la maison

Une maison propre ne s'obtient pas au détriment de votre santé. Remplacez les produits du commerce par des produits ménagers sûrs, non toxiques et naturels à base de plantes qui contiennent des huiles essentielles CPTG™ pures.



HABITUDES DE STYLE DE VIE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

- Éliminer les produits ménagers du commerce
- Utiliser des produits ménagers et des détergents non toxiques à base de plantes



dōTERRA abōde™

Formulé avec des huiles essentielles CPTG™ reconnues pour leurs composés purifiants comme le limonène, le géranial et le néral.



Nettoyant concentré On Guard™

Les capacités polyvalentes du Nettoyant concentré On Guard™ font de lui un produit idéal pour nettoyer les surfaces dures dans la cuisine, la salle de bain, ou toute autre pièce de la maison tout en laissant un parfum de propreté revigorant.



Lessive liquide On Guard™

La Lessive liquide On Guard™ est un détergent fortement concentré (concentration 6 fois plus élevée que la moyenne), mettant en œuvre les bienfaits du mélange d'huiles essentielles On Guard de dōTERRA ainsi que des enzymes biologiques pour un linge éclatant de propreté.



Mousse nettoyante pour les mains On Guard™

La mousse nettoyante pour les mains On Guard renferme toute la puissance des huiles essentielles certifiées CPTG Certified Pure Tested Grade™ et offre ainsi les bienfaits protecteurs de l'un des mélanges d'huiles essentielles exclusifs les plus appréciés de dōTERRA.



Flacon doseur ambré pour mousse nettoyante pour les mains

Le flacon doseur de mousse est le moyen le plus commode pour distribuer la Mousse nettoyante pour les mains On Guard. Son design élégant ajoute une touche de subtilité chic autour de vos lavabos et éviers chez vous ou au bureau.

Soins personnels naturels

Ne vous contentez pas d'ingrédients douteux dans votre **routine de soin personnel**. Choisissez des produits sûrs et naturels qui offrent un mode de vie plus pur. Remplacez les produits de soin personnel du commerce par des solutions à base d'huiles essentielles dōTERRA formulées naturellement.



HABITUDES DE STYLE DE VIE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

- Éliminer les produits ménagers du commerce
- Utiliser des produits sûrs et naturels dans votre routine de soin personnel



Gamme de soins de la peau Essential

Ciblez les signes visibles de l'âge avec et prévenez les futurs signes du vieillissement les produits dōTERRA Essential Skin Care.



Collection Yarrow | Pom

Les produits Yarrow | Pom sont réellement efficaces et vous offrent une solution puissante à base de plantes pour le bien-être global. Cette ligne de produits élaborée scientifiquement est révolutionnaire : une nouvelle vision de la beauté.



dōTERRA™ Soins capillaires

Enrichie avec des huiles essentielles soigneusement sélectionnées, cette gamme sans aucun produit chimique agressif contient des ingrédients extraits de plantes.



Santé bucco-dentaire

Utilisez le Dentifrice blanchissant On Guard™ et le Bain de Bouche matin et soir pour un sourire naturellement éclatant.



dōTERRA™ sun

Sans phtalates, oxybenzone ni parfums synthétiques, chaque produit offre une protection large spectre SPF 30.

Soins personnels éclairés

Prenez l'habitude d'utiliser des solutions naturelles dōTERRA comme première ligne de défense. Utilisez un ouvrage de référence sur les huiles essentielles et améliorez votre compréhension et votre utilisation des nombreuses possibilités qui s'offrent à vous.



HABITUDES DE STYLE DE VIE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

- Choisir des solutions naturelles comme première ligne de défense.
- Utiliser un ouvrage de référence sur les huiles essentielles pour découvrir les nombreuses possibilités.



PORTE-CLÉS 8 FLACONS

Soyez paré à tout en emportant avec vous vos 8 huiles préférées !



PRODUITS PRÉFÉRÉS POUR LE PORTE-CLÉS

Lavande

ZenGest™

Menthe poivrée

Encens

dōTERRA Air™

On Guard™

Deep Blue™

Arbre à thé



Brume purifiante et lingettes pour les mains On Guard™

Idéale pour vos déplacements, à l'école, au travail et pour les familles actives.



Gélules et pastilles On Guard+™

Prendre 1 gélule ou 1 pastille selon besoin pour un soutien accru.



dōTERRA Air™

Appliquer le mélange localement ou déguster une pastille pour un soutien ciblé.



Correct-X™

Appliquer ce baume pour apaiser la peau.



Lavande

Appliquer localement pour apaiser les irritations cutanées passagères.



Menthe poivrée

Appliquer pour bénéficier d'un effet refroidissant. Diluer si besoin.



Arbre à thé

Pour les irritations cutanées passagères, appliquer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle sur la zone concernée.



ClaryCalm™

Procure une sensation rafraîchissante sur la peau et contribue à l'apaisement et à l'équilibre des émotions exacerbées.

Veuillez lire chaque étiquette pour consulter la liste des ingrédients, les avertissements et les consignes d'utilisation.

Toutes les informations sont correctes au moment de la production.

Personnalisez votre plan bien-être

1 NUTRITION ET DIGESTION

Alimenter, soutenir et fortifier



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™



PB Assist™ Jr. dōTERRA a2z Chewable™
 IQ Mega™



ZenGest TerraZyme™ PB Assist+™
 Gélules CP+



Kit Habitudes quotidiennes

2 EXERCICE PHYSIQUE ET MÉTABOLISME

Apaiser et dynamiser



Deep Blue™ Mito2Max™ Gélules doubles au Curcuma
 Stick Deep Blue™

Rafraîchir et revigorier



dōTERRA Air™ Menthe poivrée

Soutien métabolique



MetaPWR™



Kit système MetaPWR™

3 REPOS ET GESTION DU STRESS

Soutien en matière de sommeil



Lavande Diffuseur Laluz™
 dōTERRA Serenity™
 Gélules dōTERRA Serenity™
 Vétiver
 dōTERRA Calmer™

Soutien émotionnel



Système doTERRA Essential Aromatics™



Adaptiv™ Citrus Bliss™ dōTERRA Balance™



Kit Calme et harmonie



Soyez sûr de vivre une vie en toute autonomie en vous concentrant sur chaque domaine. Reportez-vous à vos évaluations pour chaque domaine à la page 3. Sélectionnez le soutien de votre choix dans chacun des domaines suivants sur le schéma du style de vie bien-être dōTERRA.

4 RÉDUCTION DE LA TOXICITÉ

Soutien pour le nettoyage



Citron



Gélules Zendocrine

Nettoyage avec On Guard™



Nettoyant Concentré On Guard™



Lessive liquide On Guard™



Mousse nettoyante pour les mains On Guard™

Soin personnel



Santé bucco-dentaire On Guard™



Bain de Bouche On Guard™



Soins capillaires



Kit « nettoyer & restaurer »

5 SOINS PERSONNELS ÉCLAIRÉS

Protéger et restaurer



On Guard™



Encens



ClaryCalm™



Arbre à thé



PastTense™



InTune™



Correct-X™



Terrashield™



dōTERRA Air™

Pastilles dōTERRA Air™



Kit Soutien du bien-être dōTERRA

Consultation bien-être

1 Notez vos priorités en termes de bien-être et trouvez des solutions.

Plus importantes priorités en termes de bien-être pour vous et votre famille

Solutions naturelles à votre disposition

Solutions naturelles dont vous avez besoin

1.		
2.		
3.		

2 Créez votre plan bien-être quotidien.

Commencez par mettre en place les habitudes quotidiennes de base énumérées ci-après. Ensuite, intégrez les solutions identifiées ci-dessus et organisez-les dans votre plan quotidien.

	MATIN	APRÈS-MIDI	SOIR
COMPLÉMENTS	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™* (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMZ™, 2 xEO Mega™) M<input type="checkbox"/> 1 à 2 ZenGest TerraZyme™ M<input type="checkbox"/> 1 sachet de MetaPWR™ Advantage	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™* (2 Alpha CRS+™, 2 Microplex VMZ™, 2 xEO Mega™) M<input type="checkbox"/> 1 à 2 ZenGest TerraZyme™ M	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 1 MetaPWR™ Assist avant le dîner M<input type="checkbox"/> 1 à 2 ZenGest TerraZyme™ avec le dîner M<input type="checkbox"/> 1 à 2 PB Assist™ à l'heure du coucher
HUILES ESSENTIELLES	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 1 à 3 gouttes d'huile essentielle de Citron dans de l'eau<input type="checkbox"/> 2 gouttes d'huile essentielle d'Encens sur la plante des pieds<input type="checkbox"/> 2 gouttes de dōTERRA Balance™ sur la plante des pieds	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 1 à 3 gouttes d'huile essentielle de Citron dans de l'eau<input type="checkbox"/> 4 à 5 gouttes du mélange On Guard™<input type="checkbox"/> Appliquer Deep Blue™ après une séance de sport	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 2 gouttes d'huile essentielle d'Encens sur la plante des pieds<input type="checkbox"/> 2 gouttes de dōTERRA Balance™ sur la plante des pieds<input type="checkbox"/> Appliquer Deep Blue™ sur les zones concernées<input type="checkbox"/> 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de Lavande à l'heure du coucher

*Si vous utilisez le dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ pour la première fois, commencez avec des demi-doses pendant deux semaines. M avec le repas

3 Quels autres choix en termes de bien-être peuvent soutenir vos objectifs ? (par ex., boire davantage d'eau, dormir, faire de l'exercice, modifier son alimentation, etc.)

4 Vivez en toute autonomie avec nos solutions de bien-être.

Créez un plan de bien-être de 90 jours en ajoutant les produits dont vous avez besoin à vos commandes de fidélité (à traiter entre le 5 et le 15 du mois).

LRP MOIS 1	Date : /	LRP MOIS 2	Date : /	LRP MOIS 3	Date : /
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
PV TOTAL _____		PV TOTAL _____		PV TOTAL _____	

Programme de fidélité

La manière la plus intelligente de faire vos achats

Il est toujours possible de passer une commande premium standard avec 25 % de réduction sur le prix public, mais pour un meilleur rapport qualité/prix, créez une commande de fidélité LRP pour faire encore plus d'économies et bénéficier de produits gratuits.



Achetez 1 doTERRA Lifelong Vitality Pack™ et choisissez 3 articles maximum parmi ceux proposés ci-dessous à prix réduit.

GAGNEZ DES POINTS PRODUITS GRATUITS EN PLUS DE BÉNÉFICIER D'UNE RÉDUCTION DE 25 %

AVANTAGES LRP : UN POURCENTAGE REVERSÉ EN POINTS PRODUIT POUR OBTENIR DES PRODUITS GRATUITS



Comment bénéficier des 30 % reversés en point de fidélité GRATUITS ?

• Votre pourcentage LRP augmente au fil du temps, dès le premier mois où vous commandez après votre adhésion. Votre pourcentage augmente de 5 % tous les trois mois lorsque vos commandes de fidélité atteignent au moins 50 PV* jusqu'à atteindre un maximum de 30 %.

Comment profiter pleinement des promotions doTERRA ?

• Passez une commande de fidélité d'au moins 125 PV (Volume personnel) entre le 1^{er} et le 15 du mois. Vous pourrez ainsi recevoir gratuitement le produit du mois et profiter de toutes les promotions. Soyez attentif au PV par rapport au prix, car de nombreuses promotions sont liées au PV et commencent le 1^{er} du mois.

LE VOLUME PERSONNEL (PV) DOIT ÊTRE SUPÉRIEUR À	1	50	100	125
Conserver les points de fidélité cumulés précédemment.	●	●	●	●
Gagner des points LRP (pour obtenir des produits gratuits) et augmenter le pourcentage de 10 % à 30 %.		●	●	●
Se qualifier pour toucher des commissions.			●	●
Recevoir le produit du mois gratuit (commandes passées entre le 1 ^{er} et le 15 du mois)				●

*PV (Volume personnel) : valeur numérique attribuée à chaque produit. Elle est utilisée comme élément qualifiant pour toucher des commissions, progresser dans les rangs, et les promotions. Les produits achetés avec des points ne disposent pas de PV.



Lorsque vous passez votre commande LRP, consultez les toutes nouvelles options de compléments alimentaires disponibles.

Comment utiliser mes points de fidélité ?

• Dans votre panier, sélectionnez "Use Your Reward Points!" (Utilisez vos points de fidélité !) pour le produit que vous souhaitez obtenir à l'aide de vos points de fidélité. Les nouveaux points de fidélité sont crédités vers le 15 du mois suivant la commande.

Comment créer ou modifier ma commande ?

- Pour créer une commande de fidélité, passez votre souris sur le menu déroulant "My Account" (Mon compte) et cliquez sur "My Loyalty Orders" (Mes commandes de fidélité).
- Pour modifier une commande de fidélité, vous pouvez soit la modifier à partir de la page d'accueil, soit passer votre souris sur "My Account" (Mon Compte) pour ensuite sélectionner "My Loyalty Order" (Ma commande de fidélité). Si vous avez plusieurs commandes de fidélité, sélectionnez la commande de fidélité que vous souhaitez modifier en cliquant sur "Manage Order" (Gérer la commande). Vous pouvez créer autant de commandes que vous le souhaitez. N'oubliez pas d'annuler les commandes que vous ne souhaitez pas recevoir le mois suivant.

Comment annuler ma commande de fidélité ?

- Si vous avez plusieurs commandes de fidélité, vous pouvez les annuler à tout moment en vous rendant sur votre compte en ligne.
- Si vous n'avez qu'une seule commande de fidélité, vous pouvez l'annuler à tout moment par téléphone ou en envoyant un e-mail à europeanorders@doterra.com. Le Service client doTERRA pourra vous assister pour récupérer tous les points de fidélité gratuits que vous avez accumulés avant l'annulation afin qu'ils ne soient pas perdus. Si vous annulez votre commande de fidélité, votre pourcentage LRP reviendra au pourcentage de départ (10 %) lorsque vous recommencerez à passer des achats réguliers dans le cadre d'une commande de fidélité.



Scannez le QR code* pour en savoir plus sur le programme de fidélité

*Pour accéder à la langue souhaitée, vous devez modifier la langue du site Web. Faites défiler vers le bas à droite de la page pour sélectionner la langue.

CONSEILS ESSENTIELS

Efficacité

- Utilisez votre guide de référence pour trouver des solutions à vos soucis lorsqu'ils se présentent.
- Différentes huiles fonctionnent pour différentes personnes. Si vous n'obtenez pas les résultats souhaités, essayez différentes huiles ou différentes méthodes d'application.
- Massez le produit pour en augmenter les bienfaits et favoriser une absorption rapide.
- Essayez diverses et/ou plusieurs méthodes d'application.

Sécurité

- Évitez tout contact avec les yeux, l'intérieur des oreilles et du nez.
- Diluez avec de l'huile de coco fractionnée pour les peaux sensibles et pour une meilleure absorption. Consultez les directives en termes de sensibilité de dōTERRA. Pour une question de praticité, la gamme dōTERRA Touch™ est composée d'huiles essentielles prédiluées.
- Évitez toute exposition au soleil dans les heures qui suivent l'application locale des huiles essentielles suivantes : Citron, Orange douce, Bergamote, Citron vert, Pamplemousse et toute autre huile essentielle d'agrumé.
- Lisez les étiquettes et respectez les recommandations.

Meilleures pratiques

- Pour conserver la qualité de vos huiles essentielles, évitez de les exposer à des températures extrêmes ou à la lumière directe du soleil.
- Utilisez des contenants en verre pour les huiles car elles peuvent détériorer certains plastiques avec le temps.
- Les huiles essentielles dōTERRA sont très puissantes. Pour de meilleurs résultats, utilisez de petites quantités plus fréquemment.

Votre assistance essentielle _____

Téléphone _____

E-mail _____

Assistance complémentaire _____

Téléphone _____

E-mail _____

Prochains cours et événement locaux ou en ligne

Pour obtenir la liste exhaustive des coordonnées du Service client européen, rendez-vous sur doterra.eu et cliquez sur "Contact Us" (Nous contacter) en bas de la page d'accueil.

Appel Team/Site Web/Groupe(s) Facebook

CHAQUE FLACON FAIT UNE DIFFÉRENCE

L'utilisation régulière de produits dōTERRA peut changer votre vie ainsi que la vie des cultivateurs et de leur famille dans le monde entier. Chaque goutte d'huile essentielle symbolise les mains qui ont nourri la terre pour notre bien à tous.

**PARTAGEZ AVEC LES PERSONNES
QUE VOUS AIMEZ**



GÉNÉREZ DES REVENUS ET AYEZ UN IMPACT



CHANGEZ LA VIE DES AUTRES

Organisez un cours dōTERRA
avec vos amis et votre famille !

CHANGEZ VOTRE AVENIR

Lancez votre entreprise dōTERRA en partageant et en autonomisant avec des solutions naturelles, et en enseignant aux autres à faire de même.



Veuillez noter que les produits et les informations présentés dans cette brochure peuvent être modifiés et peuvent différer de ce qui est affiché.
Rendez-vous sur shop.doterra.com pour consulter les toutes dernières informations.

Sauf indication contraire, tous les mots portant des symboles de marque commerciale ou de marque déposée sont des marques commerciales ou des marques déposées de dōTERRA Holdings, LLC.

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

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

© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St Pleasant Grove, UT 84062 USA

v3 FR EU

60226992

