

dōTERRA®

Жившие

Здоровый образ жизни

ō

# Поздравляем!

Вы выбрали комплексную и целенаправленную заботу о своем здоровье, это позволит вам изменить жизнь к лучшему. dōTERRA, что переводится с латинского «дар земли», предлагает вам натуральные средства, которые помогут вам позаботиться о себе и улучшить физическое, душевное и эмоциональное здоровье. Испытав на себе полезные свойства эфирных масел, вы поймете, почему dōTERRA - это действительно революционное решение для улучшения здоровья всей семьи.

## Вы готовы окунуться в мир самостоятельной заботы о здоровье?

Представьте себе жизнь, в которой решения находятся легко и просто. Имея под рукой руководство и набор натуральных чистых эфирных масел терапевтического класса (CPTG) от dōTERRA, вы сможете самостоятельно решить 80% своих вопросов по улучшению здоровья. Если же вам понадобится помощь специалиста, обратитесь к врачу, разделяющему вашу приверженность к прогрессивным научным исследованиям и натуральным продуктам.





# Вы выбрали здоровый образ жизни

Пирамида здорового образа жизни dōTERRA демонстрирует, что хорошее самочувствие - это сочетание здорового образа жизни и заботы о здоровье. Если вы ведете здоровый образ жизни, хорошее состояние здоровья достигается и поддерживается естественным образом. Огромное значение имеют ваши привычки. Следуя принципам Пирамиды здорового образа жизни и используя эффективные продукты dōTERRA, вы ощутите всю прелесть и полноту жизни.

## Приобретите ежедневные здоровые привычки .....

Проставьте себе баллы по каждому пункту (1-10)



### Защита и восстановление

Используйте dōTERRA On Guard® для укрепления иммунитета\* и масло Ладана для поддержания здоровья клеток.\*

### Очищение и детоксикация.

Добавьте каплю масла Лимона в стеклянный стакан с питьевой водой для выведения токсинов.\*

### Спокойствие и равновесие

Используйте dōTERRA Balance®, чтобы расслабиться, снизить стресс и обрести эмоциональное равновесие.

### Снятие мышечных болей

Используйте крем Deep Blue® до и после физических нагрузок. Применяйте местно при необходимости.

### Энергия, поддержка и укрепление

Увеличьте ежедневное потребление питательных веществ с помощью dōTERRA Lifelong Vitality Pack®, трио энергетических добавок для питания и поддержки вашего организма.

Поддерживайте свою пищеварительную систему с DigestZen TerraZyme®.\*

Укрепляйте свой желудочно-кишечный тракт, поддерживайте здоровое пищеварение и иммунитет с PB Assist®.\*



# Здоровое питание

Дайте вашему телу все, что ему нужно, и оно отблагодарит вас. Все начинается с правильного питания. Натуральные добавки dōTERRA станут идеальным дополнением к эфирным маслам.



## Комплекс dōTERRA LIFELONG VITALITY®

Натуральные добавки, питательные микроэлементы и поддержка здоровой жизнедеятельности клеток.\*



## TERRAZYME®

Натуральные ферменты для поддержания здорового пищеварения и обменных процессов.\*



## PB ASSIST®+ И PB ASSIST® JR

Обеспечивает здоровую кишечную микрофлору и укрепляет иммунитет.\*



## КОМПЛЕКС dōTERRA a2z CHEWABLE™ И IQ MEGA®

Ваш ребенок хорошо растет и развивается, поэтому его день должен начинаться с правильного питания.



## ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Употребляйте натуральные свежие продукты

Употребляйте с едой меньше сахара, кофеина, молочных и термически обработанных продуктов

### ЗЕЛЕНый СМУЗИ

½ замороженного банана  
½ чашки замороженной голубики или клубники  
2 горсти молодого шпината или капусты  
1 ½ чашки ванильного несладкого миндального молока  
1 мерная ложка коктейля dōTERRA Slim & Sassy® TrimShake  
1 мерная ложка TerraGreens®  
1 ст. ложка IQ Mega® (по желанию)

### ОВСЯНАЯ КАША

Добавьте масло Корицы, dōTERRA On Guard® или масло Дикого апельсина в овсяную кашу.

Взбейте ингредиенты в блендере до однородной массы

### МОЙТЕ

Чтобы смыть пестициды, микробы и грязь, наполните раковину холодной водой, добавьте туда ½ стакана белого уксуса и 6 капель масла Лимона. Замочите, а затем помойте фрукты и овощи.



### ДОБАВЬТЕ В ВОДУ

Добавьте эти эфирные масла в питьевую воду для прекрасного вкуса и оздоровления организма (при полном отсутствии калорий!):

- Лимон
- Лайм
- Грейпфрут и Кассия
- Дикий апельсин, Лайм и Грейпфрут

Чтобы сделать лечебный чай, добавьте 1-2 капли Мята перечной, Имбиря или смеси dōTERRA On Guard® в горячую воду.



# Упражнения

Помимо прочих преимуществ, физические упражнения укрепляют мышцы и поддерживают сердечно-сосудистую и лимфатическую системы. Эфирные масла способствуют концентрации и снимают физическое напряжение, помогая вам быть активными и сильными.

## ПЛАН КОНТРОЛЯ ВЕСА

### УТРО

- Коктейль Slim & Sassy® TrimShake
- 1 капсула Mito2Max®
- 1 капсула Slim & Sassy®  
или 3—5 капель с водой



### СМЕСЬ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ВЕСА SLIM & SASSY®

Улучшает обмен веществ.\*

*Принимайте 3-5 капсул в течение дня  
или наносите наружно.*

### ОБЕД

- Здоровая пища  
или Slim & Sassy® TrimShake
- 1 капсула Mito2Max®
- 1 капсула Slim & Sassy®  
или 3—5 капель с водой



### УЖИН

- Здоровая пища
- 1-3 капсулы TerraZyme®
- 1 капсула Slim & Sassy®  
или 3—5 капель с водой

### SLIM & SASSY® ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

Стимулирующая обмен веществ смесь масел Slim & Sassy помогает бороться с чувством голода, поддерживая здоровый обмен веществ.

## ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

30+ минут активного движения в день

Для развития гибкости делайте упражнения на растяжку или занимайтесь йогой

**ДОБАВЬТЕ**  
в ванильный коктейль  
Slim & Sassy® TrimShake  
замороженные ягоды,  
банан и 3 капли масла  
Дикого апельсина.

### ШОКОЛАДНО- МЯТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ SLIM & SASSY® TRIM SHAKE

1 чашка кокосовой воды или  
миндального молока  
2 мерных ложки шоколадного  
коктейля Slim & Sassy® TrimShake  
1 капля масла Мята перечная  
Лёд (по желанию)  
Смешайте все ингредиенты  
в однородную массу

### УСПОКАИВАЮЩАЯ СМЕСЬ DEEP BLUE®



Нанесите на проблемные участки  
и помассируйте.

Применяйте до и после физических  
упражнений. Для усиления эффекта нанесите  
масло Deep Blue®, а поверх - крем Deep Blue®.

### MITO2MAX®



Комплекс для повышения энергии и  
выносливости. Поддерживает здоровое  
производство клеточной энергии и  
улучшает кровообращение.\*

Принимайте по 1 капсуле во время  
завтрака и обеда.

Используйте в качестве натурального  
заменителя напитков с кофеином.

### ПОЛИФЕНОЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС DEEP BLUE®



Снимает боль и дискомфорт, поддерживает  
функцию мышц и суставов.\*

Принимайте по 1-3 капсулы ежедневно  
во время еды или примите 2 капсулы для  
дополнительной поддержки.

### dōTERRA BREATHE®



Способствует легкому, свободному дыханию.

Нанесите 1-2 капли на грудь.

При необходимости разбавьте.

### КОКТЕЙЛЬ SLIM & SASSY® TRIMSHAKE



Полноценная добавка, заменяющая  
прием пищи.

Замена одного или более приемов пищи  
в день. Шоколадный, ванильный или  
веганский коктейль.



# Отдых и управление стрессом

Сон улучшает настроение и позволяет вашему телу восстановиться и набраться сил. Считается, что 80% болезней - результат постоянного стресса. Эфирные масла обеспечивают оперативную поддержку полноценного сна и помогают управлять стрессом.

## ЛУЧШЕЕ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ОТДЫХА

### СПОКОЙНЫЙ СОН

Нанесите 1-2 капли Лаванды или смеси dōTERRA Serenity® на подушку.



### ГЛУБОКИЙ СОН

Примите 1-2 капсулы dōTERRA Serenity® перед сном для восстанавливающего, освежающего сна.



### МГНОВЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Смешайте 1-3 капли масел Дикого апельсина и Ветивера и нанесите на ступни и позвоночник.



### ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ

Добавьте в раствор для полоскания горла 1-2 капли смеси dōTERRA On Guard на ½ стакана воды и прополощите горло. Распылите через диффузор dōTERRA Breathe или воспользуйтесь респираторным карандашом dōTERRA Breathe.



### ДИФFUЗОР LUMO

Диффузор, распыляющий освежающий туман. Распыляйте, вдыхайте из сложенных ладоней или наносите на пульсовые точки.



**РАССЛАБЛЯЮЩИЕ  
СОЛИ ДЛЯ ВАННЫ**  
1 чашка соли Эпсома  
10 капель dōTERRA Balance®,  
dōTERRA Serenity®,  
или масло Лаванды

Смешайте и добавьте  
в ванну.



7-9 часов полноценного сна каждую ночь

Повседневное спокойствие/медитация

# Эмоциональное равновесие

Сохраняйте равновесие и прекрасное самочувствие. Осознавайте свои эмоции и используйте масла dōTERRA® для поддержания эмоционального равновесия.



## MOTIVATE™

Ободряющая смесь

Обретите веру в себя. Раскройте свои творческие способности и вновь обретите мужество и веру в свои силы.



## PEACE™

Умиротворяющая смесь

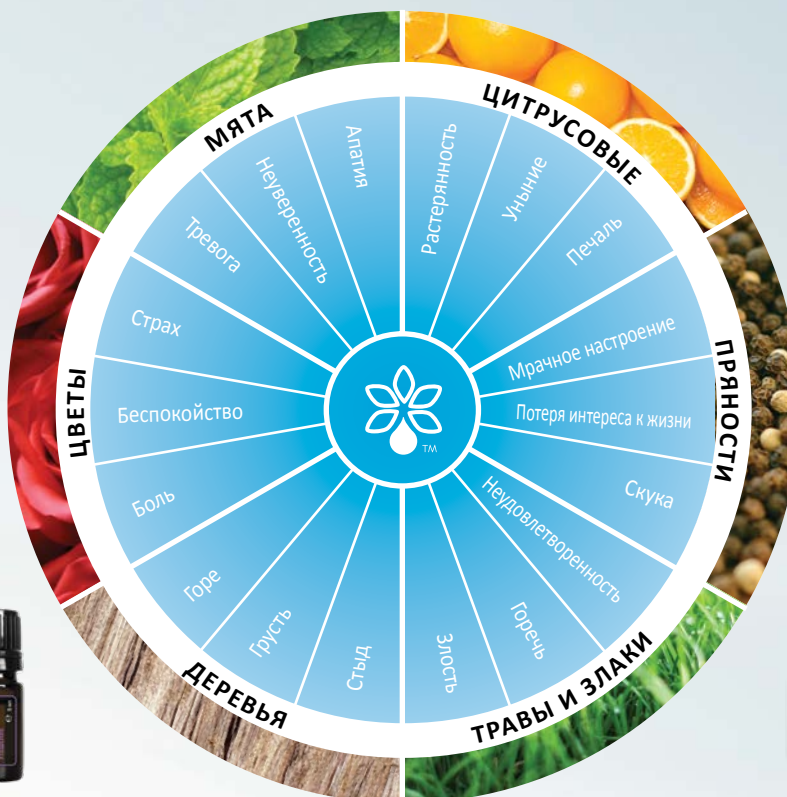
Расслабьтесь, обретите уверенность и вернитесь к нормальной спокойной жизни.



## CHEER™

Смесь для поднятия настроения

Обретите приподнятое настроение и бодрость, будьте счастливы и оптимистичны.



## CONSOLE™

Успокаивающая смесь

Вновь обретите надежду, душевный комфорт и эмоциональное равновесие.



## PASSION™

Вдохновляющая смесь

Почувствуйте подъем, вдохновение и тягу к дерзким целям и новым открытиям.



## FORGIVE®

Обновляющая смесь

Избавьтесь от гнева и чувства вины, почувствуйте свободу и легкость.



# Снижение токсической нагрузки на организм

Природа постоянно обновляется. Нашему организму также необходимо периодическое очищение и обновление. Поддержите естественные процессы детоксикации, используя натуральные продукты для очищения организма и заботы о своем здоровье, а также эфирные масла dōTERRA качества CPTG®.

## 30 - дневная программа dōTERRA для очищения организма

ДНИ 1-30



### ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ\*

TerraZyme® 1—3 капсулы в день во время еды



### ОЧИЩЕНИЕ

1-3 капли масла Лимона с водой 3—5 раз в день



### Zendocrine® Комплекс для детоксикации

По 1 капсуле 2—3 раза в день

ДНИ 1-10



### ПОДДЕРЖКА ОРГАНОВ-ФИЛЬТРОВ\*

Zendocrine® капсулы

1 капсула 2—3 раза в день

ДНИ 11-20



### ОЧИСТКА КИШЕЧНОГО ТРАКТА\*

GX Assist® 1—3 капсулы в день во время еды

ДНИ 21-30



### ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ И ИММУНИТЕТА\*

PB Assist+® 1—3 капсулы в день во время еды



### ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ КЛЕТОК\*

Капсулы DDR Prime®  
Принимайте 2 капсулы в день во время еды

### ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Ежедневно принимайте цитрусовые масла с водой для мягкого очищения организма.

### ДЛЯ ЧЕГО?

- Бодрое настроение
- Быстрый обмен веществ
  - Нормальный вес
- Хорошее пищеварение
- Очищение организма и естественный процесс выведения токсинов
- Крепкая нервная система
  - Много энергии



## ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

8-10 и более стаканов воды в день

Используйте натуральные средства для ухода за собой и вашим домом.

### ПРИРОДНАЯ ЗАБОТА



#### ЗУБНАЯ ПАСТА dōTERRA On Guard®

Натуральная отбеливающая зубная паста.



#### НАБОР ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА VERÁGE®

Средства для ухода за кожей с эфирными маслами.



#### НАБОР dōTERRA SALON ESSENTIALS®

Средства для волос премиум-класса: Защитный шампунь, разглаживающий кондиционер, гель для укладки и увлажняющая сыворотка.

### ОСВЕЖИТЕЛЬ ДЛЯ ВАННОЙ КОМНАТЫ

5 капель масла Лемонграсса  
5 капель масла Грейпфрута  
5 капель масла Бергамота

Смешайте со 120 мл воды  
в стеклянной бутылке с  
пульверизатором, взболтайте  
и распылите.

### ДЛЯ СТЕКЛА

1 ½ чашки белого уксуса  
½ чашки воды  
8 капель масла Лимона

Смешайте всё в стеклянной  
бутылке с пульверизатором  
(230мл), взболтайте  
и распылите.

### ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ПЯТЕН

½ чашки белого уксуса  
20 капель масла Лимона

Смешайте уксус, воду и масло  
Лимона в стеклянной бутылке с  
пульверизатором (230 мл).  
Нанесите средство на  
пятно и смойте.

### ЕСТЕСТВЕННОЕ ОЧИЩЕНИЕ

*Берегите природу, используйте  
безопасные натуральные  
чистящие средства.*



dōTERRA  
On Guard®  
чистящий  
концентрат



dōTERRA  
On Guard®  
средство для  
стирки



dōTERRA  
On Guard®  
жидкое мыло  
для рук



# Осознанная забота о здоровье

Приобретите привычку использовать натуральные средства dōTERRA в качестве первой помощи. Воспользуйтесь нашим справочником по эфирным маслам и узнайте больше об их свойствах и способах применения.



## PASTTENSE®

Снимает напряжение в голове и шее.\*



## CORRECT-X®

Натуральная мазь для раздраженной кожи.



## ГРАНУЛЫ dōTERRA ON GUARD®

Леденцы для горла и гранулы.  
1 леденец или гранула в день для поддержки иммунитета.\*



## ЛАВАНДА

Снимает дискомфорт и снижает чувствительность.\*



## БРЕЛОК НА 8 ФЛАКОНОВ

8 наиболее часто используемых вами масел всегда будут с вами!

## САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ

Лаванда  
DigestZen®  
Мята перечная  
Ладан  
dōTERRA Breathe®  
dōTERRA On Guard®  
Deep Blue®  
Чайное дерево



# Целенаправленная поддержка

## ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА



Гормоны, гипоталамус, таламус, шишковидная железа, гипофиз, паращитовидная и щитовидная железы, поджелудочная железа, надпочечники

- doTERRA On Guard\*
- Ладан
- Slim & Sassy\*
- Лемонграсс
- Розмарин

## ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА



Эмоциональная сфера, гипоталамус, таламус и т.д.

- doTERRA Balance\*
- Ладан
- doTERRA Serenity\*
- РозаTouch
- Мята перечная
- Лаванда

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



Синусы, легкие, трахея, уши

- doTERRA Breathe\*
- Эвкалипт
- Мята перечная
- Лимон
- Кардамон
- doTERRA On Guard\*

## ИММУНИТЕТ



Защита нормального функционирования организма; вилочковая железа, селезенка, лимфатическая система, железы

- doTERRA Lifelong Vitality\*
- Лимон
- doTERRA On Guard\*
- Тимьян
- Чайное дерево

## МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



Выработка мочи, выведение токсинов и отходов через почки и мочевого пузыря

- Zendocrine\*
- Герань
- Можжевельник
- Лимон
- Капсулы Zendocrine\*

## МЫШЦЫ И КОСТИ



Поддержка опорно-двигательной системы; кости, хрящи, мышцы, связки, сухожилия

- AromaTouch\*
- Deep Blue\*
- Лемонграсс
- Крем Deep Blue\*
- Грушанка
- Сибирская пихта

Определите, какие системы организма и/или органы нуждаются в поддержке.\*

## КОЖА И ВОЛОСЫ

Защита тела, осязание и вывод токсинов через самый большой орган - кожу

- Бессмертник
- Сандаловое дерево
- Veràge\* для кожи
- doTERRA Salon Essentials\* для волос



## НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Сбор, передача и обработка информации, общение; мозг, позвоночник, нервы

- Ладан
- хЕО Mega\*
- Бергамот
- DDR Prime\*
- Базилик
- Копайба



## КРОВООБРАЩЕНИЕ

Транспортировка питательных веществ, газов и отходов; сердце, кровь, артерии, вены

- AromaTouch\*
- Alpha CRS+\*
- хЕО Mega\*
- Иланг-иланг
- Мята перечная



## ПИЩЕВАРЕНИЕ

Расщепление и усвоение пищи; рот, зубы, желудок, поджелудочная, печень, желчный пузырь, кишечник, толстая кишка

- TerraZyme\*
- DigestZen\*
- Мята перечная
- Фенхель
- Имбирь



## РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

Яичники, матка, молочные железы, яички, простата

- Clary Calm\*
- Чайное дерево
- Комплекс фитоэстрогенов Essential
- Розмарин
- Нерд



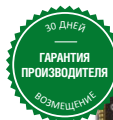
\*Каждый продукт может воздействовать на один или несколько органов или систем, см. список ниже. См. описания продуктов на doterra.com.

# План здорового образа жизни

Удостоверьтесь, что вы все делаете правильно. Сверяйтесь с баллами, которые вы поставили по каждому из пунктов на стр. 3. Выберите желаемую поддержку на каждом из следующих уровней Пирамиды здорового образа жизни dōTERRA.

## 1 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Энергия, поддержка и укрепление



☐ Комплекс dōTERRA Lifelong Vitality\*



☐ dōTERRA a2z Chewable™

☐ IQ Mega\*



☐ TerraGreens\*



☐ Коктейль Slim & Sassy\*  
TrimShake

Поддержка  
пищеварительной системы



☐ DigestZen TerraZyme\*



☐ PB Assist+\*



☐ PB Assist\* Jr.

## 2 УПРАЖНЕНИЯ

Спокойствие и энергия



☐ Deep Blue\*

☐ Mito2Max\*

Поддержка  
дыхательной системы



☐ dōTERRA Breathe\*



☐ Мята перечная

Обмен веществ



☐ Slim & Sassy\*



☐ Athlete's Kit, набор

## 3 ОТДЫХ И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Здоровый сон



☐ Лаванда

☐ Диффузор

☐ dōTERRA Serenity\*

☐ dōTERRA Serenity\*, капсулы

Эмоции /снятие стресса



☐ dōTERRA Emotional Aromatherapy\*, роллер



☐ Elevation



☐ Citrus Bliss\*



☐ dōTERRA Balance\*



☐ dōTERRA Emotional Aromatherapy\*, набор



## 4 УМЕНЬШЕНИЕ ТОКСИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

### Очищение организма



☐ Лимон ☐ Мандарин

### Естественное очищение



☐ dōTERRA On Guard®  
чистящий  
концентрат

☐ dōTERRA On Guard®  
средство  
для стирки

☐ dōTERRA On Guard®  
жидкое мыло  
для рук

### Забота о здоровье



☐ Verage® Skin  
Care, серия

☐ dōTERRA On Guard®,  
зубная паста

☐ Шампунь и  
кондиционер



☐ Набор Cleanse & Restore

## 5 ОСОЗНАННАЯ ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

### Защита и восстановление



☐ dōTERRA On Guard®

☐ Ладан



☐ ClaryCalm® ☐ Чайное дерево



☐ PastTense® ☐ InTune® ☐ Correct-X®



☐ TerraShield® ☐ DDR Prime®

### Целенаправленная поддержка

Отметьте необходимые натуральные средства со стр. 13

- 1.
- 2.
- 3.



☐ Набор масел dōTERRA®, роллеры

# Консультация по ЗОЖ

Достигайте ваши цели!

Справочник по эфирным маслам/приложение

1 Запишите свои приоритетные задачи и найдите их решения.

Выберете соответствующие натуральные средства на страницах 13 и 17 или в справочнике.

| Основные задачи для вас и вашей семьи | Цели на 90 дней | Натуральные средства |
|---------------------------------------|-----------------|----------------------|
| 1.                                    |                 |                      |
| 2.                                    |                 |                      |
| 3.                                    |                 |                      |

**2** Составьте свой ежедневный план здорового образа жизни.

Запишите названия натуральных средств, указанных вами выше, в ваш ежедневный план.

|   | УТРО   | ДЕНЬ  | ВЕЧЕР |
|---|--|---|-------|
|   |  |   |       |
|   |  |   |       |
|   |  |   |       |
| <div>Ежедневные здоровые привычки</div> <div><div><input type="checkbox"/> Комплекс dōTERRA Lifelong Vitality*<div>E</div></div><div><input type="checkbox"/> Ладан<div>E</div></div><div><input type="checkbox"/> TerraZyme*<div>E</div></div><div><input type="checkbox"/> dōTERRA On Guard*<div>E</div></div><div><input type="checkbox"/> ЛИМОН<div>E</div></div></div> | <div><div><input type="checkbox"/> TerraZyme*<div>E</div></div><div><input type="checkbox"/> dōTERRA Balance*<div>M</div></div><div><input type="checkbox"/> Комплекс dōTERRA Lifelong Vitality*<div>E</div></div></div> <div><div><div>M</div> = Местное применение</div><div><div>E</div> = во время Еды</div></div> | <div><div><input type="checkbox"/> TerraZyme*<div>E</div></div><div><input type="checkbox"/> PB Assist+*<div>E</div></div><div><input type="checkbox"/> Лаванда<div>M</div></div></div> |       |

**3** Что еще поможет достичь ваши цели? (употребление большего количества воды, здоровый сон, упражнения, изменения в рационе питания и др.)

#### 4 Улучшите качество жизни с помощью натуральных средств.

Составьте 90-дневный план, добавив необходимые товары в ваши заказы в рамках Программы вознаграждения за лояльность (LRP) (рекомендуется подавать с 5-го по 15-е число месяца).

[illegible]



# Основная информация

## МАСЛА

- **Туя** Очищение; иммунитет и здоровье клеток; сезонные заболевания
- **Базилик** Умственная активность; внутреннее ухо
- **Бергамот** Успокаивает и дает энергию; поднимает настроение; повышает самооценку
- **Черный перец** Иммунная поддержка широкого спектра; снижает тягу к табаку; поддержка пищеварительной системы
- **Кардамон** Пищеварительная и дыхательная системы; помогает справиться с расстройством желудка
- **Кедр** Здоровье волос и кожи головы; нервной и дыхательной систем
- **Кинза** Очищение от тяжелых металлов; используется в кулинарии; снимает умственное напряжение
- **Корица** Поддерживает здоровье крови; уровень сахара; иммунная система
- **Шалфей мускатный** Успокаивает; гормональный баланс; кровообращение
- **Гвоздика** Анестетик; здоровье полости рта; прекрасный антиоксидант
- **Копайба** Мощный антиоксидант; сердечно-сосудистая, иммунная, пищеварительная, дыхательная системы
- **Кориандр (семена)** Поддержка пищеварительной системы
- **Кипарис** Энергия; здоровье сосудов и дыхательной системы
- **Эвкалипт** Синус, респираторная и кислородная поддержка
- **Фенхель** Пищеварение, сосуды, кожа
- **Ладан** Здоровая защита от воспаления; настроение; клетки; иммунитет
- **Герань** Настроение; мускулатура; гормональный баланс; расстройства пищеварения; печень
- **Имбирь** Пищеварительная система; тошнота, укачивание
- **Грейпфрут** Регулирует аппетит; стабилизирует вес; детокс
- **Бессмертник** Обновление; иммунная система; улучшает кожу; печень
- **Жасмин** Поднимает настроение; здоровый цвет лица; натуральный ароматизатор
- **Можжевельник** Поддержка пищеварительной системы; дыхательная система; эмоциональное равновесие; иммунитет
- **Лаванда** Обладает успокаивающим ароматом; снижает чувствительность кожи; улучшает сон
- **Лимон** Возбуждение; детоксикация; печень и почки; антиоксидант
- **Лемонграсс** Щитовидная железа и соединительные ткани; облегчает боль в мышцах; детокс
- **Лайм** Успокаивает; поддержка дыхательной системы; снимает раздражение горла
- **Майоран** Снимает боль и напряжение в мышцах; облегчает расстройство пищеварения
- **Чайное дерево** Очищение; здоровье кожи; здоровый цвет лица

- **Мелисса** Концентрация; эмоциональное здоровье; успокаивает нервы; укрепляет веру в себя; иммунитет
- **Мирра** Иммунная система; снимает раздражение горла; здоровье кожи; щитовидная железа
- **Орегано** Очищение; антиоксидант; гормональная система
- **Пачули** Успокаивает; нервная система; кожа и настроение; детоксикация; укрепляет веру в себя
- **Мята перечная** Охлаждает; снимает напряжение головы; внимательность, дыхание, пищеварение
- **Римская ромашка** Здоровый сон; здоровье костей; настроение; печень
- **Розмарин** Иммунная система; снимает умственную усталость
- **Роза** Успокаивает; улучшает кожу; поднимает настроение
- **Сандаловое дерево** Здоровье мозга; уход за кожей; поднимает настроение
- **Сибирская пихта** Снижает стресс и улучшает баланс эмоций; облегчает раздражение кожи; хорошо подходит для массажа
- **Тимьян** Здоровье клеток; антиоксидант; здоровье мозга и простаты
- **Ветивер** Обладает успокаивающим ароматом; помогает сконцентрироваться; улучшает сон
- **Дикий апельсин** Успокаивает; здоровье клеток; поддержка пищеварительной системы; настроение
- **Грушанка** Облегчает боль; здоровая защита от воспаления
- **Иланг-иланг** Сердце, надпочечники, гормоны, настроение, давление

## СМЕСИ

- **AromaTouch®** Облегчает боль в мышцах после физических упражнений; улучшает кровообращение
- **dōTERRA Balance®** Умиротворение; снижает нервозность; улучшает внимание
- **dōTERRA Breathe®** Поддержка дыхательной системы; бодрость и восстановление
- **Citrus Bliss®** Восстановление; настроение; снижает стресс
- **ClaryCalm®** Лучшая смесь для "тех самых дней".
- **DDR Prime®** Защищает клетки и ДНК; щитовидная железа
- **Deep Blue®** Помогает снизить боль
- **DigestZen®** Поддержка пищеварения, устранение тошноты
- **Elevation** Снижение чувства разочарования; настроение; энергия
- **Бессмертник** Здоровье и обновление кожи; настроение
- **InTune®** Концентрация, внимание, ясность ума и настроение
- **dōTERRA On Guard®** Иммунная система; снимает раздражение горла
- **PastTense®** Снимает дискомфорт и напряжение головы; способствует релаксации

- **dōTERRA Serenity®** Снижает стресс, беспокойство и умственное перенапряжение; здоровый сон
- **Slim & Sassy®** Улучшает метаболизм, регулирует аппетит, сахар в крови
- **TerraShield®** Защита от насекомых; защита от внешних раздражителей
- **TriEase®** Защищает от негативного воздействия окружающей среды, в том числе от сезонных заболеваний
- **Zendocrine®** Здоровье мочевыделительной системы; детоксикация; антиоксидант
- **Yoga Collection** Увеличивает пользу йоги

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- **Deep Blue®** Полифенольный комплекс поддерживает работу мышц и суставов
- **Фракционированное кокосовое масло** Для разбавления масел и увлажнения кожи
- **dōTERRA Lifelong Vitality Pack®** Комплекс для здоровья, энергии и продолжительной жизни
- **Комплекс фитоэстрогенов Essential** Смесь экстрактов растений; поддерживает гормональный баланс
- **Slim & Sassy® TrimShake**, шоколадный или ванильный питательный коктейль
- **Zendocrine® Комплекс** Натуральное очищение печени, почек, кишечника, респираторной системы и кожи

## УХОД ЗА СОБОЙ

- **Correct-X®** Защита и увлажнение кожи, улучшение состояния кожи
- **dōTERRA® Spa** Лосьон для рук и тела Базовый лосьон для разбавления масел
- **HD Clear®** Уход за кожей Лосьон и пенка для умывания
- **dōTERRA Salon Essentials®** Защитный шампунь и разглаживающий кондиционер
- **Verage®**, серия для ухода за телом Натуральный очиститель, тоник, увлажнитель, сыворотка

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

- **dōTERRA Breathe®** Леденцы Поддержка дыхательной системы; чистое дыхание
- **Deep Blue® крем** Успокаивает боль, снимает воспаление, напряжение и мышечные спазмы
- **dōTERRA On Guard®** Зубная паста Натуральная отбеливающая зубная паста
- **dōTERRA On Guard®** Дезинфицирующий спрей Убивает 99,9% микробов и бактерий; быстросохнущий
- **dōTERRA On Guard®** Защитные леденцы для горла Укрепляют иммунитет
- **dōTERRA On Guard®** Жидкое мыло для рук
- **Lumo/Lotus/Petal диффузоры** для ароматерапии
- **Растительные капсулы Veggie Caps** Пустые гелевые капсулы для приема эфирных масел внутрь

Доступны в виде: Г Гранул К Капсул

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ: Эта информация приведена исключительно в ознакомительных целях и не может заменить медицинскую помощь или рассматриваться как указания по лечению каких-либо конкретных заболеваний. Обращайтесь за медицинской помощью к квалифицированным медицинским работникам.

# Вознаграждение за лояльность

## Лучший способ делать покупки

Вы всегда можете сделать стандартный оптовый заказ со скидкой 25% от розничной цены, но чтобы получить максимальную выгоду, сделайте заказ LRP (Программы вознаграждения за лояльность) для большей экономии и получения бесплатных товаров.



### Комплекс dōTERRA Lifelong Vitality®



## ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О ПРОГРАММЕ LRP

### Как мне создать или изменить свой LRP шаблон?

- Войдите в виртуальный офис через [mydoterra.com](http://mydoterra.com) или [doterra.com/RU/ru\\_RU](http://doterra.com/RU/ru_RU). Нажмите «Создать LRP шаблон» или отредактируйте уже существующий LRP шаблон.

### Как мне отменить свой LRP шаблон?

- Вы можете в любое время отменить свой LRP шаблон по телефону или по электронной почте [russian@doterra.com](mailto:russian@doterra.com). Служба поддержки клиентов dōTERRA поможет вам использовать накопленные БЕСПЛАТНЫЕ товарные баллы. В случае отмены своего LRP шаблона вы вернетесь к 10% вознаграждению при возобновлении постоянных заказов LRP.

### Могу ли я вернуть купленные товары?

- dōTERRA возмещает 90% стоимости распакованного или начатого товара и 100% стоимости нераспакованного товара в течение 30 дней с момента покупки.

### Могу ли я сделать более одного заказа LRP?

- Да. Если вам нужно больше продуктов, чем ваш ежемесячный заказ, просто измените свой LRP шаблон и снова разместите заказ в любой день месяца. Делайте столько заказов, сколько захотите. Не забывайте изменять список продукции в LRP шаблоне, если вы не хотите получить их в следующем месяце.

### Когда я смогу использовать свои товарные баллы?

- Вы можете использовать товарные баллы в течение года с момента их начисления.

### Как я могу максимально выгодно воспользоваться специальными предложениями dōTERRA?

- Разместите заказ LRP объемом не менее 125 PV со 1-го по 15-е число месяца. Это позволит вам бесплатно получить Продукт месяца и воспользоваться любыми акционными предложениями. Обратите внимание на соотношение PV и цены, так как многие специальные предложения ссылаются на PV и действуют с 1-го числа месяца.

| PV (ОБЪЕМ ПРОДУКТОВ) БОЛЬШЕ   | 1 | 50 | 100 | 125 |
|---|---|----|-----|-----|
| Сохранение баллов вознаграждения за лояльность  | ✓ | ✓  | ✓   | ✓   |
| Получение 10—30% баллов и увеличение %  |   | ✓  | ✓   | ✓   |
| Квалификация для получения дохода   |   |    | ✓   | ✓   |
| Получение Продукта месяца бесплатно (заказы, размещенные с 1-го по 15-е число месяца) |   |    |     | ✓   |



## Как я могу вернуть себе 30% в виде БЕСПЛАТНЫХ LRP баллов?

- Ваш процент получения LRP баллов растет со временем с первого месяца проведения LRP заказа после регистрационного месяца.
- Начальный процент получения LRP баллов зависит от выбранного вами регистрационного набора. Независимо от того, какой процент получения LRP баллов был изначально, он будет увеличиваться на 5% каждый 3 месяца до достижения максимум 30 процентов.

## Как я могу использовать свои баллы?





- В виртуальной корзине выберите «Использовать баллы» для приобретения товаров, которые вы хотите выкупить с помощью своих баллов вознаграждения за лояльность. Новые баллы начисляются 15-го числа месяца, следующего после каждого размещения заказа.

| ВЕРНИТЕ ДО 30% LRP БАЛЛАМИ<br>Ваше вознаграждение растет |                   |                   |                     |                   |
|--|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
| ОПТОВАЯ СКИДКА 25%                                       |                   |                   |                     |                   |
| ВОЗВРАТ В ВИДЕ LRP БАЛЛОВ:                               |                   |                   |                     |                   |
| 10%<br>Месяцы 1-3  | 15%<br>Месяцы 4-6 | 20%<br>Месяцы 7-9 | 25%<br>Месяцы 10-12 | 30%<br>Месяцы 13+ |
| ВСЕГО ЭКОНОМИИ И LRP БАЛЛОВ:                             |                   |                   |                     |                   |
| 35%  | 40%               | 45%               | 50%                 | 55%               |







## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ




### Эффективность

-  Используйте справочник для поиска решения вопросов.
-  Разные масла по-разному действуют на каждого человека. Если нет желаемых результатов, попробуйте другие масла или другие способы применения.
-  Наносите массажными движениями для повышения эффективности и быстрого всасывания.
-  Для быстрого воздействия на все тело, капните масло под язык, на стопы, позвоночник или пупок.

### Безопасность

-  Избегайте попадания в глаза, нос и уши.
-  Разбавляйте во фракционированном кокосовом масле для снижения риска кожной реакции и лучшего впитывания. Изучите рекомендации dōTERRA для чувствительной кожи. Для вашего удобства роллеры dōTERRA Touch® содержат уже разбавленные масла.
-  Избегайте солнечных лучей несколько часов после нанесения масел Лимона, Дикого апельсина, Бергамота, Лайма, Грейпфрута и других цитрусовых масел.
-  Читайте этикетки и следуйте рекомендациям.

### Рекомендации

-  Храните свои масла правильно, избегая воздействия экстремальных температур или прямого солнечного света.
-  Держите масла в стеклянных емкостях, поскольку масла могут растворять некоторые пластмассы с течением времени.
-  Масла dōTERRA® очень концентрированные. Для достижения оптимального результата используйте меньшие количества, но чаще.

# Дополнительная информация

ID номер \_\_\_\_\_

Пароль \_\_\_\_\_

Логин на [doterra.com](http://doterra.com)



## Цикл вебинаров «Empowered Life»

(«Здоровая жизнь»)

[doterra.com/US/en/empowered-life-series](http://doterra.com/US/en/empowered-life-series)

Ознакомьтесь с этим циклом вебинаров, чтобы изучить все способы использования продуктов dōTERRA.



## Станьте участником программы

dōTERRA Daily Drop®

Подпишитесь на электронную рассылку «Lifestyle» («Образ жизни») на [doterra.com](http://doterra.com) в разделе «Living» или скачайте приложение.



Узнавайте больше и находите отличные идеи:

• [doterrablog.com/doterra-living](http://doterrablog.com/doterra-living)



Получите дополнительную информацию о продукте в справочнике или мобильном приложении.

Ваш основной консультант \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Другие консультанты \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Предстоящие местные или онлайн-классы и мероприятия \_\_\_\_\_

Служба поддержки:

• Телефон: +7 (499) 609-26-01

• Email: [russian@doterra.com](mailto:russian@doterra.com)

Групповой звонок/Веб-сайт/Группа(ы)  
в Facebook

\_\_\_\_\_

## КАЖДЫЙ ФЛАКОН ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Постоянное использование продуктов dōTERRA может изменить вашу жизнь, а также жизнь поставщиков и их семей во всем мире. Каждая капля масла хранит память рук, которые его изготовили для нас.

ПОДЕЛИТЕСЬ С ТЕМИ, КОГО  
ВЫ ЛЮБИТЕ



**МЕНЯЙТЕ ЖИЗНИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ**  
Посетите занятия dōTERRA с друзьями и членами семьи!

ПОЛУЧАЙТЕ ДОХОД И  
МЕНЯЙТЕ МИР



**ИЗМЕНИТЕ СВОЕ БУДУЩЕЕ**  
Начните свой бизнес с dōTERRA, пользуйтесь и делитесь нашими натуральными продуктами с другими людьми и научите их делать тоже самое.