

A close-up photograph of lavender flowers in shades of purple and blue, with some green foliage visible in the background. The flowers are in various stages of bloom, creating a textured and vibrant scene.

dōTERRA™
Live

Styl Życia - przewodnik

ō

Gratulacje!

Dzięki Twojej decyzji o holistycznym i samodzielnym dbaniu o własne zdrowie masz wiele możliwości, aby codziennie cieszyć się pełnią życia. dōTERRA, po łacinie „dar ziemi”, daje Tobie naturalne rozwiązania, które pomogą Ci zadbać o całe ciało i poprawią zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Kiedy już osobiście doświadczysz ogromnych korzyści, płynących ze stosowania olejków eterycznych, zrozumiesz, dlaczego dōTERRA rewolucjonizuje sposób, w jaki całe rodziny poprawiają swoje zdrowie.

Gotowi, aby zadbać o swoje zdrowie?

Wyobraź sobie życie, w którym znajdowanie rozwiązań jest łatwe. Mając przewodnik oraz zestaw olejków eterycznych dōTERRA CPTG™ w zasięgu ręki, będziesz gotowy poradzić sobie z 80% twoich problemów zdrowotnych. W sytuacji, gdy potrzebujesz wsparcia specjalisty, współpracuj z lekarzem, który pomoże ci znaleźć najlepsze naukowe i naturalne rozwiązania.

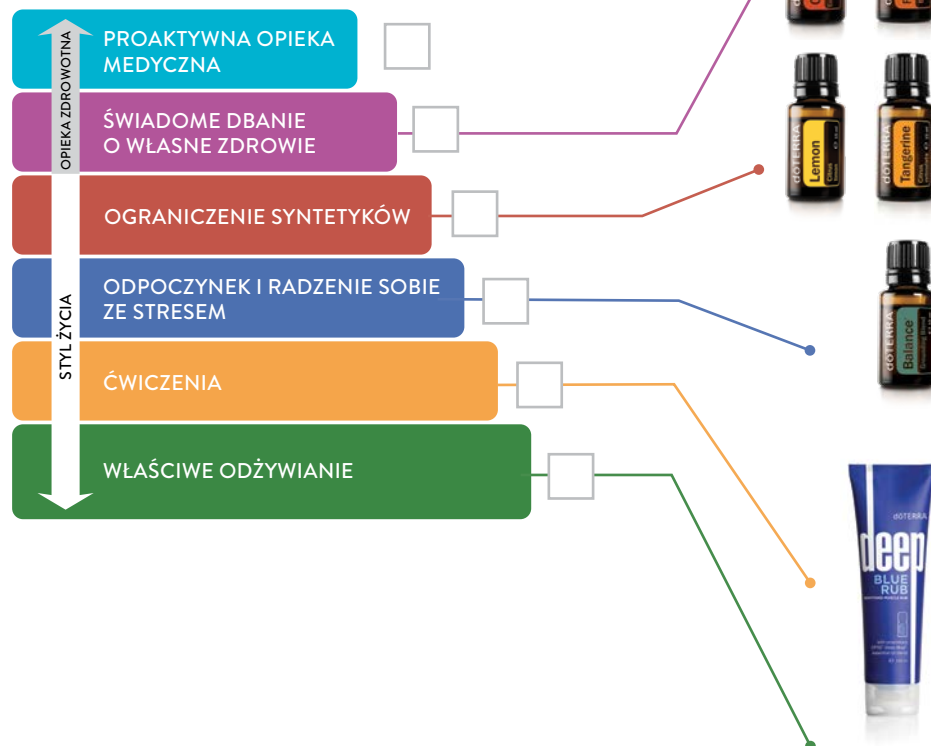


Żyj zgodnie z filozofią wellness

Piramida Stylu Życia i Zdrowia dōTERRA pokazuje, jak połączenie stylu życia i ochrony zdrowia wpływa na twoje samopoczucie i kondycję. Kiedy skupisz się na stylu życia, uzyskasz zdrowie i utrzymasz je w sposób naturalny. Różnica tkwi w Twoich codziennych nawykach. Jeżeli wprowadzisz w życie zasady Piramidy Zdrowia i zastosujesz skuteczne produkty dōTERRA, doświadczysz pełni zdrowia i dobrego samopoczucia.

Wypracuj codzienne nawyki w duchu wellness

Oceń siebie w każdym obszarze (1-10)



Ochrona i odbudowa

Wprowadź dōTERRA On Guard™ oraz kadzidło do swojej codziennej rutyny.

Oczyszczenie i odświeżenie

Dodaj kroplę cytryny lub mandarynki do wody, aby przygotować odświeżający napój.

Spokój i uziemienie

dōTERRA Balance™ pomoże ci zrelaksować się i pokonać stres, jednocześnie dając poczucie stabilności.

Ukojenie

Używaj kremu Deep Blue™ Rub przed treningiem i po jego zakończeniu. Stosuj miejscowo tam, gdzie to konieczne.

Energia, wsparcie i wzmacnianie

Zwiększ swoją dzienną dawkę składników odżywczych z dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, trzema bogatymi w energię suplementami, które odżywią i wzmocnią twój organizm.

Wspieraj trawienie dzięki ZenGest TerraZyme™.

Dostarczaj swojemu organizmowi żywe kultury bakterii z PB Assist+™.



Właściwe odżywianie

Daj swojemu ciału to, czego potrzebuje, a będzie w doskonałej kondycji. Wszystko zaczyna się od dobrego odżywiania. Suplementy dōTERRA są doskonałym uzupełnieniem olejów.



dōTERRA LIFELONG VITALITY PACK™

Kluczowe pełnowartościowe składniki odżywcze, mikroelementy i kwasy tłuszczowe omega.



ZENGEST TERRAZYME™

Pełnowartościowe enzymy, wspierające prawidłowe procesy trawienne i metaboliczne.



PB ASSIST+™ ORAZ PB ASSIST™ Jr

Dostarczają organizmowi żywe kultury bakterii.



dōTERRA a2z CHEWABLE™ ORAZ IQ MEGA™

Doskonałe odżywienie dla Twojego dziecka na każdy dzień, aby wspierać je w procesie wzrastania i rozwoju.

CODZIENNE NAWYKI ZDROWOTNE

Jedz zdrowe, świeże produkty.

Ograniczaj cukier, kofeinę, nabiał i żywność przetworzoną.

ZIELONY KOKTAJL

½ mrożonego banana
200 g mrożonych jagód lub truskawek
2 garści młodego szpinaku lub jarmużu
375 - 400 ml niesłodzonego mleka migdałowego
1 łyżka dowolnego proszku zastępującego posiłek
1 kropla olejku z dzikiej pomarańczy
1 kropla olejku z jagód jałowca

Blenduj składniki
do uzyskania
gładkiej konsystencji.

OWSIANKA

Do owsianki dodaj
cynamon, dōTERRA
On Guard™ lub dziką
pomarańczę.

MYCIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

Wypełnij zlew zimną wodą i dodaj
6 kropli olejku cytrynowego. Moc
warzywa i owoce w wodzie przez
kilka minut, a następnie opłucz
je – to szybki i pełen smaku
sposób na mycie produktów
spożywczych.

DODAJ DO WODY

Dodaj poniższe olejki eteryczne do wody
gazowanej lub niegazowanej i ciesz się
pysznym smakiem (bez kalorii!):

- Cytryna
- Limonka
- Grejpfrut i kasja
- Limonka i grejpfrut

Dodaj 1 kroplę mięty pieprzowej, imbiru
lub dōTERRA On Guard™ do gorącej
wody, aby przyrządzić kojącą herbatę.

Ćwiczenia

Ćwiczenia wzmacniają mięśnie i poprawiają funkcjonowanie serca oraz układu krążenia i układu limfatycznego, a to tylko kilka z ich najważniejszych korzyści. Olejki eteryczne wspierają koncentrację i dobre samopoczucie, abyś mógł pozostać aktywnym i silnym.

DODAJ ENERGI - PLAN DNIA

RANO

- Shake zastępujący posiłek
- Miska owoców
- Spożywaj 1 kapsułkę Mito2Max™ podczas posiłku
- Pij co najmniej 240 ml wody
- 1 kapsułka Smart & Sassy™ lub do wody 3-5 kropli olejku Smart & Sassy™.

OBIAD

- Shake zastępujący posiłek
- Warzywny wrap lub zdrowy posiłek
- Spożywaj 1 kapsułkę Mito2Max™ podczas posiłku
- Wypij co najmniej 240 ml wody
- 1 kapsułka Smart & Sassy™ lub 3-5 kropli olejku Smart & Sassy™ do wody.

KOLACJA

- Białko (według uznania) i warzywa
- Wypij co najmniej 240 ml wody
- 1 kapsułka Smart & Sassy™ lub 3-5 kropli olejku Smart & Sassy™ do wody.

PORADY:

DAŻ DO CELU

Wyznacz sobie długoterminowy cel, aby zyskać motywację i poczucie sensu. Wyznacz sobie wymierne cele krótkoterminowe, które doprowadzą cię do celu długoterminowego, pozwolą kontrolować postępy i utrzymywać motywację.

MYŚL POZYTYWNIE

Przyjęcie podejścia, że „wszystko jest możliwe”, pomoże ci utrzymać motywację w dążeniu do celów.

PAMIĘTAJ O KOLORACH

Zdrowa żywność w różnych kolorach przynosi wiele korzyści. Spróbuj wprowadzić wszystkie kolory tęczy do swojej diety, aby uzyskać zbilansowany zestaw składników odżywczych.

NAWADNIJ SIĘ

Pij co najmniej 2 litry wody na dzień. Dodaj od 3 do 5 kropli olejku Smart & Sassy™ do każdej szklanki wody, aby poprawić jej smak.



CODZIENNE NAWYKI ZDROWOTNE

Co najmniej 30 minut codziennego ruchu.

Rozciągaj się lub ćwicz jogę, aby zwiększyć elastyczność ciała.

WYPRÓBUJ RÓWNIEŻ

Połącz swój ulubiony shake zastępujący posiłek z mrożonymi jagodami, bananami i 3 kroplami dzikiej pomarańczy.

KOKTAJL CZEKOLADOWO- MIĘTOWY

235ml wody kokosowej lub mleka migdałowego
2 łyżki dowolnego napoju czekoladowego w proszku
1 kropla mięty pieprzowej
lód (jeśli chcesz)
Zmiksuj wszystkie składniki do uzyskania gładkiej konsystencji.



DEEP BLUE™

Wmasuj olejek w wybrane miejsca.

Stosuj przed ćwiczeniami i po ich zakończeniu, według potrzeb lub uznania. Dla dodatkowych korzyści nałóż olejek Deep Blue™, a następnie warstwę kremu Deep Blue™ Rub.



DEEP BLUE™

KOMPLEKS POLIFENOLOWY

Zawiera wyciągi z imbiru, kurkuminy, resweratrol i inne polifenole.

Spożywaj od 1 do 3 kapsułek na dzień w czasie posiłku lub 2 kapsułki dla dodatkowego wzmocnienia.



doTERRA AIR™

Daje poczucie łatwości w oddychaniu.

Wmasuj 1–2 krople w klatkę piersiową. Rozcieńcz, jeśli to konieczne.



MITO2MAX™

Wspiera organizm w codziennym, zabieganym życiu dzięki opatentowanej formule standaryzowanych ekstraktów roślinnych i kofaktorów metabolicznych.

Spożywaj po 1 kapsułce podczas śniadania i obiadu. Stosuj jako długotrwały substytut napojów z kofeiną.

Odpuść i radzenie sobie ze stresem

Sen poprawia nastrój i daje organizmowi możliwość naprawy i odnowy. Używaj olejków eterycznych, aby uzyskać jak największe korzyści ze snu.

ULUBIENICY WSPOMAGAJĄCY SPOKOJNY ODPOCZYNEK

SPOKOJNE SNY

Przed snem posmaruj podeszwy stóp kilkoma kroplami olejku lawendowego lub dōTERRA Serenity™.



GŁĘBOKI SEN

Przed położeniem się spać weź 1–2 kapsułki dōTERRA Serenity™.



RELAKS W MGNIENIU OKA

Połącz 1–3 kropli olejku z dzikiej pomarańczy i wetiwerii i wmasuj w stopy i kręgosłup.



ŁATWE ODDYCHANIE

Wyplucz gardło 1–2 kroplami dōTERRA On Guard™ i zastosuj dōTERRA Air™ lub dōTERRA Air™ w sztyfcie.



DYFUZOR PETAL

Niewielki, wygodny i przyjemny dyfuzor z lampką nocną, rozsiewający mgiełkę na dużą odległość.



RELAKSUJĄCE SOLE DO KĄPIELI

350 g soli Epsom
10 kropli olejku dōTERRA Balance™,
dōTERRA Serenity™ lub lawendy

Wymieszaj i dodaj do kąpeli.

7-9 godzin dobrego snu w nocy

Codzienna koncentracja/medytacja

Równowaga emocjonalna

Ciesz się świetnym samopoczuciem i równowagą. Dobierz olejki dōTERRA™ odpowiednie do twoich emocji, aby wzmocnić równowagę emocjonalną.



MOTIVATE™

Mieszanka motywująca

Wzmocnij swoją wiarę w siebie. Zwiększ odwagę i pewność siebie oraz uwolnij kreatywność, aby twoje wysiłki przyniosły jak najlepsze wyniki.



PEACE™

Mieszanka uspokajająca

Wzmacniaj poczucie pewności i opanowania i odzyskaj spokój i przytomność umysłu.



CHEER™

Mieszanka poprawiająca nastrój

Spójrz przychylniej na świat, przyjmij radosne nastawienie, wzmacniaj swoje szczęście i pozytywną postawę.



CONSOLE™

Mieszanka pocieszająca

Poczuj nadzieję, pocieszenie i równowagę emocjonalną.



PASSION™

Mieszanka inspirująca

Wznieć w sobie płomień i wolę do podejmowania ryzyka i dokonywania odkryć.



FORGIVE™

Mieszanka odnawiająca

Idź przed siebie z poczuciem ulgi i odnowy.



Ograniczanie syntetyków

W naturze występują cykle uwolnienia i odnowy. Nasz organizm również doświadcza okresów regeneracji. Olejki eteryczne dōTERRA CPTG™ wspierają naturalne procesy odnowy, prowadzące do poprawy zdrowia.

STOSUJ PRODUKTY dōTERRA PRZEZ 30 DNI, ABY POPRAWIĆ SVOJE OGÓLNE SAMOPOCZUCIE

RADA

Każdego dnia pij wodę z olejkami cytrusowymi zamiast sztucznych słodzików i dodatków smakowych.

DLACZEGO WARTO SIĘ NAWADNIAĆ?

- Poprawa nastroju
- Wsparcie naturalnych funkcji organizmu
- Poprawa ogólnego zdrowia

DNI 1-30



Lifelong Vitality Pack™

2 kapsułki podczas posiłku rano i wieczorem



ZenGest TerraZyme™

1-3 kapsułki na dzień podczas posiłku



Kapsułki Zendocrine™

1 kapsułka podczas posiłku rano i wieczorem



Cytryna

Dodaj 1 kroplę do szklanki wody do każdego posiłku.

DNI 11-20



GX Assist™

1 kapsułka podczas posiłku rano lub wieczorem

DNI 21-30



DDR Prime™ Kapsułki

1 kapsułka podczas posiłku rano i wieczorem



PB Assist+™

1 kapsułka podczas posiłku rano, w południe i wieczorem

CODZIENNE NAWYKI ZDROWOTNE

Min. 8–10 szklanek wody dziennie

Wyeliminuj oparte na chemikaliach produkty do czyszczenia i pielęgnacji

PIELĘGNACJA



PASTA DO ZĘBÓW dōTERRA ON GUARD™

Odświeża jamę ustną.



ZESTAW DO PIELĘGNACJI SKÓRY ESSENTIAL

Linia produktów do pielęgnacji skóry na bazie roślin i olejków eterycznych



PRODUKTY dōTERRA SALON ESSENTIALS™

Produkty premium do pielęgnacji włosów, zawierające olejki eteryczne: szampon ochronny i odżywka wygładzająca.

ODŚWIEŻACZ POWIETRZA DO ŁAZIENKI

5 kropli olejku z trawy cytrynowej
5 kropli olejku z grejpfruta
5 kropli olejku z bergamotki
Woda

Napełnij wodą butelkę z rozpylaczem o pojemności 110 ml.
Wymieszaj wszystkie składniki, wstrząśnij i spryskaj łazienkę.

ŚRODEK DO CZYSZCZENIA SZKŁA

375 ml białego octu
125 ml wody
8 kropli olejku z cytryny

Wymieszaj składniki w dużej butelce z rozpylaczem i energicznie wstrząśnij.

ODPLAMIACZ

125 ml octu
20 kropli olejku z cytryny

Do szklanej butelki z rozpylaczem o pojemności 225 ml wlej wodę i olejek. Spryskaj plamę i upierz ubranie.

CZYSZCZENIE ON GUARD

Roślinne, nietoksyczne środki czyszczące i eliminujące zapachy.



Koncentrat czyszczący dōTERRA On Guard™



Płyn do prania dōTERRA On Guard™



Pianka do mycia rąk dōTERRA On Guard™

Świadome dbanie o własne zdrowie

Wypracuj nawyk używania naturalnych rozwiązań dōTERRA jako pierwszej linii obrony. Korzystaj z zaufanego przewodnika po olejkach eterycznych, aby lepiej zrozumieć i wykorzystać wiele możliwości zastosowań, które są na wyciągnięcie ręki.



PASTTENSE™

Nałóż na skronie, kark i ramiona, aby wprowadzić się w pozytywny nastrój.



CORRECT-X™

Stosuj maść na podrażnioną skórę.



dōTERRA ON GUARD™

Dropsy i kuleczki
Spożywaj 1 dropa lub kuleczkę
dziennie.



LAWENDA

Użyj, aby uspokoić, pocieszyć,
ukoić.



BRELOCZEK DO KLUCZY Z 8 FIOLKAMI

Spakuj 8 najczęściej stosowanych olejków,
aby przygotować się na każdą sytuację!

ULUBIEŃCY DO BRELOCZKA

Lawenda
ZenGest™
Mięta pieprzowa
Kadziłto
dōTERRA Air™
dōTERRA On Guard™
Deep Blue™
Drzewko herbaciane

Wsparcie w olejkach eterycznych

Stosuj olejki eteryczne każdego dnia, aby wzmacniać i poprawiać swoje ogólne zdrowie.

RELAKS



- dōTERRA Balance™ • Mięta pieprzowa
- dōTERRA Serenity™ • Kadzidło
- Lawenda • Róża Touch

SKÓRA I WŁOSY

- Salubelle™
- Sandołowiec
- dōTERRA Salon Essentials™
Pielęgnacja włosów



OCHRONA



- dōTERRA Lifelong Vitality Pack™
- dōTERRA On Guard™
- Cytryna
- Drzewko herbaciane
- Tymianek

USPOKOJENIE

- Kadzidło
- xEO Mega™
- Bergamotka
- DDR Prime™
- Bazylia
- Copaiba



REWITALIZACJA



- Zendocrine™
- Geranium
- Kapsułki Zendocrine™
- Jałowiec
- Cytryna

WSPARCIE

- AromaTouch™ • Ylang Ylang
- Alpha CRS+™ • Mięta pieprzowa
- xEO Mega™



ŁAGODZENIE NAPIĘCIA



- AromaTouch™
- Krem Deep Blue™
- Deep Blue™
- Trawa cytrynowa
- Golteria
- Jodła syberyjska

TRAWIENIE

- Koper włoski
- ZenGest™
- Imbir
- Mięta pieprzowa



Dostosuj swój plan ochrony zdrowia

Upewnij się, że koncentrujesz się na każdym szczelbie życia. Wróć do swojej oceny każdego obszaru na stronie 3. Wybierz jakiego wsparcia potrzebujesz na każdym z poniższych szczelbi Piramidy Stylu Życia i Zdrowia dōTERRA.

1 WITAMINY I MINERAŁY

Energia, wsparcie i wzmocnienie



☐ dōTERRA Lifelong Vitality Pack™



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



☐ ZenGest TerraZyme™ ☐ PB Assist+™



☐ Zestaw Codzienne Nawyki

2 ĆWICZENIA

Ukojenie i zastrzyk energii



☐ Deep Blue™ ☐ Mito2Max™

Odświeżenie i wigor



☐ dōTERRA Air™ ☐ Mięta pieprzowa

Część planu utrzymania zdrowej wagi



☐ Smart & Sassy™



☐ Zestaw dla sportowców

3 ODPOCZYNEK I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Lepszy sen



☐ Lawenda ☐ Dyfuzor Petal
☐ dōTERRA Serenity™
☐ Kapsułki dōTERRA Serenity™

Wsparcie emocjonalne / Wsparcie w stresie



☐ Zestaw Essential Aromatics™ Touch



☐ Elevation ☐ Citrus Bliss™ ☐ dōTERRA Balance™



☐ Zestaw Essential Aromatics™

4 OGRANICZENIE SYNTETYKÓW

Wsparcie oczyszczania



- ☐ Cytryna ☐ Mandarynka

Czystość z On Guard™



- ☐ Koncentrat czyszczący doTERRA On Guard™ ☐ Płyn do prania doTERRA On Guard™ ☐ Pianka do mycia rąk doTERRA On Guard™

Pielęgnacja



- ☐ Pasta do zębów doTERRA On Guard™ ☐ Szampon i odżywka



- ☐ Zestaw do pielęgnacji skóry Essential

5 ŚWIADOME DBANIE O WŁASNE ZDROWIE

Ochrona i odbudowa



- ☐ doTERRA On Guard™ ☐ Kadzidło



- ☐ ClaryCalm™ ☐ Drzewko herbaciane



- ☐ PastTense™ ☐ InTune™ ☐ Correct-X™



- ☐ TerraShield™ ☐ DDR Prime™

Ukierunkowane wsparcie

Zapisz wybrane opcje ze strony 13.

- 1.
- 2.
- 3.



- ☐ Zestaw doTERRA Touch™

- 1 Wypisz swoje priorytety zdrowotne i znajdź rozwiązania.** Naturalne rozwiązania znajdziesz na stronach 13 i 17 lub w przewodniku referencyjnym.

Główne priorytety zdrowotne twoje i twojej rodziny

Cele 90-dniowe

Naturalne rozwiązania, które stosujesz lub których potrzebujesz

1.		
2.		
3.		

- 2 Stwórz swój Codzienny Plan Wellness.**

Wprowadź wybrane powyżej rozwiązania do swojego codziennego planu.

RANO	POPOŁUDNIE	WIECZÓR
Codziennie nawyki zdrowotne ☐ dōTERRA Lifelong Vitality Pack™  ☐ Kadzidło  ☐ ZenGest TerraZyme™  ☐ dōTERRA On Guard™ ☐ Cytryna	☐ ZenGest TerraZyme™  ☐ dōTERRA Balance™  ☐ dōTERRA Lifelong Vitality Pack™   = miejscowo  = w trakcie posiłku	☐ ZenGest TerraZyme™  ☐ PB Assist+™  ☐ Lawenda 

- 3 Co jeszcze może doprowadzić cię do celu?** (np. większe spożycie wody, więcej snu, ćwiczenia, zmiany w diecie itp.)

- 4 Ciesz się pełnią życia, dzięki naturalnym rozwiązaniom.**

Stwórz 90-dniowy plan wellness, dodając do zamówień LRP produkt, który potrzebujesz (zaleca się składanie zamówień między 5 a 15 dniem miesiąca).

1 MIESIĄC LRP	Data: / /	2 MIESIĄC LRP	Data: / /	3 MIESIĄC LRP	Data: / /
ŁĄCZNIE PV		ŁĄCZNIE PV		ŁĄCZNIE PV	

Rozpoczęcie

OLEJKI POJEDYNCZE

- **Bazylia:** Dbą o czysty i zdrowy wygląd skóry
- **Bergamotka:** W przypadku stosowania na skórę ma właściwości kojące i uspokajające
- **Copaiba:** Wygładza i oczyszcza skórę
- **Cyprys:** Poprawia wygląd tłustej skóry
- **Cytryna:** Aromat do potraw; stosowany na skórę wprowadza w pozytywny nastrój
- **Czarny pieprz:** Podkreśla smak potraw
- **Daglezia zielona:** Wprowadza w pozytywny nastrój; odświeża powietrze
- **Drzewo cedrowe:** Po rozcieńczeniu i zastosowaniu na skórę dba o jej czysty i zdrowy wygląd
- **Drzewko herbaciane:** Oczyszczanie; poprawa kondycji skóry; zdrowa cera
- **Dzika pomarańcza:** Poprawia stan umysłu i ciała
- **Eukaliptus:** Stosuj na skórę i włosy w celu rewitalizacji
- **Geranium:** Pomaga uzyskać wygląd czystej, zdrowej skóry
- **Golteria:** Kojący masaż po wysiłku fizycznym
- **Goździk:** Przyprawa; pomaga w oczyszczaniu zębów i dziąseł
- **Grejpfrut:** Ostry, kwaśny aromat do potraw; poprawia nastrój
- **Imbir:** Aby wykorzystać jego rozgrzewające i kojące właściwości, rozcieńcz olejek i stosuj na skórę
- **Jałowiec:** Uspokajający, uziemiający aromat; działa na skórę jak naturalny tonik
- **Jaśmin Touch:** Poprawia nastrój; zdrowa cera; perfumy
- **Jodła syberyjska:** Pomaga w odzyskaniu równowagi emocjonalnej
- **Kadzidło:** Stosowany na skórę, relaksuje; redukuje niedoskonałości skóry
- **Kardamon:** Aromatyczna przyprawa do potraw i wypieków
- **Kocanka włoska:** Poprawia wygląd skóry
- **Kolendra (nać):** Nadaje potrawom świeży, pyszny smak; łagodzi i chłodzi skórę
- **Kolendra (nasiona):** Lekki, kwiatowy aromat do potraw; stosuj na skórę, aby uzyskać czystą cerę
- **Koper włoski:** Wyrazisty aromat i smak lukrecji; dodawaj do wody lub herbaty
- **Kora cynamonowca:** Wyrazista, słodko ostra przyprawa do potraw; dodaj do wody i używaj jako płukanki do ust
- **Lawenda:** Łagodzi sporadyczne podrażnienia skóry; jej zapach uspokaja
- **Limonka:** Podkreśla smak potraw; stosowana na skórę, wpływa pozytywnie na nastrój
- **Majeranek:** Aromat do potraw; stosowany wewnętrznie uspokaja i wprowadza w dobry nastrój
- **Melisa:** Redukuje napięcie i nerwy
- **Mięta pieprzowa:** ① Stosowana wewnętrznie, łagodzi okazjonalne kłopoty żołądkowe; odświeżający, mocny aromat do potraw
- **Mirra:** Właściwości oczyszczające; łagodzi podrażnienia skóry; wspiera równowagę emocjonalną
- **Oregano:** Pikantny, ziołowy środek aromatyzujący
- **Paczula:** Stosowana na skórę, pomaga uzyskać świetlistą cerę; redukuje niedoskonałości skóry
- **Róża Touch:** Uspokaja; poprawia kondycję skóry, dodaje pewności siebie i poprawia nastrój
- **Rozmaryn:** Ziołowy środek aromatyzujący; uspokaja i poprawia nastrój
- **Rumianek rzymski:** Działa kojąco na skórę, umysł i ciało
- **Sandałowiec:** Poprawia kondycję skóry, włosów i nastrój
- **Szałwia muszkatołowa:** Pomaga zachować zdrowy wygląd włosów i skóry głowy
- **Trawa cytrynowa:** Subtelny, cytrusowy smak; właściwości tonizujące skórę
- **Żywotnik:** Silny środek myjący i oczyszczający
- **Tymianek:** Aromat do potraw; oczyszcza skórę
- **Wetiwieria:** Uziemiający i uspokajający
- **Ylang Ylang:** Stosowany miejscowo, nadaje skórze i włosom zdrowy wygląd; poprawia nastrój

FIRMOWE MIESZANKI OLEJKÓW

- **dōTERRA Air™:** Uspokaja zmysły
- **AromaTouch™:** Stosuj na skórę, aby uzyskać poczucie zrelaksowania i obniżyć napięcie
- **dōTERRA Balance™:** Daje równowagę i pozytywne nastawienie
- **Citrus Bliss™:** Ożywiający; poprawia nastrój; redukuje stres
- **ClaryCalm™:** Działa kojąco i uspokajająco
- **DDR Prime™ ③:** Ogólne zdrowie
- **Deep Blue™:** Stosowany na skórę, działa łagodząco i chłodzi skórę
- **Elevation:** Zmniejsza stres; poprawia nastrój; dodaje energii i radości
- **InTune™:** Poprawia zdolność skupienia się, koncentrację, uwagę, czystość umysłu i nastrój
- **dōTERRA On Guard™ ③ ④:** Wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu
- **PastTense™:** Sprzyja relaksacji
- **Salubelle™:** Wspiera zdrowie i odnowę skóry
- **dōTERRA Serenity™ ③:** Relaksuje i uspokaja; pomaga zasnąć

- **Smart & Sassy™ ③:** Wprowadza w pozytywny nastrój; bodziec do rewitalizacji
- **TerraShield™:** Ochrona na zewnątrz; wspieranie zdrowych granic
- **TriEase™ ③:** Równy udział olejków eterycznych z cytryny, lawendy i mięty pieprzowej w kapsułce; wygodne stosowanie podczas podróży lub poza domem
- **Kolekcja Yoga:** Zwiększa korzyści płynące z uprawiania jogi; zwiększa wiarę w siebie
- **Zendocrine™ ③:** Dodaj do cytrusowych napojów, herbat lub wody
- **ZenGest™ ③:** Łagodzi okazjonalne problemy żołądkowe

WELLNESS

- **Deep Blue™ kompleks polifenolowy:** Łagodziąca mieszanka zawierająca olejek eteryczny Deep Blue™
- **Frakcjonowany olej kokosowy:** Do rozcieńczania olejków i do nawilżania skóry
- **Zestaw dōTERRA Lifelong Vitality Pack™:** Suplementacja diety
- **Phytoestrogen Lifetime Complex:** Mieszanka standaryzowanych fitoestrogenów roślinnych i składników odżywczych
- **Zendocrine™ Complex:** Zastrzeżona mieszanka olejków eterycznych z mandarynki, rozmarynu, geranium, jałowca i kolendry (nać)

SPA

- **Correct-X™:** Chroni i nawadnia skórę; łagodzi podrażnienia i wspiera odnowę skóry w sytuacjach stresowych
- **dōTERRA™ SPA balsam do rąk i ciała:** Bazowy balsam do mieszania z olejkami
- **Pielęgnacja skóry HD Clear™:** Balsam do twarzy i pianka do mycia twarzy
- **dōTERRA Salon Essentials™:** Szampon ochronny i odżywka wygładzająca

CODZIENNOŚĆ

- **Krem Deep Blue™ Rub:** Balsam łagodzący
- **dōTERRA Air™ dropsy:** Oczyszcza drogi oddechowe; pomaga w oddychaniu
- **Dyfuzor Lumo/Lotus/Petal:** Dyfuzory do stosowania aromatycznego
- **dōTERRA On Guard™ pianka do mycia rąk:** Bezpieczny i skuteczny środek myjący
- **dōTERRA On Guard™ dropsy:** Wsparcie układu odpornościowego
- **dōTERRA On Guard™ pasta do zębów:** Naturalnie, wybielająca pasta do zębów
- **Kapsułki roślinne:** Puste kapsułki żelowe

Również dostępne jako: ③ gułki ④ gélové

KLAUZULA INFORMACYJNA: Niniejsze informacje służą wyłącznie celom edukacyjnym i nie zastępują opieki medycznej, ani nie opisują metody leczenia jakiegokolwiek schorzenia. W celu uzyskania leczenia należy skonsultować się z wykwalifikowanym dostawcą usług medycznych.

Nagrody lojalnościowe *Sprytne zakupy*

Zawsze możesz złożyć standardowe zamówienie hurtowe z rabatem 25% od ceny detalicznej. Żeby jednak otrzymać najlepszą ofertę, utwórz zamówienie LRP (w Programie Lojalnościowym), co pozwoli ci na większą oszczędność oraz przyniesie dodatkowe szanse na otrzymanie bezpłatnego produktu.



Kup 1 zestaw dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

+ wybierz maks. 2 dodatkowe suplementy po obniżonej cenie



Mito2Max™
~~30,50 GBP~~
20,00 GBP* / 8 PV

~~43,50 EUR~~
29,00 EUR* / 8 PV



Deep Blue™
kompleks polifenolowy
~~37,50 GBP~~
20,00 GBP* / 8 PV

~~54,00 EUR~~
29,00 EUR* / 8 PV

*ceny nie obejmują podatku VAT

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA DOTYCZĄCE PROGRAMU LOJALNOŚCIOWEGO

Jak utworzyć lub zmienić zamówienie LRP?

- Zaloguj się na mydotterra.com. Kliknij „Create a New LRP Template” (Utwórz nowy szablon LRP) lub edytuj pozycje istniejącego zamówienia LRP.

Jak anulować zamówienie w ramach Programu Lojalnościowego?

- Zamówienie LRP możesz zawsze anulować telefonicznie lub wysyłając e-mail na adres europeanorders@dotterra.com. Pracownik obsługi klienta dōTERRA pomoże ci wymienić zgromadzone punkty na bezpłatne produkty. Jeżeli anulujesz zamówienie LRP, ponownie zaczniesz od 10% nagród przy regularnym dokonywaniu kolejnych zakupów w ramach zamówień LRP.

Co mam zrobić, jeśli chcę zwrócić produkt?

- Jeżeli produkt został otwarty lub użyty, dōTERRA zwróci 90% ceny zakupu. Produkty nieotwarte są refundowane w 100% w ciągu 30 dni od zakupu.

Czy mogę złożyć więcej niż jedno zamówienie LRP?

- Tak. Jeżeli potrzebujesz złożyć więcej niż jedno zamówienie w miesiącu, wystarczy, że zmienisz swoje zamówienie LRP i złożysz je ponownie w wybranym dniu miesiąca. Możesz złożyć tyle zamówień, ile zechcesz. Pamiętaj o anulowaniu na kolejny miesiąc, zamówień których nie chcesz otrzymać.

Kiedy mogę wykorzystać moje punkty na produkty?

- Wymień swoje punkty na produkty w ciągu roku od ich otrzymania.

Co mam zrobić, aby otrzymać 100% zwrotu kosztów dostawy?

- 50% kosztów dostawy zostanie zwrócone w postaci punktów na produkty przy złożeniu zamówienia LRP. Pozostałe 50% zostanie zwrócone jako punkty na produkty, jeśli zamówienie LRP złożysz online, bez dzwonięcia na linię obsługi klienta.

Jak mogę zmaksymalizować oferty specjalne dōTERRA?

- Złóż zamówienie LRP o wartości co najmniej 125 PV (wolumen osobisty) między 1 a 15 dniem miesiąca. Dzięki temu zakwalifikujesz się do otrzymania darmowego Produktu Miesiąca oraz do skorzystania z promocji. Zwracaj uwagę na stosunek PV do ceny, gdyż wiele ofert specjalnych wiąże się z PV i zaczyna obowiązywać od 1 dnia miesiąca.

WARTOŚĆ PRODUKTU (PV) MUSI PRZEKRACZAĆ	1	50	100	125
Zachowujesz punkty w Programie Lojalnościowym	✓	✓	✓	✓
Otrzymujesz 10–30% punktów i zwiększasz %		✓	✓	✓
Kwalifikujesz się do otrzymania dochodu			✓	✓
Otrzymujesz bezpłatnie produkt miesiąca (zamówienia składane między 1. a 15. dniem miesiąca)				✓

Jak otrzymać zwrot 30% w postaci punktów na BEZPŁATNE produkty?

- Twoja pula Nagród Lojalnościowych rośnie procentowo z czasem od pierwszego miesiąca, w którym złożysz zamówienie po rejestracji.
- Twoje procenty startowe są uzależnione od zestawu, od którego zaczniesz. Niezależnie od liczby procentów na start, co 3 miesiące otrzymasz kolejne 5%, aż osiągniesz maksymalny poziom 30% zwrotu punktów LRP.

Jak wymienić punkty w Programie Lojalnościowym?

- W wirtualnym koszyku zaznacz „Use Points” (Wykorzystaj punkty) na produkty, które chcesz otrzymać w zamian za punkty w Programie Lojalnościowym. Nowe punkty są dodawane 15 dnia miesiąca następującego po każdym złożonym zamówieniu.

OTRZYMAJ DO 30% PUNKTÓW NA BEZPŁATNE PRODUKTY Twoje procenty nagrody rosną z czasem.				
ZNIŻKA 25% OD CENY DETALICZNEJ				
WARTOŚCI PROCENTOWE ZWRACANE W PUNKTACH NA PRODUKTY:				
10%	15%	20%	25%	30%
Miesiące 1–3	Miesiące 4–6	Miesiące 7–9	Miesiące 10–12	Miesiące 13+
ŁĄCZNE OSZCZĘDNOŚCI I PUNKTY:				
35%	40%	45%	50%	55%



WAŻNE WSKAZÓWKI

Skuteczność

-  Korzystaj z przewodnika o olejkach, aby znaleźć rozwiązania dla pojawiających się problemów.
-  Olejki działają na każdą osobę inaczej. Jeżeli nie osiągasz pożądanego rezultatu, wypróbuj inne olejki lub inne metody aplikacji.
-  Stosuj masaż, aby zwiększyć korzyści i poprawić wchłanianie.
-  Stosuj olejki pod język oraz nakładaj na podeszwę stóp, kręgosłup lub w okolice pępka.

Bezpieczeństwo

-  Unikaj kontaktu z oczami, nie wlewaj olejków do nosa i uszu.
-  Rozcieńcz we frakcjonowanym oleju kokosowym, aby ochronić wrażliwą skórę i poprawić wchłanianie. Sprawdź wytyczne doTERRA. Dla wygody linia doTERRA Touch™ zawiera wstępnie rozcieńczone olejki.
-  Unikaj ekspozycji na promienie słoneczne przez kilka godzin po nałożeniu na skórę olejków z cytryny, dzikiej pomarańczy, bergamotki, limonki, grejpfruta lub innych olejków cytrusowych.
-  Czytaj etykiety i postępuj zgodnie z zaleceniami.

Najlepsze praktyki

-  Zadbaj o najlepszą jakość swoich olejków, chroniąc je przed działaniem skrajnych temperatur i bezpośredniego nasłonecznienia.
-  Używając olejków, stosuj szklane pojemniki, gdyż z czasem działanie olejków może wywołać rozpad niektórych tworzyw sztucznych.
-  Olejki doTERRA™ są bardzo silne. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, używaj mniejszych ilości a częściej.

Nr członka _____

Hasło _____

Zaloguj się do mydoterra.com

Dowiedz się więcej



Seria Empowered Life
doterra.com/US/en/empowered-life-series

Zapoznaj się z serią webinarów, aby dowiedzieć się więcej na temat sposobów używania produktów dōTERRA.



Zapisz się na
dōTERRA Daily Drop®

Seria e-mailowa dot stylu życia na doterra.com w sekcji Living lub aplikacja do pobrania.



Więcej informacji i inspiracji:
• doterrablog.com/doterra-living



Zaopatrzyć się w książkę lub aplikację mobilną na temat olejków.

Kluczowa osoba udzielająca wsparcia _____

Telefon _____

E-mail _____

Inne osoby udzielające wsparcia _____

Telefon _____

E-mail _____

Nadchodzące szkolenia i wydarzenia lokalne lub online

• E-mail: europaorders@doterra.com

• Wielka Brytania: +44 203 318 0064

• Irlandia: +35 316 917 051

• Ameryki: +1 800-411-8151

• Australia: +61 (02) 8006-4854

Aby uzyskać dodatkowe informacje kontaktowe, odwiedź: doterraeveryday.eu/contact.

Komunikacja z zespołem / strona internetowa / grupa na Facebooku:

KAŻDA BUTELKA CZYNI RÓŻNICĘ

Regularne używanie produktów dōTERRA może zmienić zarówno twoje życie, jak i życie plantatorów oraz ich rodzin na całym świecie. Każda kropla olejku odzwierciedla dłonie, które z troską uprawiały ziemię dla dobra nas wszystkich.

DZIEL SIĘ Z TYMI, KTÓRYCH KOCHASZ



ZMIENIAJ ŻYCIE INNYCH
Zorganizuj lekcję olejkową dōTERRA z udziałem przyjaciół i rodziny!

BUDUJ DOCHÓD I WYWIERAJ WPLYW



ZMIEN SVOJĄ PRZYSZŁOŚĆ
Stwórz swój biznes dōTERRA, dzieląc się i zwiększając możliwości dzięki naturalnym rozwiązaniom oraz edukując innych, aby też tak czynili.

*Wszystkie wyrazy opatrzone symbolem znaku towarowego lub zastrzeżonego znaku towarowego są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi dōTERRA Holdings, LLC.

v2 EU PL 60207801

