

A close-up photograph of several lavender flower spikes. The flowers are a vibrant purple color and are in various stages of bloom. The background is a soft, out-of-focus field of more lavender flowers, creating a sense of depth and a peaceful, natural atmosphere. The overall color palette is dominated by various shades of purple and lavender.

dōTERRA™
Live

Lifestyle-Übersicht

ö

Herzlichen Glückwunsch

Ihre Entscheidung für eine selbstbestimmte, ganzheitliche Selbstpflege bietet Ihnen neue Möglichkeiten, Ihrem Alltag gestärkt entgegen zu gehen. dōTERRA, Lateinisch für »Geschenk der Erde«, bietet Ihnen die Lösungen der Natur, die ganzheitlich wirken und Ihr körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden verbessern können. Wenn Sie selbst die wohltuenden Eigenschaften der ätherischen Öle erleben, werden Sie verstehen, warum dōTERRA die Art und Weise revolutioniert, wie Familien ihr Wohlbefinden steigern.

Sind Sie bereit für selbstbestimmtes Wohlbefinden?

Stellen Sie sich ein Leben vor, in dem es leicht ist, Lösungen zu finden. Mit einem Handbuch und einer Box mit CPTG™ ätherischen Ölen garantiert reiner, geprüfter Qualität von dōTERRA sind Sie bestens gerüstet, um 80 Prozent Ihrer Bedürfnisse für mehr Wohlbefinden selbst zu erfüllen. Falls Sie einmal professionelle Hilfe benötigen, wenden Sie sich an medizinische Fachleute, die Sie bei der Suche nach den besten schulmedizinischen und natürlichen Lösungen unterstützen.

Pflegen Sie einen Wellness-Lebensstil

Die dōTERRA Wellness-Lebensstil-Pyramide zeigt, dass Wellness eine Kombination aus Lebensweise und Gesundheitspflege ist. Wenn Fragen des Lebensstils im Mittelpunkt stehen, wird Gesundheit auf natürliche Weise erreicht und erhalten. Ihre täglichen Gewohnheiten machen den entscheidenden Unterschied. Wenn Sie nach den Prinzipien der Pyramide leben und die wirkungsvollen Produkte von dōTERRA verwenden, werden Sie neue Dimensionen der Ganzheit erleben.

Tägliche Wellness-Gewohnheiten schaffen

Bewerten Sie sich selbst auf folgenden Gebieten (1-10)



Schützen & Erneuern

Verwenden Sie dōTERRA On Guard™ und Frankincense (Weihrauch) als Teil Ihrer täglichen Routine.

Reinigen & Erfrischen

Geben Sie einen Tropfen Lemon (Zitrone) oder Tangerine (Mandarine) in Ihr Wasser, um ein erfrischendes Getränk zu erhalten.

Beruhigen & Erden

Verwenden Sie dōTERRA Balance™, um sich zu entspannen und sich geerdert zu fühlen.

Beruhigung

Verwenden Sie Deep Blue™ Rub vor und nach dem Training. Bei Bedarf auftragen.

Antreiben, Unterstützen und Stärken

Maximieren Sie Ihre tägliche Nährstoffzufuhr mit dem dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, einem Trio kraftvoller Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung Ihres Körpers.

ZenGest TerraZyme™ ist eine geschützte Kombination von Enzymen, die in unserer heutigen Diät meistens fehlen.

Versorgen Sie Ihren Körper mit lebenden Bakterienkulturen mit PB Assist+™.



Die richtige Ernährung

Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht, und er wird gedeihen. Das beginnt mit einer guten Ernährung. dōTERRAs Nahrungsergänzungsmittel sind ein idealer Begleiter für Ihre Öle.



dōTERRA LIFELONG VITALITY PACK™

Unverzichtbare Vollwertkost, Mikronährstoffe und Omega-Fettsäuren.



ZENGEST TERRAZYME™

Dank TerraZyme™ können Sie die Vorzüge gesunder Ernährung genießen und Sie stellen dabei sicher, dass Ihr Körper alle Nährstoffe erhält, die er braucht.



PB ASSIST+™ UND PB ASSIST™ Jr

Versorgen Sie Ihren Körper mit lebenden Bakterienkulturen.



dōTERRA a2z CHEWABLE™ UND IQ MEGA™

Lassen Sie den Tag Ihres Kindes mit gesunder Ernährung beginnen, damit es wächst und gedeiht.

TÄGLICHE WELLNESS-GEWOHNHEITEN

Ernähren Sie sich mit vollwertigen und frischen Lebensmitteln

Nehmen Sie weniger Zucker, Koffein, Milchprodukte und verarbeitete Lebensmittel zu sich

GRÜNER SMOOTHIE

- ½ gefrorene Banane
- 200g gefrorene Blaubeeren oder Erdbeeren
- 2 Handvoll Babyspinat oder Grünkohl
- 375 bis 400ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Löffel Mahlzeigersatz-Shake-Pulver Ihrer Wahl
- 1 Tropfen Tangerine (Mandarine)
- 1 Tropfen Coriander (Koriandersamen)

HAFERFLOCKEN

Fügen Sie Cinnamon Bark (Zimtrinde), dōTERRA On Guard™ oder Tangerine (Mandarine) zu Ihren Frühstück-Haferflocken hinzu.

Pürieren Sie alle Zutaten, bis Ihr Smoothie eine sämige Konsistenz hat.



ZU WASSER HINZUFÜGEN

Geben Sie diese ätherischen Öle für einen köstlichen Geschmack in stilles oder kohlenensäurehaltiges Wasser:

- Lemon (Zitrone)
- Lime (Limette)
- Grapefruit & Cassia
- Lime (Limette) & Grapefruit

Geben Sie für einen beruhigenden Tee 1 Tropfen Peppermint (Pfefferminze), Ginger (Ingwer) oder dōTERRA On Guard™ in heißes Wasser.

Bewegung

Bewegung stärkt die Muskulatur und unterstützt unter anderem das Herz, den Kreislauf und das Lymphsystem. Ätherische Öle fördern die Konzentration und das Wohlbefinden, damit Sie aktiv und stark bleiben.



PLAN FÜR MEHR ANTRIEB & ENERGIE

MORGEN

- Schale mit Obst
- Nehmen Sie 1 Kapsel Mito2Max™ zu Ihrer Mahlzeit ein
- Trinken Sie mindestens 240 ml Wasser
- 1 Smart & Sassy™ Softgel oder 3-5 Tropfen Smart & Sassy™ in Wasser

MITTAG

- Gemüse-Wrap oder gesunde Mahlzeit
- Nehmen Sie 1 Kapsel Mito2Max™ zu Ihrer Mahlzeit ein
- Trinken Sie mindestens 240 ml Wasser
- 1 Smart & Sassy™ Softgel oder 3-5 Tropfen Smart & Sassy™ in Wasser

ABENDESSEN

- Protein Ihrer Wahl und Gemüse
- Trinken Sie mindestens 240 ml Wasser
- 1 Smart & Sassy™ Softgel oder 3-5 Tropfen Smart & Sassy™ in Wasser

SCHNELLE TIPPS:

AUF ZUM ZIEL

Setzen Sie sich ein langfristiges Ziel, um eine Perspektive und einen Sinn zu finden. Legen Sie messbare kurzfristige Ziele auf dem Weg zu Ihrem langfristigen Ziel fest, um Ihre Fortschritte festzustellen und die Motivation aufrechtzuerhalten.

BLEIBEN SIE POSITIV

Mit einer "can-do"-Haltung bleiben Sie motiviert, Ihre Ziele zu erreichen.

TREIBEN SIE ES BUNT

Vollwertige Nahrungsmittel in verschiedenen Farben bringen unterschiedliche Vorteile. Versuchen Sie, Lebensmittel in allen Farben des Regenbogens in Ihre Ernährung zu integrieren, um eine ausgewogene Nährstoffzufuhr zu gewährleisten.

WASSER MARSCH

Trinken Sie 2 Liter Wasser pro Tag.



TÄGLICHE WELLNESS-GEWOHNHEITEN

Mindestens 30 Minuten täglich körperliche Bewegung
Dehnen Sie sich oder praktizieren Sie Yoga, um Ihre Flexibilität zu erhöhen



DEEP BLUE™

Massieren Sie das Öl an den gewünschten Stellen ein.

Je nach Bedarf und Wunsch vor und nach dem Training auftragen. Versuchen Sie einmal, erst das Deep Blue™ Öl und dann für zusätzlichen Nutzen Deep Blue™ Rub aufzutragen.



DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX™

Enthält Ingwerextrakt sowie die Extrakte Curcumin, Resveratrol und andere Polyphenole.

Nehmen Sie täglich 2 Kapseln zu Ihren Mahlzeiten: 1 Kapsel am Morgen und 1 am Abend.



dōTERRA AIR™

Erleichtert das Atmen.

Verteilen Sie 1-2 Tropfen auf dem Brustkorb. Bei Bedarf verdünnen.



MITO2MAX™

Unterstützt Ihren aktiven Lebensstil mit einer geschützten Formel aus standardisierten Pflanzenextrakten und Stoffwechselfaktoren.

Nehmen Sie täglich 1 Kapsel.

PROBIEREN SIE AUCH:

Kombinieren Sie Ihren liebsten Mahlzeiterersatz-Shake mit gefrorenen Beeren, Banane und 3 Tropfen Tangerine (Mandarine).

SCHOKO-PFEFFERMINZE SHAKE

235ml Kokosnusswasser oder Mandelmilch
2 Löffel vom Schoko-Shake-Pulver Ihrer Wahl
1 Tropfen Peppermint (Pfefferminze)
Eiswürfel, wenn Sie mögen

Alle Zutaten sämig pürieren.

Ausruhen und Stress bewältigen

Schlaf verbessert die Stimmung und gibt Ihrem Körper die Möglichkeit, sich zu regenerieren und zu erneuern. Verwenden Sie ätherische Öle, um ruhige und entspannte Gefühle zu fördern.

FAVORITEN FÜR FRIEDVOLLE ERHOLUNG

FRIEDVOLLE TRÄUME

Tragen Sie vor dem Schlafengehen ein paar Tropfen Lavender (Lavendel) oder dōTERRA Serenity™ auf die Fußsohlen auf.



TIEFSCHLAF

Nehmen Sie vor dem Schlafengehen 1-2 dōTERRA Serenity™ Softgels.



ENTSPANNEN SIE SICH IN WINDESEILE

Mischen Sie 1-3 Tropfen Wild Orange (Wildorange) und Vetiver. Massieren Sie damit Füße und Wirbelsäule.



LEICHTES ATMEN

Gurgeln Sie mit 1-2 Tropfen On Guard™ in etwas Wasser und tragen Sie dōTERRA Air™ oder den dōTERRA Air™ Balsam-Stick auf.



PETAL DIFFUSER

Kleiner, praktischer und auch nachts gut anwendbarer Diffuser mit Nachtlicht und weitreichendem Nebel.



ENTSPANNENDE BADESALZE

350g Bittersalz
10 Tropfen dōTERRA Balance™,
dōTERRA Serenity™
oder Lavender (Lavendel)

Vermengen Sie das Bittersalz mit dem Öl Ihrer Wahl und geben Sie jeweils 3 Esslöffel Badesalz in Ihr Bad.

7-9 Stunden guter Schlaf pro Nacht

Tägliche Achtsamkeitsübungen/Meditation

Emotionales Gleichgewicht

Lernen Sie, Ihre Gefühle zu identifizieren und entdecken Sie die dōTERRA Öle, die emotionale Stabilität fördern, um für eine großartige Stimmung und ausgeglichene Gefühle zu sorgen.



dōTERRA
MOTIVATE™

Ermutigende Mischung

Stärken Sie den Glauben an sich selbst. Steigern Sie Mut und Selbstvertrauen, und entfesseln Sie Ihre Kreativität, um überzeugende Ergebnisse zu erzielen.



dōTERRA
PEACE™

Beruhigende Mischung

Unterstützen Sie den Zustand der Ruhe und Gelassenheit und kehren Sie zu Frieden und Gegenwart zurück.



dōTERRA
CHEER™

Erbauende Mischung

Schaffen Sie eine fröhliche Stimmung und eine heitere Einstellung und steigern Sie Glück und Positivität.



dōTERRA
CONSOLE™

Tröstende Mischung

Fühlen Sie sich hoffnungsvoller, ermutigter und emotional ausgeglichener.



dōTERRA
PASSION™

Inspirierende Mischung

Beleben Sie die Begeisterung aufs Neue und erwecken Sie die Bereitschaft, Risiken einzugehen und neue Entdeckungen zu machen.



dōTERRA
FORGIVE™

Erneuernde Mischung

Gehen Sie mit dem Gefühl der Erleichterung und Regeneration voran.



Reduzieren Sie den Kontakt zu Synthetischem

Die Natur durchläuft Zyklen der Befreiung und Erneuerung. Auch unsere Körper erleben Phasen der Regeneration. CPTG™ ätherische Öle garantiert reiner, geprüfter Qualität von dōTERRA unterstützen die natürlichen Erneuerungsprozesse des Körpers, um Wohlbefinden zu fördern.

PROBIEREN SIE DIE PRODUKTE VON dōTERRA 30 TAGE LANG FÜR ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN

TIPP

Verwenden Sie täglich Zitrusöle in Ihrem Wasser, anstelle von künstlichen Süß- und Aromastoffen.

WARUM REINIGUNG?

- Verbesserung der Stimmung
- Unterstützung der natürlichen Körperfunktionen
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens

TAGE 1-30



Lifelong Vitality Pack™

Je 2 Kapseln mit Frühstück und Abendessen



ZenGest TerraZyme™

1-3 Kapseln täglich mit den Mahlzeiten



Zendocrine™ Softgels

1 Softgel pro Tag



Lemon (Zitrone)

Zu jeder Mahlzeit einen Tropfen in ein Glas Wasser geben

TAGE 11-20



GX Assist™

1 Softgel pro Tag, entweder zum Frühstück oder zum Abendessen

TAGE 21-30



DDR Prime™ Softgels

1 Softgel pro Tag, entweder zum Frühstück oder zum Abendessen



PB Assist+™

1 Kapsel zum Frühstück, Mittag- und Abendessen

TÄGLICHE WELLNESS-GEWOHNHEITEN

8-10+ Gläser Wasser täglich

Verzichten Sie auf Reinigungs- und Pflegeprodukte auf chemischer Grundlage

SELBSTPFLEGE



dōTERRA ON GUARD™ ZAHNPASTA

Erfrischt den Mund.



ESSENTIAL SKIN CARE KIT

Hautpflege-Linie auf pflanzlicher Basis und mit ätherischen Ölen.



dōTERRA SALON ESSENTIALS™ PRODUKTE

Mit ätherischen Ölen angereicherte hochwertige Haarprodukte: Schützendes Shampoo und glättende Spülung.

ON GUARD REINIGUNG

Nicht-toxische Reinigungslösung auf pflanzlicher Basis, die reinigt und Gerüche beseitigt.

.....



dōTERRA
On Guard™
Reinigungsmit-
telkonzentrat



dōTERRA
On Guard™
Waschmittel



dōTERRA
On Guard™
Schäumende
Handseife

Sachkundige Selbstpflege

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, dōTERRAs natürliche Lösungen als Ihre erste Schutzmaßnahme zu verwenden. Verwenden Sie ein vertrauenswürdigen Handbuch für ätherische Öle und erweitern Sie Ihr Verständnis und Ihre Anwendungsmöglichkeiten.



PASTTENSE™

Mit dem Roller auf die Schläfen, den Nacken und die Schultern auftragen, um eine positive Stimmung zu fördern.



CORRECT-X™

Verwenden Sie die Salbe zur Beruhigung der Haut.



dōTERRA ON GUARD™

Tropfen und Kügelchen.
Nehmen Sie täglich 1 Tropfen oder bis zu 5 Kügelchen ein.



LAVENDER (LAVENDEL)

Zum Beruhigen, Erholen und Entspannen.



8-FLÄSCHCHEN-SCHLÜSSELANHÄNGER

Nehmen Sie Ihre 8 am häufigsten verwendeten Öle mit, um auf alles vorbereitet zu sein!

FAVORITEN FÜR DEN SCHLÜSSELANHÄNGER

Lavender (Lavendel)

ZenGest™

Peppermint (Pfefferminze)

Frankincense (Weihrauch)

dōTERRA Air™

dōTERRA On Guard™

Deep Blue™

Tea Tree (Teebaum)

Unterstützung durch ätherische Öle

Verwenden Sie täglich ätherische Öle zur Unterstützung und Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.

ENTSPANNEN



- dōTERRA Balance™
- dōTERRA Serenity™
- Peppermint (Pfefferminze)
- Frankincense (Weihrauch)
- Lavender (Lavendel) • Rose Touch

HAUT & HAAR



- Salubelle™
- Sandalwood (Sandelholz)
- dōTERRA Salon Essentials™
Haarpflege

SCHÜTZEN



- dōTERRA Lifelong Vitality Pack™
- dōTERRA On Guard™
- Lemon (Zitrone)
- Tea Tree (Teebaum)
- Thyme (Thymian)

RUHE



- Frankincense (Weihrauch)
- DDR Prime™ • xEO Mega™
- Basil (Basilikum)
- Bergamot (Bergamotte)
- Copaiba (Kopaiva)

REVITALISIEREN



- Zendocrine™
- Zendocrine™ Softgels
- Geranium (Geranie)
- Juniper Berry (Wacholderbeere)
- Lemon (Zitrone)

UNTERSTÜTZUNG



- AromaTouch™
- Alpha CRS+™
- xEO Mega™
- Peppermint (Pfefferminze)
- Ylang Ylang

ANSPANNUNG LÖSEN



- AromaTouch™
- Deep Blue™ Rub • Deep Blue™
- Lemongrass (Zitronengras)
- Wintergreen (Wintergrün)
- Siberian Fir (Sibirische Tanne)

WOHLBEFINDEN



- Fennel (Fenchel)
- Ginger (Ingwer)
- Peppermint (Pfefferminze)
- ZenGest™

Gestatten Sie Ihren Wellnessplan individuell

Machen Sie aus Ihrem Leben genau das, was Sie sich wünschen, indem Sie sich auf jeden einzelnen Schritt konzentrieren. Lesen Sie Ihre Bewertungen in den einzelnen Bereichen auf Seite 3 und wählen Sie die gewünschte Unterstützung aus den folgenden Stufen der dōTERRA Wellness-Lebensstil-Pyramide aus.

1 GRUNDLEGENDE ERNÄHRUNG

Antreiben, Unterstützen und Stärken



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™



PB Assist™ Jr

dōTERRA a2z Chewable™

IQ Mega™



ZenGest TerraZyme™

PB Assist+™



Daily Habits Kit

2 BEWEGUNG

Beruhigen und Erfrischen



Deep Blue™

Mito2Max™

Erfrischen und Beleben



dōTERRA Air™

Peppermint (Pfefferminze)

Teil eines gesunden Gewichtsplans



Smart & Sassy™



Athlete's Kit

3 AUSRUHEN & STRESS BEWÄLTIGEN

Schlafhilfe



Lavender (Lavendel)

Diffuser

dōTERRA Serenity™

dōTERRA Serenity™ Softgels

Emotionale Unterstützung



Essential Aromatics™ Touch Kit



Elevation™

Citrus Bliss™

dōTERRA Balance™



Essential Aromatics™ Kit

4

REDUZIEREN SIE DEN KONTAKT ZU SYNTHETISCHEM

Reinigungshilfe



- Lemon (Zitrone)
- Tangerine (Mandarine)

On Guard™ Reinigungsmittel



- dōTERRA On Guard™ Reinigungskonzentrat
- dōTERRA On Guard™ Waschmittel
- dōTERRA On Guard™ Schäumende Handseife

Selbstpflege



- dōTERRA On Guard™ Aufhellende Zahnpasta
- Shampoo und Spülung



- Essential Skin Care Kit

5

SACHKUNDIGE SELBSTPFLEGE

Schützen & Erneuern



- On Guard™ Ätherische Ölmischung & On Guard™ + Softgels
- Frankincense (Weihrauch)



- ClaryCalm™
- Tea Tree (Teebaum)



- PastTense™
- InTune™
- Correct-X™



- TerraShield™
- DDR Prime™

Zielgerichtete Unterstützung

Notieren Sie alle gewünschten Optionen von S. 13

- 1.
- 2.
- 3.



- dōTERRA Touch™ Kit

Wellness-Fragebogen

Erreichen Sie Ihre Wellness-Ziele!

Handbuch/begleitende App für ätherische Öle:

1 Schreiben Sie Ihre Prioritäten für mehr Wohlbefinden auf und finden Sie Lösungen. Blättern Sie für eine Übersicht der Lösungen zu den Seiten 13 und 17 oder konsultieren Sie ein Handbuch.

Die Prioritäten für mehr Wohlbefinden für Sie oder Ihre Familie	90-Tages-Ziele	Lösungen, die Sie haben oder brauchen
1.		
2.		
3.		

2 Erstellen Sie einen Tagesplan für Ihr Wohlbefinden. Nehmen Sie die bereits identifizierten Lösungen in Ihren Tagesplan auf.

MORGEN	NACHMITTAG	ABEND
Tägliche Wellness-Gewohnheiten <input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ M <input type="checkbox"/> Frankincense (Weihrauch) T <input type="checkbox"/> ZenGest TerraZyme™ M <input type="checkbox"/> dōTERRA On Guard™ <input type="checkbox"/> Lemon (Zitrone)	<input type="checkbox"/> ZenGest TerraZyme™ M <input type="checkbox"/> dōTERRA Balance™ T <input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ M T = topisch M = mit einer Mahlzeit	<input type="checkbox"/> ZenGest TerraZyme™ M <input type="checkbox"/> PB Assist+™ M <input type="checkbox"/> Lavender (Lavendel) T

3 Welche anderen wellnessbezogenen Schritte könnten Sie Ihren Zielen näher bringen? (z.B. mehr Wasser, Schlaf, Bewegung, Ernährungsumstellung, etc.)

4 Mit neuen Lösungen für Wohlbefinden gestärkt leben. Erstellen Sie einen 90-Tages-Plan für Ihr Wohlbefinden und ergänzen Sie Ihre Treuevorlage (LRP Template) um das benötigte Produkt. (Es empfiehlt sich, die Treuebestellung zwischen dem 5. und 15. eines jeden Monats einzustellen.)

TREUEBESTELLUNG IM 1. MONAT	TREUEBESTELLUNG IM 2. MONAT	TREUEBESTELLUNG IM 3. MONAT
Datum: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>	Datum: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>	Datum: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
GESAMTES PV _____	GESAMTES PV _____	GESAMTES PV _____

Los geht's

EINZELÖLE

- **Arborvitae (Lebensbaum)** Kann die Haut reinigend unterstützen
- **Basil (Basilikum)** Krautiger Geschmack, ideal für viele deftige Gerichte
- **Bergamot (Bergamotte)** Wirkt bei äußerlicher Anwendung beruhigend
- **Black Pepper (Schwarzer Pfeffer)** Verstärkt den Geschmack von Speisen
- **Cardamon (Kardamom)** Geschmackvolles Gewürz fürs Kochen und Backen von Speisen
- **Cedarwood (Zedernholz)** Sorgt bei verdünnter, äußerlicher Anwendung für eine reine, gesund aussehende Haut
- **Cilantro (Korianderkraut)** Verleiht Speisen einen frischen, köstlichen Geschmack
- **Cinnamon Bark (Zimtrinde)** Sehr kräftiges, süßes Gewürz für Ihre Speisen und Getränke
- **Clary Sage (Muskatellersalbei)** Wirkt beruhigend und lindernd auf der Haut
- **Clove (Gewürznelke)** Küchengewürz; hält den Atem frisch
- **Copaiba** Fördert eine glatte, reine Haut
- **Koriander (Koriander)** Leichtes, florales Aroma
- **Cypress (Zypresse)** Hilft das Erscheinungsbild fettiger Haut zu verbessern
- **Douglas Fir (Douglasie)** Fördert eine positive Stimmung
- **Eucalyptus (Eukalyptus)** Entfaltet auf Haar und Haut angewendet eine revitalisierende Wirkung
- **Fennel (Fenchel)** Charakteristisches Lakritzaroma und -geschmack; Wasser oder Tee beigegeben
- **Frankincense (Ingwer)** Sorgt bei einer verdünnten, äußerlichen Anwendung für ein wärmendes Gefühl und eine beruhigende Wirkung
- **Geranium (Geranie)** Begünstigt das Erscheinungsbild einer gesunden, reinen Haut
- **Ginger (Ingwer)** Ein beliebtes Küchengewürz, das für seine wärmende und lindernde Wirkung bekannt ist
- **Grapefruit** Verleiht Speisen ein würzig-sauers Aroma; hebt die Stimmung
- **Helichrysum (Strohblume)** Verbessert das Erscheinungsbild der Haut
- **Jasmine Touch** Kann stimmungshebend wirken und der Haut ein gesundes Aussehen verleihen; persönlicher Duft
- **Juniper Berry (Wacholderbeere)** Hat ein beruhigendes, erdendes Aroma; kann eine wohltuende Wirkung für die Haut haben
- **Lavender (Lavendel)** Kann der Haut ein gesundes Aussehen verleihen; wird genutzt, um Entspannung zu fördern
- **Lemon (Zitrone)** Aroma für Speisen und Getränke; verleiht Ihren Rezepten süßlich-pikanten Pepp
- **Lemongrass (Zitronengras)** Hat einen feinen Zitrusgeschmack; zur Verwendung in süßen oder deftigen Rezepten geeignet
- **Lime (Limette)** Unterstreicht den Geschmack verschiedener Speisen
- **Marjoram (Majoran)** Zum Würzen von Speisen; wirkt oral eingenommen beruhigend und hat eine positive Wirkung

- **Melissa (Zitronenmelisse)** Auf die Haut auftragen, um Entspannung zu fördern
- **Myrrh (Myrrhe)** Beruhigt die Haut; hilft, emotionales Gleichgewicht zu fördern
- **Oregano** Würziges, krautartiges Gewürz zum Würzen von Speisen
- **Patchouli (Patschuli)** Für eine reinigende und lindernde Wirkung auf die Haut auftragen; kann ein Gefühl von Ruhe fördern
- **Peppermint (Pfefferminze)** Erfrischendes, kräftiges Aroma für Speisen
- **Roman Chamomile (Römische Kamille)** Beruhigender Effekt für Haut, Haar und den gesamten Körper
- **Rosemary (Rosmarin)** Krautiges Aroma für Speisen
- **Rose Touch** Unterstützt die Haut; florales, erhebendes Aroma
- **Sandalwood (Sandelholz)** Hilft Haut und Haar; kann Ihre Stimmung verbessern
- **Siberian Fir (Sibirische Tanne)** Lindernder Effekt für die Haut
- **Tea Tree (Teebaum)** Reinigung und Unterstützung für die Haut; fördert gesundes Aussehen
- **Thyme (Thymian)** Frisches krautiges Aroma für Speisen
- **Vetiver** Erdend und beruhigend
- **Wild Orange (Wildorange)** Wirkt belebend und revitalisierend
- **Wintergreen (Wintergrün)** Perfekt für eine beruhigende Massage nach dem Auspowern geeignet
- **Ylang Ylang** Ideal als Parfum und für die Haarpflege; erhebender Duft

CHARAKTERISTISCHE LMISCHUNGEN

- **dōTERRA Adaptiv™** Entspannungsfördernd und revitalisierend
- **dōTERRA Air™** Beruhigt die Sinne
- **AromaTouch™** Topisch anwenden, um Entspannung zu fördern
- **dōTERRA Balance™** Fördert das innere Gleichgewicht und positive Gedanken
- **Citrus Bliss™** Belebend; kann dabei helfen, Fokussierung und Klarheit zu finden
- **ClaryCalm™** Sorgt für einen beruhigenden und besänftigenden Effekt
- **DDR Prime™** Steigert das generelle Wohlbefinden
- **Deep Blue™** Sorgt bei äußerlicher Anwendung für Ruhe und Kühlung
- **Elevation™** Senkt den Stress; steigert die Stimmung; fördert Energie und Freude
- **InTune™** Fördert ein Gefühl von Klarheit; bietet Linderung
- **dōTERRA On Guard™** Gibt Heißgetränken oder Desserts eine wärmende Zitrus-Gewürznote
- **PastTense™** Fördert die Entspannung
- **Salubelle™** Verjüngt die Haut und hält sie gesund
- **dōTERRA Serenity™** Fördert Entspannung und Beruhigung
- **Smart & Sassy™** Sorgt für eine positive Stimmung; verleiht einen revitalisierenden Schub
- **TerraShield™** Enthält verschiedene ätherische Öle, die helfen, sich im Freien rundum geschützt zu fühlen

- **Yoga Collection** Vertieft die Vorteile der Yogapraxis
- **Zendocrine™** Zur Zitrusgetränken, Tees oder Wasser hinzufügen
- **ZenGest™** Zur Einnahme nach großen oder schweren Mahlzeiten

WOHLBEFINDEN

- **Deep Blue Polyphenol Complex™** Speziell formuliert, um eine lindernde, kühlende, wohltuende Wirkung auf den Körper zu entfalten.
- **Fractionated Coconut Oil (Fraktioniertes Kokosnussöl)** Verdünnungshilfe und Feuchtigkeitsspender für die Haut
- **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™** Dietary supplementation
- **Phytoestrogen Lifetime Complex** Mischung aus standardisierten pflanzlichen Phytoöstrogenen und ganzen Lebensmittelextrakten
- **TriEase™ Softgels** Jedes Softgel enthält zu gleichen Teilen Lemon (Zitrone), Lavender (Lavendel) und Peppermint (Pfefferminze); praktisch auf Reisen und im Freien
- **Zendocrine™ Complex** Firmeneigene Mischung aus Mandarinen, Rosmarin, Geranien, Wacholderbeeren und ätherischen Korianderölen

KÖRPERPFLEGE

- **Correct-X™ Aromasalbe** Beruhigt die Haut und fördert die Heilung von Irritationen
- **dōTERRA™ SPA Hand- und Bodylotion** Fügen Sie der Lotion die Öle Ihrer Wahl hinzu
- **HD Clear™ Hautpflege** Gesichts Lotion und schäumende Gesichtsreinigung
- **dōTERRA Salon Essentials™** Protecting Shampoo und glättende Spülung

LEBENSSTIL

- **dōTERRA Air™ Drops** Die praktischste Art, die Vorteile der dōTERRA Air™ Mischung zu genießen
- **Deep Blue™ Rub** Wohltuende Lotion
- **Lumo/Petal/Pilot Diffuser** Zum Vernebeln geeignete Diffuser
- **dōTERRA On Guard™ Drops** Die praktischste Art, die Vorteile von dōTERRA On Guard™ zu genießen
- **dōTERRA On Guard™ Schäumende Handseife** Hinterlässt einen frischen Duft und ein Gefühl von zitrusbasierter Sauberkeit auf den Händen
- **dōTERRA On Guard™ Aufhellende Zahnpasta**
- **Veggie Caps** Leere Gelkapseln

Auch in folgender Form erhältlich: **B** Kügelchen **S** Kapseln

Haftungsausschluss: Diese Informationen dienen ausschließlich zu weiterbildenden Zwecken und sie ersetzen nicht die Inanspruchnahme medizinischer Hilfeleistungen und/oder die Verschreibung spezifischer Medikamente und/oder Behandlungsmethoden, um eine bestimmte Erkrankung zu behandeln. Wenn Sie medizinischer Hilfe bedürfen, nehmen Sie bitte die Dienste eines qualifizierten Gesundheitsdienstleisters in Anspruch.

Treuegeschenke Die klügste Art zu kaufen

Sie können jederzeit Standard-Bestellungen mit 25% Rabatt auf den Einzelhandelspreis aufgeben. Um jedoch den besten Gegenwert zu erhalten, erstellen Sie eine Treuebestellung (LRP) für noch größere Ersparnisse und die Möglichkeit, Gratis-Produkte zu erhalten.



**Kaufen Sie 1
dōTERRA Lifelong Vitality Pack™
oder Daily Nutrient Pack**

+ Wählen Sie, in der Kombination Ihrer Wahl, 2 weitere der folgenden Produkte zu rabattierten Preisen



Mito2Max™



Deep Blue
Polyphenol Complex™

FAQ ZUM TREUEPROGRAMM (LRP)

Wie erstelle oder ändere ich meine Treuebestellung?

- Loggen Sie sich bei mydoterra.com ein. Klicken Sie auf "Neue LRP-Vorlage erstellen" oder bearbeiten Sie Artikel in einer bereits vorliegenden LRP-Bestellung.

Wie storniere ich meine Treuebestellung?

- Sie können Ihre Treuebestellung jederzeit telefonisch oder per E-Mail an europeanorders@doterra.com stornieren. Der Kundendienst von dōTERRA hilft Ihnen beim Einlösen der gesammelten Produktpunkte. Wenn Sie Ihre Treuebestellung stornieren, beginnen Sie wieder mit 10% Treuepunkten, wenn Sie den regelmäßigen Treue-Bestellvorgang fortsetzen.

Was, wenn ich ein Produkt zurückschicken will?

- Bei geöffneten oder bereits benutzten Produkten erstattet dōTERRA 90 Prozent des Kaufpreises und 100 Prozent der ungeöffneten Ware innerhalb von 30 Tagen nach dem Kauf.

Kann ich mehr als eine Treuebestellung haben?

- Ja. Wenn Sie mehr als Ihre monatliche Treuebestellung benötigen, ändern Sie sie einfach und führen Sie sie an einem beliebigen Tag des Monats erneut aus. Geben Sie so viele Bestellungen auf, wie Sie möchten. Denken Sie daran, alle Bestellungen zu stornieren, die Sie im folgenden Monat nicht erhalten möchten.

Wann kann ich meine Treuepunkte verwenden?

- Ihre Treuepunkte verlieren jeweils 12 Monate nach Erhalt ihre Gültigkeit. Sie sind ab dem Zeitpunkt einlösbar, zu dem Sie sie erhalten.

Wie bekomme ich meine Versandkosten vollständig zurück?

- 50% Ihrer Versandkosten erhalten Sie bei jeder Treuebestellung in Form von Versandpunkten zurück. Die restlichen 50% erhalten Sie dann als Versandpunkte zurück, wenn Ihre Treuebestellung online bearbeitet wird, ohne dass Sie den Kundendienst anrufen.

Wie nutze ich die Promotions von dōTERRA am effektivsten?

- Halten Sie eine monatliche Treuebestellung mit mindestens 125 PV (Persönliches Volumen), die zwischen dem 2. und 15. jedes Monats ausgelöst wird. So erhalten Sie das jeweilige Produkt des Monats kostenlos und können von allen Promotions profitieren. Achten Sie auf den Unterschied zwischen PV und Preis, da sich viele Promotions auf das PV beziehen und am 1. des Monats beginnen.

DAS PERSÖNLICHE VOLUMEN (PV) MUSS GRÖßER SEIN ALS	1	50	100	125
... um die Treuepunkte zu erhalten.	✓	✓	✓	✓
... um 10-30% Punkte zu erhalten und diesen Prozentsatz stetig zu erhöhen. .		✓	✓	✓
... um sich für Provisions-Einnahmen zu qualifizieren.			✓	✓
... um das Produkt des Monats kostenlos zu erhalten (für Treuebestellungen zwischen dem 1. und dem 15. des Monats).				✓

Wie bekomme ich 30% in Form von GRATIS-Treuepunkten zurück?

- Ihr Treue-Prozentsatz steigt kontinuierlich ab dem Monat, in dem Sie nach Ihrer Einschreibung eine Treuebestellung aufgeben.
- Ihr erster Treue-Prozentsatz hängt von dem Kit ab, das Sie am Anfang. Unabhängig vom initialen Prozentsatz, kommen alle 3 Monate weitere 5% hinzu, bis Sie 30% erreichen, was der maximale Treue-Prozentsatz ist.

Wie löse ich meine Treuepunkte ein?

- Wählen Sie in Ihrem virtuellen Einkaufskorb »Use Points« (Punkte verwenden) für die Produkte, die Sie mit Ihren Treuepunkten bezahlen möchten. Ihre neuen Punkte kommen jeweils am 15. des Folgemonats nach Ihrer Bestellung hinzu.

ERHALTEN SIE BIS 30% ALS GRATIS-TREUEPUNKTE				
<i>Ihr Treue-Prozentsatz steigt nach und nach.</i>				
25 % RABATT AUF EINKAUFSPREIS				
DIESE PROZENTSÄTZE ERHALTEN SIE IN TREUEPUNKTEN ZURÜCK:				
10 % 1-3 Monate	15 % 4-6 Monate	20 % 7-9 Monate	25 % 10-12 Monate	30 % Mehr als 13 Monate
GESAMTERSPARNISSE & -GUTHABEN:				
35 %	40 %	45 %	50 %	55 %



GRUNDLEGENDE TIPPS

Effektivität

-  Verwenden Sie Ihr Handbuch, um Lösungen für auftretende Probleme zu finden.
-  Öle wirken unterschiedlich bei verschiedenen Menschen. Wenn Sie die gewünschten Ergebnisse nicht erzielen, probieren Sie andere Öle oder andere Anwendungsmethoden aus.
-  Massieren Sie, um den Nutzen zu erhöhen und eine schnelle Aufnahme zu fördern.
-  Probieren Sie mehrere verschiedene Anwendungsmöglichkeiten aus.

Sicherheit

-  Vermeiden Sie den Kontakt mit den Augen sowie dem Inneren der Nase und der Ohren.
-  Bei empfindlicher Haut und für bessere Absorption mit Fraktioniertem Kokosöl verdünnen. Beachten Sie die Hinweise von dōTERRA zum Thema Empfindlichkeit. Zur bequemen Anwendung bietet die Produktlinie dōTERRA Touch™ vorverdünnte Öle.
-  Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung für mehrere Stunden nach dem Auftragen von Lemon (Zitrone), Wild Orange (Wildorange), Bergamot (Bergamotte), Lime (Limette), Grapefruit oder anderen Zitrusölen.
-  Lesen Sie die Etiketten und befolgen Sie die Empfehlungen.

Bewährte Vorgehensweisen

-  Bewahren Sie Ihre Öle optimal auf, indem Sie extreme Temperaturen oder direktes Sonnenlicht vermeiden.
-  Verwenden Sie Glasbehälter für Ihre Öle, da diese einige Kunststoffe mit der Zeit zersetzen können.
-  dōTERRA™ Öle sind sehr wirksam. Verwenden Sie für beste Ergebnisse kleinere Mengen häufiger.

Mehr erfahren

Member ID _____

Passwort _____

Loggen Sie sich auf mydoterra.com ein



Empowered Life Series

doterra.com/US/en/empowered-life-series

Sehen Sie sich diese Webinar-Reihe an, um immer weitere Anwendungsmöglichkeiten für dōTERRA Produkte zu kennenzulernen.



Melden Sie sich bei der dōTERRA Daily Drop®

Lebensstil-Serie, die Sie per E-Mail erhalten, auf doterra.com im Bereich »Living« an, oder laden Sie sich die App herunter.



Lassen Sie sich vom Living Magazine zu großartigen Ideen inspirieren und lernen Sie damit stets etwas Neues.



Holen Sie sich ein Referenzwerk oder eine mobile App zum Thema Öle.

Ihre Hauptkontaktperson _____

Telefon _____

E-Mail _____

Eine andere Kontaktperson _____

Telefon _____

E-Mail _____

Zukünftige lokale oder online stattfindende
Infoabende & Veranstaltungen

Unter doterraeveryday.eu/contact finden Sie die vollständige Kontaktinformation des Kundendienstes in Europa.

Team-Anruf/Webseite/Facebook-Gruppe(n)

JEDE FLASCHE MACHT EINEN UNTERSCHIED

Die konsequente Verwendung der Produkte von dōTERRA kann Ihr Leben sowie das Leben der Anbauenden und ihrer Familien auf der ganzen Welt verändern. Jeder Tropfen Öl steht für Hände, welche die Erde zu unser aller Nutzen genährt haben.

TEILEN SIE MIT DENEN, DIE SIE LIEBEN



VERÄNDERN SIE DAS LEBEN ANDERER

Veranstalten Sie einen dōTERRA-Infoabend mit Ihren Freunden und Ihrer Familie!

BAUEN SIE SICH EIN EINKOMMEN AUF & TUN SIE DABEI GUTES



NEHMEN SIE IHRE ZUKUNFT IN DIE HAND

Starten Sie Ihr dōTERRA Business, indem Sie natürliche Lösungen teilen & andere damit stärken. Bringen Sie dann den anderen bei, dasselbe zu tun.



*Alle Wörter mit Marken oder eingetragenen Warenzeichensymbolen sind Marken oder eingetragene Warenzeichen von dōTERRA Holdings, LLC.

v2 EU DE 60205274

