

A close-up photograph of lavender flowers in shades of purple and blue, filling the background of the page. The flowers are in various stages of bloom, with some showing their characteristic whorled structure.

dōTERRA™ Live

Resumo do Estilo de Vida

Parabéns

A sua opção em adotar uma saúde holística e auto-dirigida, oferece novas possibilidades de viver capacitado no seu dia a dia. A dōTERRA, "dom da terra" em latim, fornece-lhe as soluções naturais para que possa cuidar de si e melhorar a sua saúde física, mental e emocional. À medida que vai experimentando os poderosos benefícios dos óleos essenciais, vai compreender porque dōTERRA está a revolucionar a forma como as famílias melhoram a sua saúde.

Está preparado para Descobrir a Saúde Auto-Orientada?

Perspetive uma vida onde é simples encontrar soluções. Com um guia de referência e uma caixa de óleos essenciais dōTERRA's CPTG™ na ponta dos dedos, está preparado para tratar de 80 por cento das suas prioridades de saúde. Para todas as vezes em que precisa de ajuda de um especialista, fazer parceria com um praticante que o apoia na busca das melhores soluções científicas e naturais.



Viva uma Vida de Bem estar

A Pirâmide de Estilo de Vida Bem-estar dōTERRA ilustra como o Bem-estar é uma combinação de estilo de vida e cuidados de saúde. Quando o estilo de vida é o foco, a saúde é conseguida e mantida naturalmente. Os seus hábitos diários fazem toda a diferença. À medida que vive os princípios da Pirâmide de Bem-estar e usa os poderosos produtos dōTERRA, vai experimentar novos níveis de totalidade.

Estabeleça Hábitos Diários de Bem-estar

Classifique-se em cada área (1-10)



Proteger e Restaurar

Utilize dōTERRA On Guard™ e Incenso como parte da sua rotina diária.

Limpeza e Frescura

Adicione uma gota de Limão ou Tangerina à sua água para uma bebida refrescante.

Calma e Equilíbrio

Use dōTERRA Balance™ para o ajudar a relaxar e gerir o stress enquanto o mantém equilibrado.

Acalme-se

Use Deep Blue™ Rub antes e depois do treino. Aplique topicamente onde necessário.

Alimente, Apoie e Fortaleça

Maximize a toma diária de nutrientes com dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, um triplo suplemento para alimentar e apoiar o seu corpo.

Mantenha a sua digestão com ZenGest TerraZyme™.

Forneça uma cultura de bactérias viva com PB Assist+™.



Coma Corretamente

Dê ao seu corpo aquilo que precisa e vai prosperar. Este processo começa com uma boa nutrição. Os suplementos dōTERRA são um excelente complemento para os seus óleos.



dōTERRA LIFELONG VITALITY PACK™

Alimentos integrais, micronutrientes e ácidos gordos ômega.



ZENGEST TERRAZYME™

As enzimas de comida integral ajudam a manter saudáveis os processos de digestão e o metabolismo.



PB ASSIST+™ E PB ASSIST™ JR

Fornece ao seu corpo culturas de bactérias vivas.



dōTERRA a2z CHEWABLE™ E IQ MEGA™

Comece o dia das suas crianças com uma boa nutrição à medida que crescem e se desenvolvem.

HÁBITOS DIÁRIOS DE BEM-ESTAR

Coma produtos frescos

Diminua o açúcar, cafeína, laticínios e alimentos processados

BATIDO VERDE

- ½ banana congelada
- 200g de mirtilos ou morangos congelados
- 2 mãos cheias de espinafre ou couve tenra
- 375 a 400 ml de leite de amêndoa não adoçado
- 1 colher de pó de um substituto alimentar à sua escolha
- 1 gota de óleo essencial de Laranja Selvagem
- 1 gota de óleo essencial de Baga de Zimbro

Combine os ingredientes na liquidificadora até homogêneo.

AVEIA

Adicione Canela e dōTERRA On Guard™ à sua aveia.

LAVAGEM DE PRODUTOS HORTÍCOLAS

Encha a pia com água fria e 6 gotas de óleo essencial de Limão. Deixe os frutos e vegetais na água durante alguns minutos e depois passe por água fresca para ter produtos frescos e saborosos.

ADICIONE A ÁGUA

Adicione estes óleos essenciais a água com ou sem gás para um sabor delicioso (e zero calorias!):

- Limão
- Lima
- Toranja e Cássia
- Lima e Toranja

Adicione 1 gota de Hortelã-Pimenta, Gengibre ou dōTERRA On Guard™ a água quente para um chá calmante.

Faça exercício

O exercício fortalece os músculos e o coração, os sistemas circulatório e linfático, entre outros benefícios cruciais. Os óleos essenciais fortalecem a concentração e bem-estar para ajudar a manter-se ativo e forte.

ALIMENTE O SEU PLANO

MANHÃ

- Batido para substituir refeição
- Taça de fruta
- Tome 1 cápsula Mito2Max™ com a sua refeição
- Beba pelo menos 240 ml de água
- 1 Smart & Sassy™ gel ou 3-5 gotas Smart & Sassy™ na água

ALMOÇO

- Batido para substituir refeição
- Wrap de vegetais ou refeição saudável
- Tome 1 cápsula de Mito2Max™ com a sua refeição
- Beba pelo menos 240 ml de água
- 1 Smart & Sassy™ gel ou 3-5 gotas de Smart & Sassy™ na água

JANTAR

- Proteína (à sua escolha) e vegetais
- Beba pelo menos 240 ml de água
- 1 Smart & Sassy™ gel ou 3-5 gotas de Smart & Sassy™ na água

DICAS RÁPIDAS:

AVANCE COM O OBJETIVO

Defina um objetivo a longo prazo para ganhar perspectiva e propósito. Defina pequenos objetivos mensuráveis que o levem a objetivos prolongados para verificar e manter a motivação.

MANTENHA-SE POSITIVO

Manter uma atitude "é possível!" vai ajudá-lo a que se mantenha motivado para atingir os seus objetivos.

MANTENHA A COR

Comidas integrais de diferentes cores oferece variados benefícios. Tente incluir todas as cores do arco íris na sua dieta para uma nutrição equilibrada.

MANTENHA-SE HIDRATADO

Beba 2 litros de água por dia. Junte 3-5 gotas de Smart & Sassy™ a cada copo de água para um sabor melhorado.



HÁBITOS DIÁRIOS DE BEM-ESTAR

+30 minutos em movimento diariamente

Faça alongamentos ou pratique ioga para aumentar a flexibilidade

EXPERIMENTE TAMBÉM

Junte o batido de substituição da sua refeição com bagas congeladas, bananas e 3 gotas de Laranja Selvagem.

BATIDO DE EMAGRECIMENTO DE CHOCOLATE E HORTELÃ-PIMENTA

235 ml de água de coco ou leite de amêndoa
2 colheres de batido de chocolate à sua escolha
1 gota de Hortelã-Pimenta Gelo (como desejado)

Misture todos os ingredientes até estar bem batido.



DEEP BLUE™

Massaje o óleo nas áreas desejadas.

Aplique antes e depois do exercício como necessário ou desejado. Tente aplicar o óleo Deep Blue™ e depois aplique uma camada com Deep Blue™ Rub para melhorar.



DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX™

Inclui extratos de gengibre, curcumina, resveratrol e outros polifenóis.

Tome 1 - 3 cápsulas diárias com as refeições, ou tome 2 cápsulas para apoio extra.



doTERRA AIR™

Cria sensações de respiração fácil.

Esfregue 1 - 2 gotas no peito. Dilua se necessário.



MITO2MAX™

Apoia o seu estilo de vida ocupado com uma fórmula proprietária de extratos de plantas padronizadas e cofatores metabólicos.

Tome 1 cápsula com o pequeno-almoço e almoço. Utilize como um substituto prolongado às bebidas com cafeína.

Descanse e Gira o Stress

O sono melhora o estado de espírito e dá ao seu corpo a capacidade de se reparar e rejuvenescer. Use óleos essenciais para aproveitar ao máximo o seu sono.

FAVOREÇA O DESCANSO TRANQUILO

SONHOS TRANQUILOS

Junte algumas gotas de Lavanda ou dōTERRA Serenity™ nas palmas dos pés antes de dormir.



SONO PROFUNDO

Tome 1-2 dōTERRA Serenity™ gel antes de deitar.



RELAXE RAPIDAMENTE

Junte 1-3 gotas de Laranja Selvagem e Vetiver, e massage os pés e a coluna.



RESPIRAÇÃO FÁCIL

Gargareje 1-2 gotas de dōTERRA On Guard™ e aplique dōTERRA Air™ ou aplique dōTERRA Air™ Vapour Stick.



DIFUSOR DE PÉTALAS

Difusor noturno pequeno e prático com luz de presença noturna e humidificador.



SAIS DE BANHO RELAXANTES

1 copo de sais Epsom
10 gotas de dōTERRA Balance™,
dōTERRA Serenity™
ou Lavanda

Misture e deite no banho.

HÁBITOS DIÁRIOS DE BEM-ESTAR

7-9 horas de sono de qualidade por noite

Mindfulness/meditação diária

Equilíbrio Emocional

Sinta-se bem e equilibrado. Identifique as suas emoções e os óleos dōTERRA™ para manter o equilíbrio emocional.



dōTERRA MOTIVATE™

Mistura Encorajadora

Acredite nas suas capacidades. Aumente a coragem, confiança e liberte a criatividade para manifestar os resultados poderosos do seu maior esforço.



dōTERRA PEACE™

Mistura Reconfortante

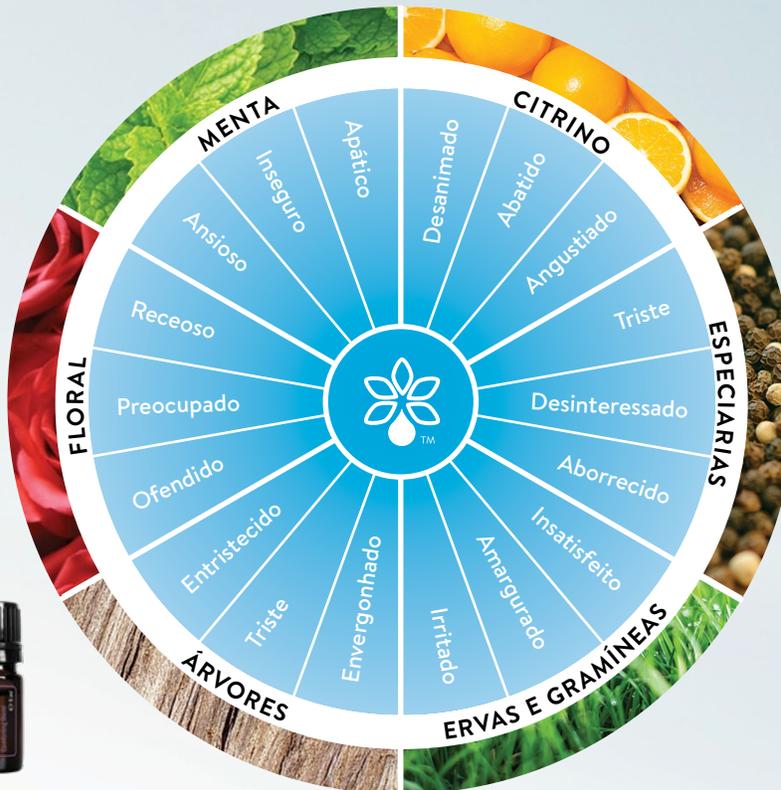
Mantenha sentimentos de confiança e serenidade e devolva a paz e calma.



dōTERRA CHEER™

Mistura Elevadora de Humor

Crie uma disposição luminosa, uma atitude alegre e aumente a felicidade e positividade.



dōTERRA CONSOLE™

Mistura Confortante

Sinta mais esperança, conforto e equilíbrio emocional.



dōTERRA PASSION™

Mistura Inspiradora

Reacenda a excitação e inspire-se a arriscar e fazer novas descobertas.



dōTERRA FORGIVE™

Mistura Renovadora

Avance sentindo-se aliviado e renovado.



Reduza a exposição a sintéticos

A natureza tem ciclos de libertação e renovação. Os nossos corpos têm estações de regeneração. Os óleos essenciais dōTERRA's CPTG™ fortalecem o processo natural do corpo para promover o bem-estar.

EXPERIMENTE OS PRODUTOS dōTERRA DURANTE 30 DIAS PARA UM BEM-ESTAR GERAL

1-30 DIAS



Lifelong Vitality Pack™

2 cápsulas às refeições da manhã e da noite



1-3 cápsulas ZenGest TerraZyme™

Diariamente com as refeições



Géis Zendocrine™

1 gel nas refeições da manhã e noite



Limão

Adicione uma gota a um copo de água a cada refeição

11-20 DIAS



1 gel GX Assist™

Com as refeições da manhã e da noite

21-30 DIAS



Gel DDR Prime™

1 gel com as refeições da manhã e noite



PB Assist+™

1 cápsula com as refeições da manhã, tarde e noite

DICA

Utilize os óleos diariamente na água em substituição de adoçantes artificiais ou aromas.

PORQUE HIDRATAR?

- Melhorar o humor
- Fortalecer as funções naturais do corpo
- Melhorar o bem-estar geral

HÁBITOS DIÁRIOS DE BEM-ESTAR

+8-10 copos de água por dia

Elimine a limpeza com químicos e produtos de tratamento próprio

TRATAMENTO PRÓPRIO



PASTA DE DENTES doTERRA ON GUARD™

Refresca a boca.



CONJUNTO DE CUIDADOS ESSENCIAIS PARA A PELE

Com origem nas plantas, linha de cuidado para a pele com infusão de óleos essenciais.



PRODUTOS doTERRA SALON ESSENTIALS™

Produtos de qualidade para o cabelo com infusão de óleos essenciais: Champô Protetor e Amaciador Suavizante.

AMBIENTADOR DE CASA DE BANHO

5 gotas de Citronela
5 gotas de Toranja
5 gotas de Água de Bergamota

Adicione água até praticamente encher garrafa de pulverizar de 110 ml. Misture, sacuda e pulverize.

LIMPEZA DE VIDROS

375 ml de vinagre branco
125 ml de água
8 gotas de Limão

Misture os ingredientes numa garrafa de vidro para pulverizar e sacuda bem.

TIRA NÓDOAS

125 ml de vinagre branco
20 gotas de Limão

Adicione água e óleo a uma garrafa pulverizadora de 225 ml. Coloque o spray na nódoa e lave.

LIMPEZA CONTÍNUA

Extraído das plantas, solução de limpeza não tóxica que limpa e elimina odores.



Concentrado de Limpeza doTERRA On Guard™



Detergente da Roupa doTERRA On Guard™



Espuma de Lavar as Mãos doTERRA On Guard™

Tratamento próprio Informado

Crie o hábito de utilizar as soluções naturais dōTERRA como a primeira linha de defesa. Utilize um guia de referência de óleos essenciais e aumente a sua compreensão e muitas possibilidades de aplicação que tem ao seu dispor.



PASTTENSE™

Passe nas têmporas, pescoço e ombros para aumentar a disposição positiva.



CORRECT-X™

Use a pomada para aliviar a pele.



dōTERRA ON GUARD™

Gotas e micro-esferas.
Consuma 1 gota ou micro-esfera por dia.



LAVANDA

Use para acalmar, confortar e suavizar.



8 AMPOLAS

Junte os seus 8 óleos usados com maior frequência para estar preparado para tudo!

AMPOLAS PREFERIDAS

Lavanda
ZenGest™
Hortelã-Pimenta
Incenso
dōTERRA Air™
dōTERRA On Guard™
Deep Blue™
Melaleuca

Apoio com Óleos Essenciais

Utilize óleos essenciais diariamente para apoiar e promover o bem-estar geral.

RELAXAR



- dōTERRA Balance™
- dōTERRA Serenity™
- Hortelã-pimenta • Incenso
- Lavanda • Rosa Touch

PELE E CABELO

- Salubelle™
- Sândalo
- Cuidado Capilar dōTERRA Salon Essentials™



PROTEJA



- dōTERRA Lifelong Vitality Pack™
- dōTERRA On Guard™
- Limão • Melaleuca • Tomilho

ACALME

- Incenso • DDR Prime™
- xEO Mega™ • Manjeriçao
- Bergamota • Copaiba



REVITALIZE



- Zendocrine™ • Geranium
- Zendocrine™ Softgels
- Baga de Zimbro • Limão

APOIE

- AromaTouch™ • Ylang Ylang
- Alpha CRS+™ • Hortelã-Pimenta
- xEO Mega™



LIBERTAR A TENSÃO



- AromaTouch™
- Deep Blue™ Rub
- Deep Blue™ • Lemongrass
- Wintergreen • Abeto Siberiano

DIGESTIVO

- Funcho • ZenGest™
- Gengibre • Hortelã-Pimenta



Personalize o Seu Plano de Bem-estar

Certifique que vive fortalecido e focado em cada nível. Consulte as suas classificações para cada área na pg. 3 Escolha o apoio desejado para cada um dos seguintes níveis da Pirâmide de Vida e Bem-estar dōTERRA.

1 NUTRIÇÃO FUNDAMENTAL

Alimente, Apoie e Fortaleça



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™



PB Assist™ Jr dōTERRA a2z Chewable™
 IQ Mega™



ZenGest TerraZyme™ PB Assist+™



Conjunto de Cuidados Diários

2 FAÇA EXERCÍCIO

Suavize e Revitalize



Deep Blue™ Mito2Max™

Refrescar e Revigorar



dōTERRA Air™ Hortelã-Pimenta™

Parte de um Plano de Peso Saudável



Smart & Sassy™



Conjunto para Atletas

3 DESCANSE E GIRA O STRESS

Apoie o Sono



Lavanda Difusor
 dōTERRA Serenity™
 dōTERRA Serenity™ Softgels

Apoio Emocional / Stress



Conjunto de Aromas Essenciais



Elevation Citrus Bliss™ dōTERRA Balance™



Conjunto de Aromas Essenciais

4

REDUZA A EXPOSIÇÃO A SINTÉTICOS

Apoie a Limpeza



- Limão
- Tangerina

On Guard™ Cleaning



- Concentrado de Limpeza doTERRA On Guard™
- Detergente da Roupa doTERRA On Guard™
- Espuma de Lavar as Mãos doTERRA On Guard™

Tratamento próprio



- Pasta de Dentes doTERRA On Guard™
- Champô e Amaciador



- Conjunto de Cuidados Essenciais para a Pele

5

TRATAMENTO PRÓPRIO INFORMADO

Proteger e Restaurar



- doTERRA On Guard™
- Incenso



- ClaryCalm™
- Melaleuca



- PastTense™
- InTune™
- Correct-X™



- TerraShield™
- DDR Prime™

Apoio Direcionado

Anote alguma opção desejada da pg. 13

- 1.
- 2.
- 3.



- Conjunto doTERRA Touch™

Consulta de Bem-estar

Atinja os seus objetivos de bem-estar!

Livro de referência/app de óleos essenciais:

1 Anote as suas prioridades de saúde e encontre as soluções. Encontre as suas soluções naturais nas páginas 13 e 17 ou no seu guia de referência.

Prioridades de Saúde para si e para a sua família	Objetivos de 90 dias	Soluções Naturais que tenha ou precise
1.		
2.		
3.		

2 Crie o seu Plano de Bem-estar Diário.

Tome as soluções que identificou acima e organize-as no seu plano diário.

MANHÃ	TARDE	NOITE
Hábitos de Bem-estar Diários <input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ M <input type="checkbox"/> Incenso T <input type="checkbox"/> ZenGest TerraZyme™ M <input type="checkbox"/> dōTERRA On Guard™ <input type="checkbox"/> Limão	<input type="checkbox"/> ZenGest TerraZyme™ M <input type="checkbox"/> dōTERRA Balance™ T <input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ M <div style="text-align: center; font-size: small;"> T = Tópica M = com a Refeição </div>	<input type="checkbox"/> ZenGest TerraZyme™ M <input type="checkbox"/> PB Assist+™ M <input type="checkbox"/> Lavanda T

3 Que outras escolhas de bem estar podiam apoiar os seus objetivos? (exemplo aumentar água, sono, exercício, mudanças dietéticas, etc.)

4 Viva fortalecido com as soluções naturais.

Crie um plano de bem-estar a 90 dias adicionando o produto que precisa às suas encomendas LRP (recomendadas entre o 5-15 do mês).

MÊS LRP 1	MÊS LRP 2	MÊS LRP 3
Date: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>	Date: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>	Date: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
PV TOTAL _____	PV TOTAL _____	PV TOTAL _____

Iniciação

ÓLEOS SIMPLES

- **Arborvitae** Agente potente de limpeza e purificação
- **Manjeriço** Mantém a pele limpa e saudável
- **Bergamota** Propriedades calmantes quando aplicado topicamente
- **Pimenta Preta** Melhora o sabor dos alimentos
- **Cardamomo** Especiaria rica em sabor para a culinária
- **Cedarwood** Promove uma pele limpa e saudável quando diluído e aplicado topicamente
- **Coentro, folha** Confere um sabor fresco e saboroso aos alimentos; acalma e refresca a pele
- **Casca de canela** Especiaria potente e doce para a culinária; junte água e gargareje para usar como elixir bucal
- **Salvia** Promove cabelo e couro cabeludo saudáveis
- **Cravinho** Especiaria para culinária; ajuda na limpeza de dentes e gengivas
- **Copaiba** Promove uma pele lisa e limpa
- **Coentro, semente** Confere um sabor floral ligeiro aos alimentos; aplique topicamente para manter uma pele limpa
- **Cipreste** Ajuda a melhorar o aspeto da pele oleosa
- **Douglas Fir** Promove um humor positivo; refresca o ar
- **Eucalipto** Aplique na pele e cabelo para um efeito revitalizador
- **Funcho** Aroma e sabor característico; adicione à água ou ao chá
- **Incenso** Promove sensações de relaxamento quando aplicado topicamente; minimiza as imperfeições da pele
- **Gerânio** Promove uma pele de aparência limpa e saudável
- **Gengibre** Diluir e aplicar localmente para uma sensação de calor calmante
- **Toranja** Sabor ácido e amargo; melhora o humor
- **Helichrysum** Melhora a aparência da pele
- **Toque de Jasmim** Melhora o humor; pele saudável; aroma pessoal
- **Baga de Zimbro** Possui um aroma calmante; atua como um tonificador natural da pele
- **Lavanda** Acalma eventuais irritações da pele; possui qualidades calmantes quando usado como aroma
- **Limão** Sabor conhecido; promove a boa disposição quando aplicado topicamente
- **Erva-limão** Possui um sabor cítrico subtil; tonifica a pele
- **Lima** Melhora o sabor da comida; afeta positivamente o humor quando aplicado topicamente
- **Manjerona** Especiaria; efeito calmante e positivo quando usado internamente
- **Melaleuca** Limpeza; melhora a pele; aparência saudável
- **Cidreira** Acalma os nervos e a tensão
- **Mirra** Propriedades de limpeza; acalma a pele; promove o equilíbrio emocional
- **Oregano** Especiaria herbácea
- **Patchouli** Promove uma aparência lisa e resplandecente quando aplicado à pele; melhora o aspeto das imperfeições da pele
- **Hortelã-Pimenta** Alivia problemas de indigestão quando tomado internamente; confere um sabor refrescante aos alimentos
- **Camomila Romana** Efeito calmante na pele, na mente e no corpo
- **Alecrim** Especiaria herbácea; calmante e revigorante
- **Toque de Rosa** Calmante; melhora a pele, promove a confiança e a disposição
- **Sândalo** Melhora a pele, o cabelo e a disposição
- **Abeto Siberiano** Ajuda a equilibrar as emoções
- **Tomilho** Uso alimentar; limpa e purifica a pele
- **Vetiver** Acalma e relaxa
- **Laranja Selvagem** Eleva mente e corpo
- **Gaultéria** Massagem relaxante após exercício
- **Ylang Ylang** Promove pele e cabelo saudáveis quando aplicado topicamente; eleva a disposição

MISTURAS DE ÓLEOS PRÓPRIOS

- **dōTERRA Air™** Acalma os sentidos
- **AromaTouch™** Aplique topicamente para promover sensações de relaxamento e para reduzir a tensão
- **dōTERRA Balance™** Promove o equilíbrio e pensamentos positivos
- **Citrus Bliss™** Revigorante; eleva a disposição; reduz o stress
- **ClaryCalm™** Oferece um efeito calmante
- **DDR Prime™** Bem-estar geral
- **Deep Blue™** Aplique topicamente para uma sensação calmante
- **Elevation** Minimiza sensações de stress; eleva a disposição; promove a energia e a alegria
- **InTune™** Ajuda a focar e a concentrar, melhora a disposição e a clareza mental
- **dōTERRA On Guard™** Apoia as defesas naturais do corpo
- **PastTense™** Promove o relaxamento
- **Salubelle™** Promove a saúde e o rejuvenescimento da pele
- **dōTERRA Serenity™** Promove o relaxamento e a calma; ajuda a dormir
- **Smart & Sassy™** Promove uma disposição positiva; dá um impulso revitalizante

- **TerraShield™** Proteção ao ar livre; auxilia as fronteiras naturais do corpo
- **TriEase™** Óleos de Limão, Lavanda e Menta em igual quantidade na forma de softgel; prático de usar em viagem ou quando num evento ao ar livre
- **Yoga Collection** Aumenta os benefícios da prática de ioga; promove a autoconfiança
- **Zendocrine™** Adicione a bebidas cítricas, chás ou água
- **ZenGest™** Acalma eventuais indigestões

BEM-ESTAR

- **Mistura aliviadora Deep Blue™ Complex** Polyphenol contendo óleo essencial Deep Blue™
- **Óleo de Coco Fracionado** Ajuda a diluir e hidrata a pele
- **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™** Suplemento alimentar
- **Phytoestrogen Lifetime Complex** Mistura padronizada de fitoestrogénios vegetais e extratos de alimentos integrais
- **Zendocrine™ Complex** Mistura proprietária de óleos essenciais de Tangerina, Alecrim, Gerânio, Baga de Zimbro e Coentro

SPA

- **Correct-X™** Protege e hidrata a pele; acalma e promove a renovação da pele após stress
- **dōTERRA™ SPA Hand & Body Lotion** Loção base à qual se adiciona óleos
- **HD Clear™ Skin Care** Loção para o Rosto e Espuma de Limpeza do Rosto
- **dōTERRA Salon Essentials™** Champô Protetor e Amaciador Calmante

VIVER

- **dōTERRA Air™ Drops** Mantém as vias respiratórias limpas; ajuda com a respiração no geral
- **Deep Blue™ Rub** Loção calmante
- **Difusores Lumo/Lotus/Petal** Para uso aromático
- **dōTERRA On Guard™ Drops** Saúde imunitária
- **dōTERRA On Guard™ Espuma de Limpeza das Mãos** Agente de limpeza segura e eficaz
- **dōTERRA On Guard™ Pasta de Dentes** Pasta de dentes branqueadora natural
- **Veggie Caps** Cápsulas de gel vazias

Também disponíveis como:

- Cápsula
- Cápsulas Moles

AVISO: Esta informação destina-se a fins educativos apenas e não pretende substituir cuidados médicos nem prescrever tratamentos para quaisquer problemas de saúde. Consulte um especialista de saúde para tratamentos médicos.

Recompensas A Forma Mais Inteligente de Comprar

Pode sempre encomendar uma venda padrão por menos 25 por cento do preço de venda grossista, mas para conseguir o melhor valor, crie uma encomenda LRP (Programa de Recompensas) para maiores poupanças e oportunidades de receber produtos gratuitos.



Comprar 1 dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

+ Escolha até 2 Suplementos Adicionais em Preços Reduzidos



Mito2Max™
43,50€
29,00 €* / 8 PV



**Deep Blue
Polyphenol Complex™**
54,00€
29,00 €* / 8 PV

*preço não inclui VAT

PROGRAMA DE RECOMPENSAS FAQs

Como posso criar ou alterar a minha encomenda LRP?

- Entre em mydoterra.com. Clique em "Criar um Novo Modelo LRP" ou editar itens numa encomenda existente.

Como cancelo a minha encomenda de Recompensas?

- Pode cancelar a sua encomenda LRP em qualquer altura via telefone ou email para portugues@doterra.com. O Serviço de Apoio ao Cliente irá ajudá-lo a resgatar quaisquer pontos de produtos que tenha acumulado. Se cancelar a sua encomenda LRP, vai voltar aos 10 por cento ao cancelar as encomendas.

E se quiser devolver o produto?

- Se abriu ou usei, dōTERRA reembolsa 90 por cento do preço de compra e 100 por cento de reembolso de tudo o que não tenha sido aberto até 30 dias após a compra.

Posso fazer mais que uma encomenda LRP?

- Sim. Se tiver necessidade de mais do que uma encomenda mensal, apenas tem de alterar a sua encomenda LRP e voltar a encomendar novamente no dia em que desejar. Defina quantas encomendas desejar. Lembre-se de cancelar qualquer encomenda que não deseje receber no mês seguinte.

Quando posso usar os meus pontos de produtos?

- Resgate os seus pontos de produtos até um ano após tê-los ganho.

Como posso receber 100 por cento de reembolso do envio?

- 50 por cento do seu envio será reembolsado em pontos de produtos quando fizer uma encomenda LRP. Os restantes 50 por cento serão reembolsados em pontos de produtos se a encomenda LRP for processada online, sem a intervenção da equipa de apoio.

Como posso maximizar as promoções dōTERRA?

- Coloque a sua encomenda LRP de pelo menos 125 PV (volume pessoal) entre dia 2 e 15. isto significa que pode receber o Produto do Mês gratuito e ter vantagens em qualquer promoção. Tenha em atenção a diferença entre os PV e o preço, uma vez que muitos especiais estão relacionados com PV e começam no dia 1 do mês.

O VALOR DO PRODUTO (PV) TEM DE EXCEDER	1	50	100	125
Manter os Pontos de Recompensa LRP	✓	✓	✓	✓
Ganhe 10-30% Pontos e Aumente %		✓	✓	✓
Qualifique-se a Receber Rendimento			✓	✓
Receba Produtos Gratuitos do Mês (encomendas feitas entre o dia 1-15)				✓

Como recebo 30 por cento em créditos de produtos GRATUITOS?

- A sua percentagem de Recompensas cresce ao longo do tempo a partir do primeiro mês em que encomende depois do registo.
- A sua percentagem depende do seu conjunto inicial. Seja qual for a percentagem com que tenha iniciado, vai aumentar 5 por cento a cada 3 meses até atingir o máximo de 30 por cento em Recompensas LRP.

Como resgato os meus Pontos de Recompensa?

- No seu carrinho de compras virtual escolha "Usar Pontos" nos produtos que gostaria de resgatar com os seus Pontos de Recompensa. Novos pontos serão adicionados no dia 15 do seguinte mês depois de efetuar a encomenda.



DICAS ESSENCIAIS

Eficácia

-  Use o seu guia de referência para encontrar soluções para dúvidas à medida que forem surgindo.
-  Óleos diferentes funcionam de maneira diferente consoante as pessoas. Quando não estiver a ter os resultados desejados, tente óleos diferentes ou métodos de aplicação diferentes.
-  Massaje para aumentar os benefícios e promover a rápida absorção.
-  Aplique óleos debaixo da língua, ou nas palmas dos pés, coluna ou umbigo.

Segurança

-  Evite o contacto com os olhos, interior do nariz e ouvidos.
-  Dilua o Óleo de Coco Fracionado para uma absorção equilibrada na pele sensível. Consulte os guias de sensibilidade dōTERRA. Para maior conveniência, a linha dōTERRA Touch™ tem óleos pré-diluídos.
-  Evite a exposição solar durante várias horas depois de aplicar Limão, Laranja Selvagem, Bergamota, Lima, Toranja ou outros óleos cítricos na pele.
-  Leia os rótulos e siga as recomendações.

Melhores Práticas

-  Mantenha os seus óleos bem acondicionados evitando a exposição a temperaturas extremas ou luz do sol direta.
-  Utilize frascos de vidro para os seus óleos, já que podem deteriorar alguns tipos de plásticos.
-  Os óleos dōTERRA™ são muito potentes. Use pequenas quantidades com maior frequência para melhores resultados.

Saiba mais

Membro n.º _____

Palavra chave _____

Entre em mydoterra.com



Série de Vidas Capacitadas

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

Veja esta série de webinars para continuar a aprender todas as formas de utilizar os produtos dōTERRA.



Entre no email

dōTERRA Daily Drop®

Lifestyle em doterra.com na secção Living ou descarregue a app.



Saiba mais e tenha fantásticas ideias:

• doterrablog.com/doterra-living



Receba um guia de referência de óleos ou a app

O seu Apoio Chave _____

Telefone _____

Email _____

Outro Apoio _____

Telefone _____

Email _____

Próximas Aulas Locais ou Online e Eventos

• Email: portugues@doterra.com

• Portugal: +35 1308800575

• Reino Unido: +44 203 318 0064

• Americas: +1 800-411-8151

• Austrália: +61 (02) 8006-4854

Para informações adicionais de contato, visite: doterraeveryday.eu/contact.

Chamada de equipa/Website/Grupos de Facebook

TODAS AS GARRAFAS FAZEM A DIFERENÇA

Usar os produtos dōTERRA pode mudar a sua vida e a vida dos produtores, e das suas famílias, em todo o mundo. Cada gota de óleo representa mãos que cuidaram da terra para que todos nós possamos beneficiar.

PARTILHE COM AQUELES QUE AMA



MUDE A VIDA DE OUTROS
Organize uma aula dōTERRA com os seus amigos e família!

CRIE RENDIMENTO E FAÇA A DIFERENÇA



MUDE O SEU FUTURO
Lance o seu negócio dōTERRA partilhando e capacitando com soluções naturais, e ensinado outros a fazer o mesmo.

