

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

Lifestyle-Übersicht

Herzlichen Glückwunsch

Ihre Entscheidung für eine ganzheitliche, selbstbestimmte Gesundheitsversorgung 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 Ihre körperliche, geistige und emotionale Gesundheit verbessern können. Wenn Sie selbst die wohltuenden Eigenschaften der ätherischen Öle erleben, werden Sie verstehen, warum dōTERRA die Art und Weise, wie Familien ihre Gesundheit stärken, revolutioniert.

Sind Sie bereit für die selbstbestimmte Gesundheitspflege?

Stellen Sie sich ein Leben vor, in dem es leicht ist, Lösungen zu finden. Mit einem Handbuch und einer Box mit ätherischen CPTG-Ölen™ von dōTERRA sind Sie bestens gerüstet, um 80 Prozent Ihrer gesundheitlichen Bedürfnisse selbst zu erfüllen. Falls Sie einmal Hilfe von einem Spezialisten benötigen, wenden Sie sich an einen Arzt, der Sie bei der Suche nach den besten schulmedizinischen und natürlichen Lösungen unterstützt.

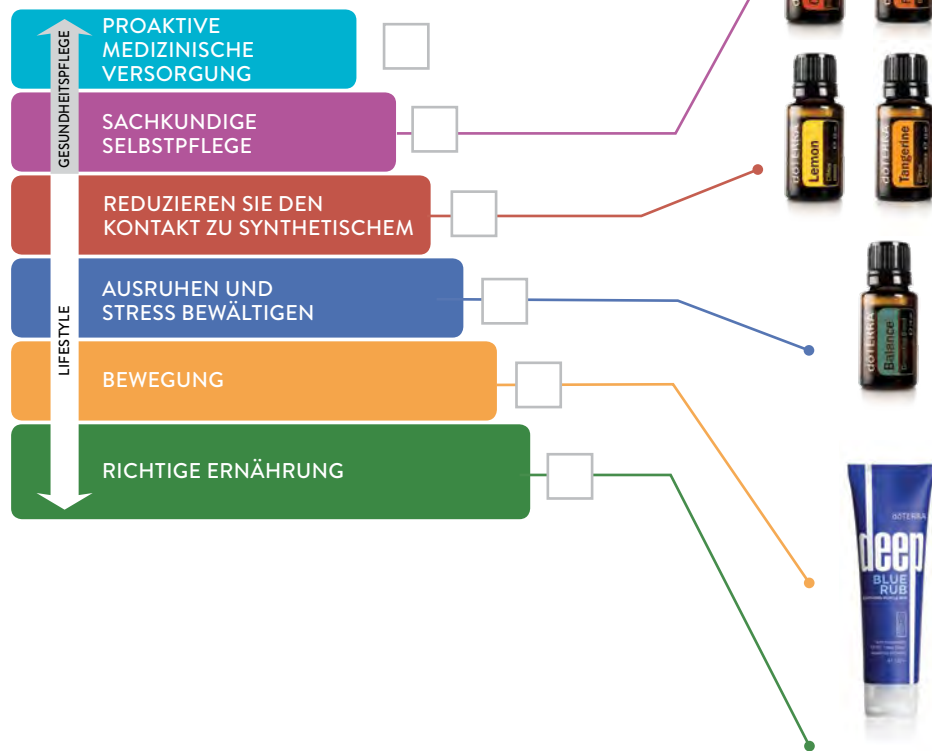


Leben Sie einen wellnessorientierten Lebensstil

dōTERRA's Wellness-Lifestyle-Pyramide zeigt, dass Wellness eine Kombination aus Lebensstil und Gesundheitspflege ist. Wenn Fragen des Lebensstils im Mittelpunkt stehen, wird Gesundheit auf natürliche Weise erreicht und erhalten. Ihre täglichen Gewohnheiten machen den Unterschied. Wenn Sie nach den Prinzipien der Wellnesspyramide 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 und Erneuern

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

Reinigen und Erfrischen

En Mischen Sie einen Tropfen Zitrone oder Tangerine in Ihr Wasser, um ein erfrischendes Getränk zu erhalten.

Ruhig und geerdet

Verwenden Sie dōTERRA Balance™, um sich zu entspannen und Stress zu bewältigen, während Sie mit beiden Füßen auf dem Boden bleiben.

Beruhigung

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

Antreiben, Unterstützen und Stärken

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

Unterstützen Sie Ihre Verdauung mit ZenGest TerraZyme™.

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™

Vollwert-Enzyme zur Unterstützung einer gesunden Verdauung und gesunder Stoffwechselprozesse.



PB ASSIST+™ UND PB ASSIST™ Jr

Versorgen Sie Ihren Körper mit lebenden Bakterienkulturen.



dōTERRA a2z CHEWABLE™ UND IQ MEGA™

Beginnen Sie den Tag Ihres Kindes mit einer gesunden Ernährung, damit es wächst und gedeiht.

TÄGLICHE WELLNESS-GEWOHNHEITEN

Ernähren Sie sich mit vollwertigen und frischen Lebensmitteln

Senken Sie den Verbrauch von Zucker, Koffein, Milchprodukten und verarbeiteten Lebensmitteln

GRÜNER SMOOTHIE

- ½ gefrorene Banane
- 200 g gefrorene Blaubeeren oder Erdbeeren
- 2 Handvoll Babyspinat oder Grünkohl
- 375 bis 400 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Löffel Mahlzeigersatz-Shakepulver Ihrer Wahl
- 1 Tropfen ätherisches Wildorangeöl
- 1 Tropfen Wacholderbeerenöl

Die Zutaten im Mixer glatt mixen.

STELLEN SIE EINE WASCHLÖSUNG HER

Füllen Sie die Spüle mit kaltem Wasser und 6 Tropfen ätherischem Zitronenöl. Für eine schnelle und geschmacksfördernde Wäsche Obst und Gemüse einige Minuten im Wasser ziehen lassen und dann abspülen.

HAFERFLOCKEN

Fügen Sie Zimt und dōTERRA On Guard™ zu Ihren Haferflocken hinzu.



ZU WASSER

HINZUFÜGEN

Geben Sie diese ätherischen Öle für einen köstlichen Geschmack in stilles oder kohlenstoffhaltiges Wasser (ohne Kalorien!):

- Zitrone
- Limette
- Grapefruit und Kassia
- Limette und Grapefruit

Geben Sie für einen beruhigenden Tee 1 Tropfen Pfefferminze, 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 GESUNDES GEWICHT

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, alle Farben des Regenbogens in Ihre Ernährung zu integrieren, um eine ausgewogene Nährstoffzufuhr zu gewährleisten.

WASSER MARSCH

Trinken Sie 2 Liter Wasser pro Tag. Fügen Sie 3-5 Tropfen Smart & Sassy™ zu jedem Glas Wasser hinzu, um den Geschmack zu verbessern.



TÄGLICHE WELLNESS-GEWOHNHEITEN

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

PROBIEREN SIE AUCH:
Kombinieren Sie Ihren Lieblingsmahlzeiterersatz-Shake mit gefrorenen Beeren, Bananen und 3 Tropfen Wildorange.

SCHOKO -PFEFFERMINZ SHAKE

235 ml Kokosnusswasser oder Mandelmilch
2 Löffel Schokoshakepulver nach Wahl
1 Tropfen Pfefferminz
Eis nach Wunsch

Alle Zutaten gleichmäßig vermischen.



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 POLYPHENOLKOMPLEX™

Enthält Extrakte aus Ingwer, Curcumin, Resveratrol und anderen Polyphenolen.

Nehmen Sie 1-3 Kapseln täglich zu den Mahlzeiten, oder nehmen Sie 2 Kapseln zur zusätzlichen Unterstützung ein.



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 1 Kapsel zum Frühstück und zum Mittagessen. Wird als Langzeiterersatz für koffeinhaltige Getränke verwendet.

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 Ihren Schlaf effektiv zu nutzen.

LIEBLINGSMITTEL FÜR FRIEDLICHEN SCHLAF

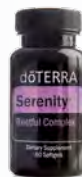
FRIEDLICHE TRÄUME

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



TIEFSCHLAF

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



ERHOLEN SIE SICH IN WINDESEILE

Mischen Sie 1-3 Tropfen Wildorange und Vetiver und massieren Sie damit Füße und Wirbelsäule.



LEICHTES ATMEN

Gurgeln Sie mit 1-2 Tropfen dōTERRA On Guard™ und tragen Sie dōTERRA Air™ oder den dōTERRA Air™ Vapour Stick auf.



PETAL DIFFUSOR

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



ENTSPANNENDE BADESALZE

1 Tasse Bittersalz
10 Tropfen dōTERRA Balance™,
dōTERRA Serenity™
oder Lavendel

Mischen und in das
Wasser geben.

7-9 Stunden guter Schlaf pro Nacht

Tägliche Achtsamkeitsübungen/Meditation

Emotionales Gleichgewicht

Sich gut fühlen und im Gleichgewicht bleiben. Lernen Sie Ihre Emotion(en) und das/die dōTERRA™ Öl(e) zur Unterstützung des emotionalen Gleichgewichts kennen.



**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 Erlösung und Erneuerung. Auch unsere Körper erleben Phasen der Regeneration. dōTERRA's CPTG™ ätherische Öle unterstützen die natürlichen Erneuerungsprozesse des Körpers, um das Wohlbefinden zu fördern.

VERWENDEN SIE dōTERRA'S PRODUKTE 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 mit Frühstück und Abendessen



Zitrone

Zu jeder Mahlzeit einen Tropfen in ein Glas Wasser geben

TAGE 11-20



GX Assist™

1 Softgel mit dem Frühstück oder Abendessen

TAGE 21-30



DDR Prime™ Softgels

1 Softgel mit Frühstück und 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.



ESSENZIELLES HAUTPFLEGE-SET

Mit ätherischen Ölen angereicherte
Pflegelinie auf pflanzlicher Basis.



dōTERRA SALON ESSENTIALS™ PRODUKTE

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

BADERFRISCHER

5 Tropfen Zitronengras
5 Tropfen Grapefruit
5 Tropfen Bergamotte
Wasser

Geben Sie Wasser in eine fast volle
110-ml-Sprühflasche.
Mischen, schütteln und sprühen Sie.

GLASREINIGER

375 ml Weißweinessig
125 ml Wasser
8 Tropfen Zitrone

Mischen Sie die Zutaten in einer
großen Glassprühflasche und schütteln
Sie sie gründlich.

FLECKENENTFERNER

125 ml Weißweinessig
20 Tropfen Zitrone

Weißweinessig und Zitronenöl in eine
225 ml Glassprühflasche geben, mit
Wasser auffüllen. Sprühen Sie den
Fleckentferner auf den Fleck
und waschen Sie
diesen aus.

ON GUARD REINIGUNG

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



dōTERRA
On Guard™
Reinigungsmittelkonzentrat



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 vertrauenswürdiges 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 einen Tropfen oder ein 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

Lavendel
ZenGest™
Pfefferminze
Weihrauch
dōTERRA Air™
dōTERRA On Guard™
Deep Blue™
Melaleuca

Unterstützung durch ätherische Öle

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

ENTSPANNEN



- dōTERRA Balance™
- dōTERRA Serenity™
- Pfefferminze
- Lavendel
- Weihrauch
- Rose Touch

HAUT & HAAR

- Salubelle™
- Sandelholz
- dōTERRA Salon Essentials™
Haarpflege



SCHÜTZEN



- dōTERRA Lifelong Vitality Pack™
- dōTERRA On Guard™
- Zitrone
- Melaleuca
- Thymian

RUHIG

- Weihrauch
- xEO Mega™
- Bergamotte
- DDR Prime™
- Basilikum
- Copaiba



REVITALISIEREN



- Zendocrine™
- Zendocrine™ Softgels
- Wacholderbeere
- Geranie
- Zitronengras
- Zitrone

UNTERSTÜTZEN

- AromaTouch™
- Alpha CRS+™
- xEO Mega™
- Ylang Ylang
- Pfefferminze



SPANNUNGSLÖSEND



- AromaTouch™
- Deep Blue™ Rub
- Deep Blue™
- Wintergrün
- Zitronengras
- Sibirische Tanne

VERDAUUNGSFÖRDERND

- Fenchel
- Ingwer
- ZenGest™
- Pfefferminze



Gestatten Sie Ihren Wellnessplan individuell

Sorgen Sie dafür, dass Sie die Kontrolle haben, indem Sie sich auf jede Stufe konzentrieren. Lesen Sie Ihre Bewertungen in den einzelnen Bereichen auf S. 3. Wählen Sie die gewünschte Unterstützung aus den folgenden Ebenen der dōTERRA Wellness-Lifestyle-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+™

2 BEWEGUNG

Beruhigen und Erfrischen



Deep Blue™

Mito2Max™

Erfrischen und Beleben



dōTERRA Air™

Peppermint (Pfefferminze)

Teil eines gesunden Gewichtsplans



Smart & Sassy™

3 AUSRUHEN UND STRESS BEWÄLTIGEN

Schlafhilfe



Lavender (Lavendel)

Diffusor

dōTERRA Serenity™

dōTERRA Serenity™ Softgels

Emotionale Unterstützung



Essential Aromatics Touch Kit



Elevation

Citrus Bliss™

dōTERRA Balance™



Kit für die täglichen Gewohnheiten



Sportler-Kit



Essential Aromatics Kit

4

REDUZIEREN SIE DEN KONTAKT ZU SYNTHETISCHEM

Reinigungshilfe



- Lemon (Zitrone)
- Tangerine

On Guard™ Reinigungsmittel



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

Selbstpflege



- dōTERRA On Guard™ Zahnpasta
- Shampoo und Spülung



- Kit für die essenzielle Hautpflege

5

SACHKUNDIGE SELBSTPFLEGE

Schützen und Erneuern



- dōTERRA On Guard™
- Frankincense (Weihrauch)



- ClaryCalm™
- Melaleuca (Teebaum)



- PastTense™
- InTune™
- Correct-X™



- TerraShield™
- DDR Prime™

Zielgerichtete Unterstützung

Notieren Sie alle gewünschten Optionen von S. 13


- 1.
- 2.
- 3.



- dōTERRA Touch™ Kit





Los geht's





EINZELNE ÖLE

- **Basilikum:** Lässt die Haut rein und gesund erscheinen
- **Bergamotte:** Wirkt bei äußerlicher Anwendung beruhigend
- **Copaiba:** Fördert eine glatte, reine Haut
- **Eukalyptus:** Entfaltet auf Haar und Haut angewendet eine revitalisierende Wirkung
- **Fenchel:** Charakteristisches Lakritzaroma und -geschmack; Wasser oder Tee begeben
- **Geranie:** Begünstigt das Erscheinungsbild einer gesunden, reinen Haut
- **Grapefruit:** Verleiht Speisen ein würzig-sauers Aroma; hebt die Stimmung
- **Ingwer:** Sorgt bei einer verdünnten, äußerlichen Anwendung für ein wärmendes Gefühl und eine beruhigende Wirkung
- **Jasmine Touch:** Hebt die Stimmung; fördert ein gesundes Hautbild; verleiht einen persönlichen Duft
- **Kardamom:** Geschmackvolles Gewürz fürs Kochen und Backen von Speisen
- **Koriander:** Verleiht Mahlzeiten einen frischen, leckeren Geschmack; beruhigt und kühlt die Haut
- **Koriander:** Verleiht Speisen ein leicht florales Aroma; sorgt bei äußerlicher Anwendung für eine reine Haut
- **Lavendel:** Lindert gelegentliche Hautirritationen; besitzt beruhigende Eigenschaften, wenn über den Geruchssinn aufgenommen
- **Lebensbaum (Thuja):** Effektives Reinigungsmittel
- **Limone:** Verstärkt das Aroma von Speisen; sorgt bei äußerlicher Anwendung für eine positive Stimmung
- **Majoran:** zum Würzen von Speisen; wirkt oral eingenommen beruhigend und hat eine positive Wirkung
- **Melisse:** Baut Spannungen ab und beruhigt die Nerven
- **Muskat-Salbei:** Sorgt für gesund aussehendes Haar und Kopfhaut
- **Myrrhe:** Besitzt reinigende Eigenschaften; fördert eine emotionale Balance
- **Nelke:** Kochgewürz; sorgt für saubere Zähne und einen gesunden Gaumen
- **Oregano:** Würziges, krautartiges Gewürz zum Würzen von Speisen
- **Patschuli:** Sorgt, wenn auf der Haut aufgetragen, für eine glatte, glänzende Haut; reduziert das Erscheinungsbild von Makeln auf der Haut
- **Pfefferminze** : Mindert oral eingenommen gelegentliche Magenverstimmungen; erfrischendes Gewürz für Speisen
- **Römische Kamille:** Beruhigt Haut, Körper und Geist
- **Rose Touch:** Wirkt beruhigend, unterstützt die Haut und steigert das Selbstvertrauen und die Stimmung
- **Rosmarin:** Krautiges Gewürz zum Würzen von Speisen; wirkt beruhigend und aufbauend
- **Sandelholz:** Unterstützt Haut und Haar und steigert die Stimmung

- **Schwarzer Pfeffer:** Verstärkt den Geschmack von Speisen
- **Sibirische Tanne:** Hilft beim Ausbalancieren von Emptionen
- **Strohblume:** Verbessert das Erscheinungsbild der Haut
- **Teebaum:** Reinigt; unterstützt eine gesunde Haut
- **Thymian:** Gewürz für Speisen; reinigt die Haut
- **Vetiver:** Erdend und beruhigend
- **Wacholderbeere:** Beruhigender Duft; fungiert als normaler Toner für die Haut
- **Weihrauch:** Sorgt bei äußerlicher Anwendung für ein Gefühl der Entspannung; reduziert das Erscheinungsbild von Makeln auf der Haut
- **Wildorange:** Wirkt belebend für Körper und Geist, und hebt die Stimmung
- **Wintergrün:** Perfekt für eine beruhigende Massage nach dem Auspowern geeignet
- **Ylang-Ylang:** Sorgt bei äußerlicher Anwendung für das Erscheinungsbild gesunder Haare und Haut; hebt die Stimmung
- **Zedernholz:** Sorgt bei verdünnter, äußerlicher Anwendung für eine reine, gesund aussehende Haut
- **Zimtrinde:** Potentes, süßes Gewürz, zum Würzen von Speisen; zum Wasser oder Mundwasser als Mundspülmittel hinzufügen
- **Zitrone:** Zum Würzen von Speisen; sorgt bei äußerlicher Anwendung für eine positive Stimmung
- **Zitronengras:** Besitzt einen dezenten Zitronengeschmack; hat die Wirkung eines Toners für die Haut
- **Zypresse:** Hilft das Erscheinungsbild fettiger Haut zu verbessern

CHARAKTERISTISCHE ÖLMISCHUNGEN

- **dōTERRA Air™:** Beruhigt die Sinne
- **AromaTouch™:** Sorgt bei äußerlicher Anwendung zum Abbauen von Spannung und Hervorrufen von Entspannungsgefühlen
- **dōTERRA Balance™:** Sorgt für Gleichgewicht und positive Gedanken
- **Citrus Bliss™:** Belebt die Sinne; steigert die Stimmung; reduziert Stress
- **ClaryCalm™:** Sorgt für einen beruhigenden und besänftigenden Effekt
- **DDR Prime™** : Steigert das generelle Wohlbefinden
- **Deep Blue™:** Sorgt bei äußerlicher Anwendung für Ruhe und Kühlung
- **dōTERRA On Guard™**  : Verstärkt die körpereigene Abwehr
- **dōTERRA Serenity™** : Fördert die Entspannung und beruhigt; hilft beim Einschlafen
- **Elevation:** Senkt den Stress; steigert die Stimmung; fördert Energie und Freude
- **InTune™:** Unterstützt die Konzentration und Aufmerksamkeitsspanne, sorgt für geistige Klarheit und hebt die Stimmung
- **PastTense™:** Fördert die Entspannung
- **Salubelle™:** Verjüngt die Haut und hält sie gesund

- **Smart & Sassy™** : Sorgt für eine positive Stimmung; verleiht einen revitalisierenden Schub
- **TerraShield™:** Schutz im Freien; unterstützt ein gesundes Umfeld
- **TriEase™** : Softgel, das sich zu gleichen Teilen aus ätherischem Zitronen-, Lavendel- und Pfefferminzöl zusammensetzt; perfekt fürs Auftragen während Reisetätigkeiten oder Outdoor-Events
- **Yoga-Kollektion:** Verstärkt die Auswirkungen von Yoga-Übungen; steigert das Selbstvertrauen
- **Zendocrine™** : Zitrusgetränken, Tees oder Wasser hinzufügen
- **ZenGest™** : Wirkt gelegentlichen Magenverstimmungen entgegen

WELLNESS

- **Deep Blue™ Complex Polyphenol:** Befreiende Mischung, die ätherische Deep Blue™-Öle enthält
- **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™:** Nahrungsergänzungsmittel
- **Fraktioniertes Kokosnussöl:** Verdünnungshilfe und Feuchtigkeitspender für die Haut
- **Phytoestrogen Lifetime Complex:** Mischung aus standardisierten pflanzlichen Phytoöstrogenen und ganzen Lebensmittelextrakten
- **Zendocrine™ Complex:** Firmeneigene Mischung aus Mandarinen, Rosmarin, Geranien, Wacholderbeeren und ätherischen Korianderölen

SPA

- **Correct-X™:** Beschützt und befeuchtet die Haut; beruhigt die Haut und regt ihre Regeneration nach dem Erleiden von Stress an
- **dōTERRA Salon Essentials™ Protecting:** Shampoo und glättende Spülung
- **dōTERRA™ Spa Hand & Body Lotion:** Einfache Lotion der Öle hinzugefügt werden können
- **HD Clear™ Hautpflege:** Gesichts Lotion und schäumende Gesichtsreinigung

LIVING

- **Deep Blue™ Rub:** Wohltuende Lotion
- **dōTERRA Air™ Drops:** Sorgt für freie Atemwege; unterstützt die Atemfunktion
- **Lumo-/Lotus-/Blütenblattbelüfter:** Belüfter für den aromatischen Gebrauch
- **dōTERRA On Guard™ Foaming Hand Wash:** Sicherer und effektiver Reiniger
- **dōTERRA On Guard™ Drops:** Immunabwehr
- **dōTERRA On Guard™ Toothpaste:** Natürliche, weißmachende Zahnpasta
- **Veggie Caps:** Leere Gelkapseln

Auch in folgender Form erhältlich:  Kügelchen  Kapseln

Loyalty Rewards Die schlaueste Art zu kaufen

Sie können jederzeit eine Standard-Bestellung mit 25 Prozent Rabatt auf den Einzelhandelspreis bestellen. Um jedoch den besten Gegenwert zu erhalten, erstellen Sie eine LRP-Bestellung (Loyalty Rewards Programm) für noch größere Einsparungen und Möglichkeiten, kostenlose Produkte zu erhalten.



Kaufen Sie 1 dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

+ wählen Sie bis zu 2 zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel zu reduzierten Preisen



Mito2Max™
43,50€
29,00 €* / 8 PV



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

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN ZUM LOYALTY REWARDS PROGRAMM

Wie kann ich meine LRP-Bestellung erstellen oder ändern?

- 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 kann ich meine LRP-Bestellung stornieren?

- Sie können Ihre LRP-Bestellung jederzeit telefonisch oder per E-Mail an kundendienst@doterra.com. stornieren. Der Kundenservice von dōTERRA hilft Ihnen beim Einlösen der gesammelten Produktpunkte. Wenn Sie Ihre LRP-Bestellung stornieren, beginnen Sie wieder mit 10 Prozent Rewards, wenn Sie den regelmäßigen LRP-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 LRP-Bestellung haben?

- Ja. Wenn Sie mehr als Ihre monatliche Bestellung benötigen, ändern Sie einfach Ihre LRP-Bestellung und führen Sie sie an jedem 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 Produktpunkte verwenden?

- Lösen Sie Ihre Produktpunkte innerhalb eines Jahres, nachdem Sie sie verdient haben, ein.

Wie bekomme ich 100 Prozent meiner Versandkosten zurückerstattet?

- 50 Prozent Ihrer Versandkosten werden bei jeder LRP-Bestellung in Form von Produktpunkten zurückerstattet. Die restlichen 50 Prozent werden in Form von Produktpunkten zurückerstattet, wenn die LRP-Bestellung online bearbeitet wird, ohne den Kundenservice anzurufen.

Wie nutze ich dōTERRAs Spezialangebote am effektivsten?

- Geben Sie zwischen dem 2. und 15. eine LRP-Bestellung mit mindestens 125 PV (persönliches Volumen) in Auftrag. So können Sie das Produkt des Monats kostenlos erhalten und von allen Aktionen profitieren. Achten Sie auf den Unterschied zwischen PV und Preis, da viele Spezialangebote PV-bezogen sind und am 1. des Monats beginnen.

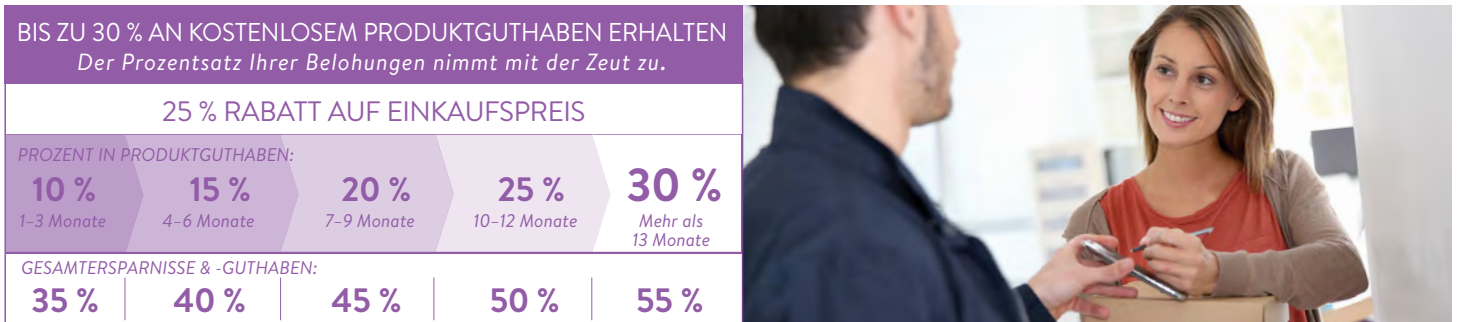
DER PRODUKTWERT (PRODUCT VALUE, PV) MUSS GRÖßER SEIN ALS	1	50	100	125
LRP-Belohnungspunkte verwalten	✓	✓	✓	✓
Verdienen Sie 10-30% Punkte & steigern Sie Ihre %.		✓	✓	✓
Qualifizieren Sie sich dafür, ein Einkommen zu erhalten			✓	✓
Erhalten Sie das kostenlose Produkt des Monats (bei Bestellungen zwischen dem 1. und 15.)				✓

Wie bekomme ich 30 Prozent in Form von KOSTENLOSEN Produkt-Credits zurück?

- Der Prozentsatz Ihrer Loyalty Rewards wächst mit der Zeit ab dem ersten Monat nach der Anmeldung, in dem Sie etwas bestellen.
- Der Einstiegsprozentsatz ist abhängig von dem Kit, mit dem Sie beginnen. Unabhängig davon, mit welchem Prozentsatz Sie beginnen, wird dieser alle 3 Monate um 5 Prozent ansteigen, bis das Maximum von 30 Prozent LRP-Belohnungen erreicht ist.





Wie löse ich meine Loyalty Rewards Punkte ein?

- Wählen Sie in Ihrem virtuellen Warenkorb bei den Produkten, die Sie mit Ihren Treuepunkten einlösen möchten, "Punkte verwenden" aus. Neue Punkte werden am 15. des Folgemonats nach jeder Bestellung hinzugefügt.







GRUNDLEGENDE TIPPS




Effektivität

-  Verwenden Sie Ihr Handbuch, um Lösungen für auftretende Probleme zu finden.
-  Verschiedene Öle wirken bei verschiedenen Menschen. Wenn Sie die gewünschten Ergebnisse nicht erzielen, probieren Sie andere Öle oder verschiedene Anwendungsmethoden aus.
-  Massieren Sie, um den Nutzen zu erhöhen und eine schnelle Aufnahme zu fördern.
-  Tragen Sie Öle unter der Zunge, auf den Fußsohlen, an der Wirbelsäule oder dem Bauchnabel auf.

Sicherheit

-  Vermeiden Sie den Kontakt mit den Augen sowie dem Inneren der Nase und der Ohren.
-  Für empfindliche Haut und anhaltende Absorption mit fraktioniertem Kokosnussöl verdünnen. Siehe dōTERRA Empfindlichkeitsrichtlinien. Zur bequemen Anwendung bietet die Linie dōTERRA Touch™ vorverdünnte Öle.
-  Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung für mehrere Stunden nach dem Auftragen von Zitronen-, Wildorangen-, Bergamotten-, Limetten-, 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

Mitgliedschaftsnummer _____

Passwort _____

Loggen Sie sich bei mydoterra.com ein



Serie über selbstbestimmtes Leben

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

Sehen Sie sich diese Webinarreihe an, um weiterhin alle Möglichkeiten, wie Sie die Produkte von dōTERRA nutzen können, zu erfahren.



Melden Sie sich für die dōTERRA Daily Drop®

Lifestyle-E-Mail-Serie auf doterra.com im Bereich Living an oder laden Sie die App herunter.



Erfahren Sie mehr und sammeln Sie tolle Ideen:

- doterrablog.com/doterra-living



Holen Sie sich ein Öl-Handbuch oder eine mobile App

Ihr Hauptansprechpartner _____

Telefon _____

E-Mail _____

Andere Kontaktmöglichkeiten _____

Telefon _____

E-Mail _____

Bevorstehende lokale oder Online-Kurse & Veranstaltungen _____

• E-Mail: kundendienst@doterra.com

• DE: +49 3056796808

• AT: +43 720115368

• CH: +41 (43) 508 28 78

• UK: +44 203 318 0064

• Nord-, Mittel- und Südamerika: +1 800-411-8151

• Australien: +61 (02) 8006-4854

Weitere Kontaktinformationen finden

Sie unter: doterraeveryday.eu/contact.

Teamruf/Webseite/Facebook-Gruppe(n) _____

JEDE FLASCHE MACHT EINEN UNTERSCHIED

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

TEILEN SIE MIT DENEN, DIE SIE LIEBEN



VERÄNDERN SIE DAS LEBEN ANDERER

Veranstalten Sie eine dōTERRA-Schulung mit Ihren Freunden und Ihrer Familie!

SCHAFFEN SIE EIN EINKOMMEN & TUN SIE ETWAS GUTES



VERÄNDERN SIE IHRE ZUKUNFT

Starten Sie Ihr Geschäft mit dōTERRA, indem Sie natürliche Lösungen nutzen und teilen, und anderen beibringen, dasselbe zu tun.

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

v2 EU DE 60205274

