

The background of the entire page is a soft-focus field of purple lavender flowers. The flowers are in various stages of bloom, with some showing their characteristic two-lipped structure. The colors range from light, pale purple to deep, rich purple. The overall mood is serene and natural.

dōTERRA®
Viva

Visão do Estilo de Vida

ō

Parabéns

Sua escolha de abraçar cuidados de bem-estar conscientes e holísticos oferece novas possibilidades de levar uma vida diária empoderada. A dōTERRA, "dádiva da terra" em latim, proporciona a você soluções naturais para cuidar de todo seu ser e aprimorar seu bem-estar físico, mental e emocional. Ao experimentar pessoalmente os potentes benefícios dos óleos essenciais, você entenderá por que a dōTERRA está revolucionando o modo pelo qual as famílias estão aumentando o próprio bem-estar.

Você está pronto para Descobrir o Bem-Estar Consciente?

Pense em uma vida onde encontrar soluções é simples. Tendo à mão um guia de referências e uma caixa de óleos essenciais CPTG® dōTERRA, você está preparado(a) para resolver 80 por cento de suas prioridades de bem-estar. Naqueles momentos em que você precisar do apoio de um especialista, faça parceria com um profissional que lhe dê suporte para encontrar as melhores soluções científicas e naturais.



Leve um Estilo de Vida com Bem-Estar

O Diagrama do Estilo de Vida com Bem-Estar dōTERRA ilustra como o bem-estar é uma combinação entre estilo de vida e cuidados diários. Quando o enfoque é o estilo de vida, o bem-estar é naturalmente alcançado e mantido. Seus hábitos diários fazem toda a diferença. Ao viver os princípios do Diagrama de Bem-Estar e usar os poderosos produtos dōTERRA®, você experimentará novos patamares de bem-estar como um todo.

Atribua a si mesmo(a) uma nota em cada área (1-10)



Relaxar e Revigorar

Difunda On Guard™ para ajudar a purificar o ar e massageie Olíbano nas mãos depois de um longo dia de trabalho.

Purificar e Reanimar

Difunda óleos essenciais cítricos no ambiente para promover uma atmosfera positiva.

Acalmar e Tranquilizar

Use um óleo relaxante da sua escolha para ajudar a relaxar e controlar o estresse, mantendo você estável.

Relaxar

Use dōTERRA Deep Blue™ Rub antes e depois dos exercícios. Aplique topicamente onde for necessário.

Fortificar

Adicione algumas de ZenGest™ e Copaíba à sua água para promover uma sensação de bem-estar.

Alimente-se Bem

Dê ao seu corpo o que ele precisa e ele vai se fortalecer. Isso começa com uma ótima nutrição. Utilize os óleos essenciais dōTERRA para dar mais sabor a seus alimentos e bebidas.

ROSEMARY
ALECRIM



PEPPERMINT
HORTELÃ-PIMENTA



BLACK PEPPER
PIMENTA PRETA



Os aromas naturais de Alecrim, Hortelã-pimenta e Pimenta Preta são indispensáveis em sua cozinha!

Perfeitos para serem adicionados aos pratos e bebidas do seu dia-a-dia, estes óleos dão um toque especial às suas receitas!

HÁBITOS DIÁRIOS DE UM ESTILO DE VIDA COM BEM-ESTAR

Coma alimentos integrais e frescos

Diminua o açúcar, a cafeína, os derivados do leite e os alimentos processados

SMOOTHIE VERDE

1/2 banana congelada
1/2 xícara de mirtilos ou morangos congelados
2 punhados de espinafre ou couve crespa
1 1/2 xícara de leite de amêndoas
sabor baunilha, não adoçado
1 medida de
dōTERRA Smart & Sassy™ Trim Shake

Bata bem os ingredientes
no liquidificador

MINGAU DE AVEIA

Adicione os óleos
essenciais de Canela,
On Guard™ ou Laranja
Selvagem ao mingau
de aveia.

PREPARE SUAS FRUTAS E LEGUMES

Encha uma pia com água
fria, 1/2 xícara de vinagre
branco e 6 gotas de Limão
Siciliano para preparar suas
frutas e legumes para
o consumo.

ACRESCENTE À ÁGUA

Acrescente estes óleos essenciais à
água ou à água com gás para obter um
sabor delicioso (e com zero calorias!):

- Tangerina
- Limão Siciliano
- Toranja e Cassia
- Laranja Selvagem, Limão Taiti e Toranja

Acrescente 1-2 gotas de
Hortelã-Pimenta, Gengibre ou On Guard™
à água quente para obter um chá
muito saudável.

Exercite-se

Os exercícios fortalecem a musculatura e auxiliam os sistemas cardíaco, circulatório e linfático, entre outros benefícios importantíssimos. Os óleos essenciais ajudam a aumentar a concentração e também aliviam os sentimentos de tensão corporal, ajudando você a se manter ativo(a) e forte.



PLANO PARA UM PESO SAUDÁVEL

MANHÃ

- TrimShake Smart & Sassy
- 3-5 gotas de Smart & Sassy misturadas na água



doTERRA SMART & SASSY™

Ajuda a aumentar seu senso de motivação na busca pelo bem-estar.

Difunda algumas gotas no ambiente, ou aplique topicamente.

ALMOÇO

- Refeição saudável ou TrimShake
- 3-5 gotas de Smart & Sassy misturadas na água



doTERRA SMART & SASSY™ TRIMSHAKE

Alternativa às refeições, fortificada com nutrientes.

Para uma ou mais refeições diárias. Disponível nos sabores chocolate e baunilha.

JANTAR

- Refeição saudável
- 1-3 gotas de ZenGest™
- 3-5 gotas de Smart & Sassy misturadas na água

HÁBITOS DIÁRIOS DE UM ESTILO DE VIDA COM BEM-ESTAR

Movimente-se diariamente por 30 minutos ou mais
Alongue-se ou pratique yoga para aumentar
a flexibilidade

TRIM SHAKE DE CHOCOLATE E HORTELÃ

1 ½ xícara de água de coco
ou leite de amêndoas
2 medidas de TrimShake Chocolate
1 gota de Hortelã-Pimenta
Gelo (a gosto)

Bata bem todos
os ingredientes.

EXPERIMENTE TAMBÉM

O TrimShake de Baunilha
com frutas congeladas,
banana e 3 gotas de
Laranja Selvagem.



dōTERRA DEEP BLUE™

Massageie o óleo nas áreas afetadas.

Aplique antes e após os exercícios conforme necessário ou a seu gosto. Experimente aplicar dōTERRA Deep Blue™ e depois passe por cima o dōTERRA Deep Blue™ Rub para maximizar os efeitos.



dōTERRA DEEP BLUE™ RUB

O dōTERRA Deep Blue™ Rub é um rico creme de aplicação tópica, formulado com o mix de óleos essenciais dōTERRA Deep Blue™.

Coloque uma pequena quantidade do creme na palma das mãos e aplique suavemente nas áreas afetadas com massagens circulares até total absorção.



dōTERRA BREATHE™

Cria a sensação de respiração tranquila.

*Aplique de 1-2 gotas no peito.
Dilua caso necessário.*

Descanse e Reduza o Estresse

HÁBITOS DIÁRIOS DE UM ESTILO DE VIDA COM BEM-ESTAR

7-9 horas de um sono de qualidade todas as noites
Meditação diária

O sono melhora a disposição e dá ao corpo a oportunidade de restaurar e renovar-se. Estima-se que 80 por cento das doenças sejam resultado de estresse constante. Os óleos essenciais proporcionam suporte dinâmico para se conseguir sempre um sono de qualidade e controlar o estresse.

SAIS DE BANHO RELAXANTES

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

Misture e adicione à água do banho.

Experimente usar estes óleos quando você precisar de suporte às suas emoções: dōTERRA Balance™, dōTERRA Serenity™, dōTERRA Elevation™ e Citrus Bliss™.

OS PREFERIDOS PARA UM DESCANSO TRANQUILO

SONHOS TRANQUILOS

Coloque de 1-2 gotas de Lavanda ou de dōTERRA Serenity™ no travesseiro.



RELAXE EM INSTANTES

Misture de 1-3 gotas de Laranja Selvagem e Vetiver e massageie nos pés e nas costas.



RESPIRAÇÃO TRANQUILA

Gargareje de 1 - 2 gotas de On Guard™ e difunda o dōTERRA Breathe™ no ambiente.



DIFUSOR PETAL

Difusor de atomização de névoa fria. Faça a difusão, inale os óleos essenciais com as mãos curvadas ou aplique-os em pontos de grande pulsação.



Reduza o Acúmulo Tóxico

HÁBITOS DIÁRIOS DE UM ESTILO DE VIDA COM BEM-ESTAR

8-10+ copos de água diariamente

Elimine produtos químicos de limpeza e cuidados pessoais

CUIDADOS PESSOAIS NATURAIS



CREME DENTAL ON GUARD™

Creme Dental Branqueador Natural.



dōTERRA® SALON ESSENTIALS

Produtos de qualidade profissional para o cabelo, infundidos com óleos essenciais: Shampoo Suavizante e Condicionador Suavizante.



LEMON

O óleo essencial Limão Siciliano é conhecido como um purificante tópico e aromático que pode ser usado com muitos outros óleos.

REFRESQUE SEU QUARTO

Adicione 5 gotas de Capim-limão, 5 gotas de Toranja e 5 gotas de Bergamota a seu difusor para ajudar a purificar o ambiente.

DICA

Use óleos cítricos para promover um apoio suave e natural.

Cuidados Pessoais Conscientes

Crie o hábito de usar soluções naturais dōTERRA como sua primeira linha de defesa. Use um livro de referências confiável sobre óleos essenciais e aumente seu entendimento e a aplicação das muitas possibilidades que você tem à mão.



LAVENDER TOUCH

Tenha o Lavender sempre à mão para ajudar a acalmar os ânimos.



FRANKINCENSE TOUCH

Massageie em suas mãos, pescoço ou na planta dos pés para um efeito relaxante e acolhedor.



dōTERRA DEEP BLUE™ TOUCH

Aplique nos pés e joelhos antes de se exercitar.



MELALEUCA TOUCH

Aplique na planta dos pés para aroma e sensação refrescantes.



TERRASHIELD™

Leve TerraShield™ com você quando for acampar ou durante eventos ao ar livre.



Leve consigo os oito óleos usados com mais frequência para estar preparado para qualquer ocasião!

dōTERRA Breathe™
dōTERRA Deep Blue™
Lavanda
ZenGest™
Hortelã-Pimenta
Olíbano
On Guard™
Melaleuca

Personalize seu Plano de Bem-Estar

Assegure-se de estar vivendo empoderado, enfocando em cada nível. Volte e consulte suas notas em cada área, na página 3. Selecione o apoio que deseja em cada um dos níveis a seguir do Diagrama do Estilo de Vida com Bem-Estar dōTERRA.

1 ALIMENTE-SE BEM

Alimentar, dar Suporte e Fortificar



Rosemary Aroma Natural



Peppermint Aroma Natural



Black Pepper Aroma Natural

2 EXERCITE-SE

Aliviar e Energizar



dōTERRA Smart & Sassy™
 dōTERRA Smart & Sassy™ TrimShake



dōTERRA Deep Blue™
 dōTERRA Deep Blue™ Rub



dōTERRA Breathe™

3 DESCANSE E CONTROLE O ESTRESSE

Suporte ao Sono



Lavanda
 dōTERRA Serenity™



Laranja Selvagem
 Vetiver



Difusor Petal



4 REDUZA O ACÚMULO TÓXICO

Suporte à Depuração



On Guard™
Creme Dental Clareador



dōTERRA® Salon Essentials
Shampoo Suavizante



dōTERRA® Salon Essentials
Condicionador Suavizante

5 CUIDADOS PESSOAIS CONSCIENTES

Proteger e Restaurar



Lavender Touch
 Frankincense Touch



dōTERRA Deep Blue™ Touch
 Melaleuca Touch



TerraShield™ Spray

Apoio Direcionado

Observe quaisquer soluções naturais necessárias

- 1.
- 2.
- 3.



Programa de Recompensas de Fidelidade

A Maneira Mais Inteligente de Comprar

Você sempre pode fazer um pedido normal a preço de atacado com 25 por cento de desconto sobre o preço de varejo, mas para conseguir o melhor preço crie um pedido LRP (Programa de Recompensas de Fidelidade) para economizar ainda mais e ter oportunidades de receber produtos grátis.

Perguntas Mais Frequentes

Como faço para criar ou alterar meu pedido LRP?

- Faça login no site doterra.com. Clique em “Criar Novo Pedido LRP” ou altere os itens de um pedido LRP existente.

Como faço para cancelar meu Pedido de Recompensas de Fidelidade?

- Você pode cancelar seu pedido LRP a qualquer momento por telefone, chat pela internet ou enviar um e-mail para brasil@doterra.com. O Atendimento ao Cliente dōTERRA vai ajudá-lo a resgatar quaisquer pontos que você tenha acumulado em troca de produtos grátis. Se você cancelar seu pedido LRP, voltará a ter recompensas de 10 por cento quando retomar suas compras por pedido LRP de maneira regular.

E se eu quiser devolver produtos?

- Se os produtos tiverem sido abertos ou usados, a dōTERRA reembolsa 90 por cento do preço de compra e 100 por cento de qualquer produto não aberto, até 30 dias após a compra.

Posso ter mais de um pedido LRP?

- Sim. Se precisar fazer mais de um pedido mensal, simplesmente altere seu pedido LRP e processe-o novamente em qualquer ou quaisquer dia(s) do mês que preferir. Configure tantos pedidos quantos quiser. Lembre-se de cancelar quaisquer pedidos que não queira receber no mês seguinte.

Quando posso usar meus pontos de produtos?

- Resgate seus pontos de produtos até um ano depois de terem sido creditados.

Como consigo ser reembolsado em 100% das minhas despesas de envio?

- 50 por cento de suas despesas de envio serão reembolsadas em pontos de produtos ao fazer qualquer pedido LRP. Os 50 por cento restantes serão reembolsados em pontos de produtos se o pedido LRP for processado pela internet, sem ligar para o atendimento ao cliente.

Como faço para maximizar as promoções especiais da dōTERRA?

- Faça um pedido LRP de pelo menos 125 PV entre o dia 1 e o dia 15. Isso lhe dá o direito de receber o Produto do Mês grátis e de tirar proveito de quaisquer promoções. Preste atenção ao valor em PV em comparação com o preço, pois muitas promoções especiais estão atreladas ao PV e começam no primeiro dia do mês.

O VOLUME PESSOAL (PV) PRECISA SER MAIOR	1	50	100	125
Mantenha os Pontos de Recompensas LRP	✓	✓	✓	✓
Ganhe 10-30% e Aumente a %		✓	✓	✓
Qualifique-se para Receber Bônus			✓	✓
Receba o Produto do Mês Grátis (pedidos feitos entre os dias 1 e 15)				✓

Como faço para receber de volta 30 por cento em créditos GRÁTIS sobre produtos?

- Sua porcentagem de Recompensas de Fidelidade aumenta com o tempo quando fizer pedidos de pelo menos 50 PV, a contar do mês seguinte após o cadastramento.
- Sua porcentagem inicial depende do kit com que começou o programa. Qualquer que seja a porcentagem inicial, ela aumentará em 5 por cento a cada três meses até chegar ao máximo de 30 por cento em Recompensas LRP.

GANHE ATÉ 30% EM PONTOS GRÁTIS DE CRÉDITOS SOBRE PRODUTOS				
Sua porcentagem de recompensas aumenta com o tempo.				
25% DE DESCONTO (CLIENTE PREFERENCIAL E CONSULTOR DE BEM-ESTAR)				
PORCENTAGEM RECEBIDA DE VOLTA EM CRÉDITOS SOBRE PRODUTOS:				
10%	15%	20%	25%	30%
Meses 1-3	Meses 4-6	Meses 7-9	Meses 10-12	Meses 13+
TOTAL ECONOMIZADO E CRÉDITOS:				
35%	40%	45%	50%	55%



Como faço para resgatar meus Pontos de Recompensas de Fidelidade?

- Em seu carrinho de compras virtual selecione “Utilizar Pontos” para os produtos que queira resgatar com seus Pontos de Recompensas de Fidelidade. Novos pontos são acrescentados no dia 15 do mês seguinte depois de fazer cada pedido.







Dicas Essenciais




Eficácia

-  Use seu guia de referências para encontrar soluções para as dúvidas à medida que surgirem.
-  Óleos diferentes funcionam para pessoas diferentes. Quando não estiver obtendo os resultados desejados, tente óleos diferentes ou diferentes métodos de aplicação.
-  Massageie para aumentar o efeito benéfico e promover uma rápida absorção.
-  Para surtir efeito rapidamente no corpo inteiro, aplique os óleos na sola dos pés, na espinha dorsal ou no umbigo.

Segurança

-  Evite o contato com os olhos, dentro do nariz e dos ouvidos.
-  Dilua com Óleo de Coco Fracionado para pele sensível e absorção continuada. Consulte as diretrizes dōTERRA sobre sensibilidade. Para sua conveniência, a linha dōTERRA Touch vem com óleos pré-diluídos.
-  Evite a exposição ao sol por várias horas após aplicar topicamente Limão Siciliano, Laranja-lima, Bergamota, Limão, Toranja ou outros óleos cítricos.
-  Leia o rótulo e siga as recomendações.

Melhores Práticas

-  Mantenha os óleos na melhor condição possível evitando exposição a temperaturas extremas ou à luz solar direta.
-  Use os óleos em recipientes de vidro pois eles podem degradar alguns tipos de plástico com o tempo.
-  Os óleos dōTERRA são muito potentes. Use quantidades menores com mais frequência para melhores resultados.

Saiba Mais

ID dōTERRA _____

Senha _____

Acesse em doterra.com.br

Seu Apoio Chave _____

Telefone _____

Email _____

Outra Pessoa para Apoio _____

Telefone _____

Email _____

Próximos Cursos e Eventos Locais ou pela Internet _____

- Chat ao vivo no site doterra.com
- Email: brasil@doterra.com
- Américas: +1 800-411-5181
- Brasil: + 55 (11) 3197-5819 - (21) 3500-4722
(41) 3906-3834 - (61) 3550-0315

Chamada de Equipe/Website/Grupos do Facebook

CADA FRASCO FAZ A DIFERENÇA

O uso constante dos produtos dōTERRA pode mudar sua vida e também a vida dos produtores e da família deles no mundo inteiro. Cada gota de óleo representa mãos que nutriram a terra para obtermos todos os benefícios que recebemos.

COMPARTILHE COM AQUELES A QUEM VOCÊ AMA



MUDE A VIDA DE OUTRAS PESSOAS
Seja anfitrião de uma aula dōTERRA com seus amigos e sua família!

GERE UMA RENDA E EXERÇA INFLUÊNCIA



MUDE SEU FUTURO
Inicie seu negócio dōTERRA ao compartilhar e empoderar com soluções naturais e ensinar os outros a fazerem o mesmo.

Live-BR PT 111219
v3 60207897

