

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 purple, creating a dreamy and natural atmosphere.

dōTERRA™
Vivre

Style de vie naturel

ō

Félicitations

Votre choix de vous engager dans des soins holistiques et autonomes vous offre de nouvelles possibilités pour vivre sainement au quotidien. dōTERRA, "Don de la terre" en latin, vous offre des solutions naturelles afin que vous puissiez prendre soin de vous et améliorer votre santé physique, mentale et émotionnelle. En découvrant personnellement les importants bénéfices des huiles essentielles, vous comprendrez pourquoi dōTERRA révolutionne la manière dont les familles améliorent leur santé.

Prêt à découvrir la santé autonome ?

Imaginez une vie où trouver des solutions est chose facile. Ayant à votre disposition un guide référence et une boîte d'huiles essentielles dōTERRA CPTG™, vous êtes prêt à répondre à 80% de vos problèmes de santé. Lorsque vous avez besoin d'aide de la part d'un spécialiste, associez-vous avec un professionnel de la santé qui vous aidera à trouver les meilleures solutions scientifiques et naturelles.

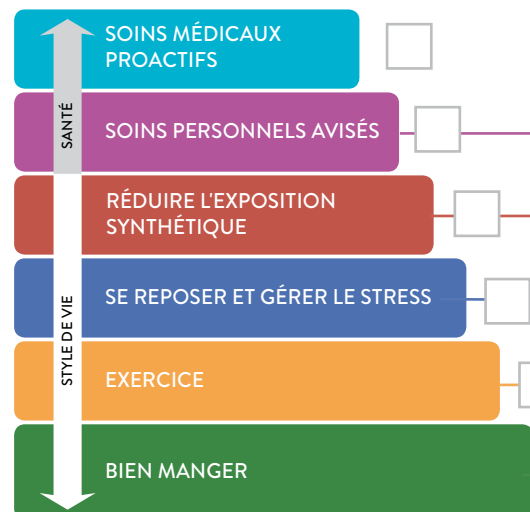


Vivre un style de vie sain

La Pyramide du Style de vie et du Bien-Être de dōTERRA illustre comment le bien-être est une combinaison du style de vie et de soins. Lorsque la priorité est donnée au style de vie, une bonne santé est naturellement obtenue et maintenue. Vos habitudes quotidiennes sont très importantes. En appliquant les principes de la Pyramide du Bien-Être et en utilisant les produits puissants de dōTERRA, vous découvrirez un nouvel équilibre dans votre vie.

Mettre en place des habitudes quotidiennes saines

Notez-vous dans chaque domaine (1 - 10)



Protéger & Restaurer

Intégrez le mélange dōTERRA On Guard™ et Encens à votre routine quotidienne.

Détoxifier & Rafrâichir

Ajoutez une goutte de citron ou de mandarine à votre eau pour une boisson rafraîchissante.

Calmer & Apaiser

Utilisez le mélange dōTERRA Balance pour vous aider à vous relaxer et à gérer le stress tout en vous équilibrant.

Apaiser

Utilisez le mélange Deep Blue™ Rub avant et après votre séance d'exercices. Appliquez-le sur le corps aux endroits nécessaires.

S'alimenter, Soutenir & Renforcer

Maximisez votre prise quotidienne de nutriments avec le Lifelong Vitality Pack dōTERRA, un trio de suppléments plein d'énergie pour alimenter et soutenir votre corps.

Aidez votre digestion avec ZenGest TerraZyme™.

Offrez des cultures vivantes à votre système digestif avec PB Assist+™.



Bien se nourrir

Donnez à votre corps ce dont il a besoin et vous serez en forme. Ça commence avec une bonne nutrition. Les compléments alimentaires dōTERRA sont les compagnons idéaux de vos huiles.



dōTERRA LIFELONG VITALITY PACK™

Aliments complets, micro-nutriments et acides gras oméga indispensables.



ZENGEST TERRAZYME™

Enzymes alimentaires favorisant une bonne digestion et des processus métaboliques sains.



PB ASSIST+™ ET PB ASSIST™ JR

Offre des cultures bactériennes vivantes à votre corps.



dōTERRA a2z CHEWABLE™ ET IQ MEGA™

Commencez la journée de votre enfant avec une parfaite nutrition alors qu'il grandit et se développe.

HABITUDES QUOTIDIENNES D'UN STYLE DE VIE SAIN

Mangez des aliments complets et frais

Diminuez le sucre, la caféine, les produits laitiers et les aliments transformés

SMOOTHIE VERT

- ½ banane congelée
- 200 g de myrtilles ou de fraises surgelées
- 2 poignées d'épinards ou de chou frisé
- 375 à 400 ml de lait d'amande non sucré
- 1 portion de substitut en poudre de votre choix
- 1 goutte d'huile essentielle d'orange sauvage
- 1 goutte d'huile essentielle de baies de genièvre

Mixez tous les ingrédients dans le mixeur jusqu'à obtenir une texture lisse.

FLOCONS D'AVOINE

Ajoutez de la cannelle ou dōTERRA On Guard™ à vos flocons d'avoine.

LAVER VOS FRUITS ET LÉGUMES

Remplissez l'évier d'eau froide et ajoutez 6 gouttes d'huile essentielle de citron. Plongez les fruits et les légumes dans l'eau pendant plusieurs minutes et rincez.

AJOUTER À DE L'EAU

Ajoutez ces huiles essentielles à de l'eau plate ou pétillante pour un goût délicieux (sans aucunes calories !):

- Citron
- Citron vert
- Pamplemousse & Cannelle écorce
- Citron vert & Pamplemousse

Ajoutez une goutte de menthe poivrée, de gingembre ou de mélange dōTERRA On Guard™ à de l'eau chaude pour un thé relaxant.

Faire du sport

Faire du sport renforce les muscles et favorise la bonne santé des systèmes cardiovasculaire, circulatoire et lymphatique, parmi d'autres bénéfices importants. Les huiles favorisent une meilleure concentration et un bien-être pour vous aider à rester actif et performant.

PROGRAMME ALIMENTER

MATIN

- Poudre substitut de repas
- Bol de fruits
- Prenez 1 capsule de Mito2Max™ avec votre repas
- Buvez au moins 240 ml d'eau
- 1 gélule de Smart & Sassy™ ou 3 à 5 gouttes de Smart & Sassy™ dans votre eau

DÉJEUNER

- Poudre substitut de repas
- Roulé aux légumes ou repas sain
- Prenez 1 capsule de Mito2Max™ avec votre repas
- Buvez au moins 240 ml d'eau
- 1 gélule de Smart & Sassy™ ou 3 à 5 gouttes de Smart & Sassy™ dans votre eau

DÎNER

- Protéines (de votre choix) et légumes
- Buvez au moins 240 ml d'eau
- 1 gélule de Smart & Sassy™ ou 3 à 5 gouttes de Smart & Sassy™ dans votre eau

CONSEILS RAPIDES :

AYEZ UN OBJECTIF

Adoptez un objectif à long-terme pour obtenir une perspective et un but. Mettez en place des objectifs à court terme qui mènent à votre objectif à long-terme pour remarquer la progression et pour maintenir la motivation.

RESTEZ POSITIF

Conserver une attitude positive vous aidera à rester motivé pour atteindre vos objectifs.

METTEZ DE LA COULEUR

Les aliments complets de différentes couleurs offrent des bénéfices différents. Essayez d'incorporer toutes les couleurs de l'arc-en-ciel dans votre alimentation pour une nutrition équilibrée.

RESTEZ HYDRATÉ

Buvez 2 litres d'eau par jour. Ajoutez 3 à 5 gouttes de Smart & Sassy™ à chaque verre d'eau pour en améliorer le goût.



HABITUDES QUOTIDIENNES D'UN STYLE DE VIE SAIN

Au moins 30 minutes d'exercices quotidiens

Faites des étirements ou du yoga pour améliorer votre souplesse

**À ESSAYER
AUSSI**
Combinez votre
substitut de repas
préférré avec des baies
congelées, des bananes
et 3 gouttes d'orange
sauvage.

PETIT MILK-SHAKE CHOCO-MENTHE

235 ml d'eau de noix de coco
ou de lait d'amande
2 portions de poudre de chocolat
de votre choix
1 goutte de menthe poivrée
Glace (comme souhaité)
Mixez tous les ingrédients jusqu'à
obtenir une texture lisse.



DEEP BLUE™

Massez cette huile aux endroits souhaités.

Appliquez-en avant et après l'entraînement au besoin.
Appliquez l'huile Deep Blue™ puis rajoutez du Deep Blue™
Rub pour encore plus d'effets.



DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX™

Composé d'extraits de gingembre, curcuma,
resvératrol et d'autres polyphénols.

Prenez 1 à 3 capsules par jour avec les repas, ou prenez
2 capsules pour une support supplémentaire au quotidien.



dōTERRA AIR™

Permet d'améliorer la respiration.

Massez 1 à 2 gouttes sur la poitrine. Diluez si nécessaire.



MITO2MAX™

Aidez votre style de vie actif avec une formule exclusive
d'extraits de plantes et de cofacteurs métaboliques.

Prenez 1 capsule avec le petit-déjeuner et le déjeuner.
Utiliser comme substitut à long terme aux boissons
contenant de la caféine.

Se reposer et gérer le stress

Dormir améliore l'humeur et offre à votre corps l'opportunité de se réparer et de se régénérer. Utilisez les huiles essentielles pour profiter au maximum de votre sommeil.

VOICI NOS FAVORIS POUR UN REPOS PAISIBLE

RÊVES PAISIBLES

Ajoutez quelques gouttes de lavande ou de dōTERRA Serenity sur la plante des pieds au moment du coucher.



SOMMEIL PROFOND

Prenez 1 à 2 gélules de dōTERRA Serenity™ avant le coucher.



RELAXATION INSTANTANÉE

Mélangez 1 à 3 gouttes d'orange sauvage et de vétiver puis massez sur les pieds et la colonne vertébrale.



RESPIRATION FACILE

Gargarisez-vous avec 1 à 2 gouttes du mélange dōTERRA On Guard™ et appliquez le mélange dōTERRA Air™ ou appliquez dōTERRA Air™ Vapor Stick.



DIFFUSEUR PETAL

Petit diffuseur pratique et utilisable la nuit avec une lumière spéciale nuit et une brume qui se diffuse loin.



SELS DE BAIN RELAXANTS

1 tasse de sels d'Epsom
10 gouttes de dōTERRA Balance™,
dōTERRA Serenity™,
ou lavande

Mélangez et versez dans
le bain.

7 à 9 heures de sommeil de qualité chaque nuit

Pleine conscience/méditation quotidienne

Équilibre émotionnel

Sentez-vous en forme et restez équilibré. Identifiez vos émotions ainsi que les huiles essentielles dōTERRA™ pour soutenir votre équilibre émotionnel.



dōTERRA
MOTIVATE™

Mélange Motivant

Renforce votre confiance personnelle. Augmente le courage, la confiance et libère la créativité pour donner des résultats efficaces lors de vos efforts.



dōTERRA
PEACE™

Mélange Rassurant

Favorise les sentiments de réconfort et de calme. Renvoie à la paix et à la présence.



dōTERRA
CHEER™

Mélange Exaltant

Crée une attitude lumineuse et joyeuse. Stimule le bonheur et la positivité.



dōTERRA
CONSOLE™

Mélange Réconfortant

Sentez-vous plein d'espoir, réconforté et émotionnellement équilibré.



dōTERRA
PASSION™

Mélange Inspirant

Ravive la joie et redonne la volonté de prendre des risques et de découvrir de nouvelles choses.



dōTERRA
FORGIVE™

Mélange du Renouveau

Libérez-vous de votre colère ainsi que de votre culpabilité- Allez de l'avant en vous sentant régénéré.



Reduire l'exposition aux toxines

La nature suit des cycles de relâchement et de régénération. Notre corps suit également des périodes de régénération. Les huiles essentielles dōTERRA CPTG™ favorisent ces processus naturels du corps afin de promouvoir son bien-être.

UTILISEZ DES PRODUITS dōTERRA PENDANT 30 JOURS POUR UN BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

CONSEIL

Utilisez quotidiennement des huiles essentielles d'agrumes dans votre eau à la place d'édulcorants et d'arômes artificiels.

POURQUOI S'HYDRATER ?

- Améliore l'humeur
- Aide les fonctions biologiques naturelles
- Favorise un bien-être général

JOURS 1 - 30



Lifelong Vitality Pack™

2 capsules de chaque boîte avec les repas du matin et du soir



ZenGest TerraZyme™

1 à 3 capsules par jour avec les repas



Zendocrine™ Softgels

1 gélule avec les repas du matin et du soir



Citron

Ajoutez une goutte dans un verre d'eau avec chaque repas

JOURS 11 - 20



GX Assist™

1 gélule avec le repas du soir

JOURS 21 - 30



DDR Prime™ Softgels

1 gélule avec les repas du matin



PB Assist+™

1 capsule avec les repas du matin

HABITUDES QUOTIDIENNES D'UN STYLE DE VIE SAIN

Au moins 8 à 10 verres d'eau par jour

Éliminez les produits d'entretien et ceux pour les soins du corps à base de produits chimiques

SOINS PERSONNELS



DENTIFRICE dōTERRA ON GUARD™

Rafraîchit la bouche.



KIT ESSENTIAL SKIN CARE

Ligne de soins de la peau à base de plantes infusés aux huiles essentielles.



PRODUITS dōTERRA SALON ESSENTIALS™

Produits de qualité pour les cheveux aux huiles essentielles : shampoing protecteur et après-shampoing apaisant.

DÉSODORISANT TOILETTES

5 gouttes de citronnelle
5 gouttes de pamplemousse
5 gouttes de bergamote
Eau

Ajoutez de l'eau pour remplir un flacon vaporisateur de 110 ml. Mélangez, secouez et vaporisez.

NETTOYANT POUR VITRE

375 ml de vinaigre blanc
125 ml d'eau
8 gouttes de citron

Mélangez les ingrédients dans un grand flacon pulvérisateur et secouez énergiquement.

PRODUIT DÉTACHANT

125 ml de vinaigre blanc
20 gouttes de citron

Ajoutez le vinaigre et l'huile dans un flacon vaporisateur en verre de 225 ml. Vaporisez le détachant sur la tache et lavez.

NETTOYAGE DE ON GUARD

Solution de nettoyage non toxique et à base de plantes qui nettoient et qui élimine les odeurs.



dōTERRA On Guard™ Détergent concentré



dōTERRA On Guard™ Lessive



dōTERRA On Guard™ Mousse nettoyante pour les mains

Soins personnels avisés

Prenez l'habitude d'utiliser des solutions naturelles dōTERRA comme premier réflexe en cas de besoin. Utilisez un livre de référence fiable sur les huiles essentielles, améliorez votre compréhension et découvrez les nombreuses applications possibles que vous avez à votre disposition.



PASTTENSE™

Appliquez le roll-on sur les tempes, le cou et les épaules pour promouvoir une bonne détente musculaire.



CORRECT-X™

Utilisez la pommade pour apaiser la peau.



dōTERRA ON GUARD™

Gouttes et billes.
Consommez 1 goutte quotidiennement.



LAVANDE

Utilisez pour calmer, réconforter et apaiser.



PORTE-CLÉ DE 8 FLACONS

Transférez les 8 huiles que vous utilisez le plus souvent pour être prêt à tout !

NOS FAVORIS POUR LE PORTE-CLÉ

Lavande
ZenGest™
Menthe poivrée
Encens
dōTERRA Air™
dōTERRA On Guard™
Deep Blue™
Mélaleuca

Soutien des huiles essentielles

Utilisez quotidiennement des huiles essentielles pour aider et favoriser un bien-être général.

SE DÉTENDRE



- dōTERRA Balance™
- dōTERRA Serenity™
- Menthe poivrée
- Lavande
- Encens
- Roll-on de Rose

PEAU & CHEVEUX

- Salubelle™
- Bois de santal
- dōTERRA Salon Essentials™ Soins des cheveux



SE PROTÉGER



- dōTERRA Lifelong Vitality Pack™
- dōTERRA On Guard™
- Citron
- Mélaleuca
- Thym

SE CALMER

- Encens
- xEO Mega™
- Bergamote
- DDR Prime™
- Basilic
- Copaïba



SE REVITALISER



- Zendocrine™
- Zendocrine™ Softgels
- Baies de genévrier
- Géranium
- Citron

SOUTENIR

- AromaTouch™
- Alpha CRS+™
- xEO Mega™
- Ylang Ylang
- Menthe poivrée



RELÂCHEMENT DE LA TENSION



- AromaTouch™
- Deep Blue™ Rub
- Deep Blue™
- Gaulthérie
- Citronnelle
- Pin de Sibérie

DIGESTION

- Fenouil
- Gingembre
- ZenGest™
- Menthe poivrée



Personnalisez votre plan de bien-être

Assurez-vous de vivre de façon autonome en vous focalisant sur chaque niveau de la pyramide. Consultez vos notes dans chaque domaine en p. 3. Sélectionnez le soutien souhaité pour chaque niveau en suivant la pyramide Style de vie et Bien-être de dōTERRA.

1 NUTRITION FONDAMENTALE

Alimenter, Soutenir & Renforcer



☐ dōTERRA Lifelong Vitality Pack™



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



☐ ZenGest TerraZyme™ ☐ PB Assist+™



☐ Kit des habitudes quotidiennes

2 EXERCICE

Apaiser & Stimuler



☐ Deep Blue™ ☐ Mito2Max™

Rafraîchir & Raviver



☐ dōTERRA Air™ ☐ Menthe poivrée

Dans le cadre d'un programme de gestion du poids



☐ Smart & Sassy™



☐ Kit du sportif

3 REPOS ET GESTION DU STRESS

Aide au sommeil



☐ Lavande ☐ Diffuseur
☐ dōTERRA Serenity™
☐ dōTERRA Serenity™ Gélules molles

Soutien émotionnel / contre le stress



☐ Kit essentiel des Roll-on



☐ Élévation ☐ Citrus Bliss™ ☐ dōTERRA Balance™



☐ Kit essentiel aromatique

4 RÉDUIRE L'EXPOSITION AUX TOXINES

Aide au nettoyage



- ☐ Citron ☐ Mandarine

On Guard™ Nettoyant



- ☐ doTERRA On Guard™ Détergent concentré ☐ doTERRA On Guard™ Lessive ☐ doTERRA On Guard™ Mousse nettoyante pour les mains

Soins personnels



- ☐ Dentifrice doTERRA On Guard™ ☐ Shampoing et après-shampoing



- ☐ Kit essentiel des soins de la peau

5 SOINS PERSONNELS AVISÉS

Protéger & Restaurer



- ☐ doTERRA On Guard™ ☐ Encens



- ☐ ClaryCalm™ ☐ Méla-leuca



- ☐ PastTense™ ☐ InTune™ ☐ Correct-X™



- ☐ TerraShield™ ☐ DDR Prime™



- ☐ Kit doTERRA Touch™

Aide ciblée

Notez toute option souhaitée nécessaire depuis la p. 13

- 1.
- 2.
- 3.



Consultation bien-être

Atteignez vos objectifs de bien-être !

Livre de référence / appli sur les huiles essentielles :

- 1 Écrivez vos priorités en matière de santé et trouvez des solutions.** Trouvez vos solutions naturelles en pages 13 et 17 ou dans un guide de référence.

Priorités principales en matière de santé pour vous ou votre famille	Objectifs de 90 jours	Solutions naturelles dont vous disposez ou dont vous avez besoin
1.		
2.		
3.		

- 2 Créez votre plan de bien-être quotidien.**

Prenez les solutions que vous avez identifiées ci-dessus et organisez-les dans votre plan quotidien.

MATIN	APRÈS-MIDI	SOIR
Habitudes quotidiennes saines ☐ dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ R ☐ Encens T ☐ ZenGest TerraZyme™ R ☐ dōTERRA On Guard™ ☐ Citron	☐ ZenGest TerraZyme™ R ☐ dōTERRA Balance™ T ☐ dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ R T = Topique R = avec Repas	☐ ZenGest TerraZyme™ R ☐ PB Assist+™ R ☐ Lavande T

- 3 Quels autres choix de bien-être pourraient aider à atteindre vos objectifs ?** (Par exemple boire plus d'eau, sommeil, sport, changements au niveau alimentaire, etc.)

- 4 Vivre de façon responsable avec des solutions naturelles.**

Créer un plan bien-être de 90 jours en ajoutant les produits dont vous avez besoin à vos commande de Fidélité LRP (commande recommandée entre le 5 et le 15).

MOIS 1 LRP	Date: / /	MOIS 2 LRP	Date: / /	MOIS 3 LRP	Date: / /
PV TOTAL		PV TOTAL		PV TOTAL	

Démarrer

HUILES INDIVIDUELLES

- **Thuya** Puissant nettoyant et purifiant
- **Basilic** Favorise une peau propre et saine
- **Bergamote** Propriétés apaisantes et calmantes lorsqu'elle est appliquée localement
- **Poivre noir** Améliore la saveur des aliments
- **Cardamome** Épice pleine de saveur pour la cuisine et les gâteaux
- **Cèdre** Aide à promouvoir une peau propre et saine lorsqu'il est dilué et appliqué topiquement
- **Coriandre** Donne aux aliments une saveur fraîche et délicieuse ; apaise et rafraîchit la peau
- **Écorce de cannelle** Puissante épice douce pour donner de la saveur à la nourriture ; ajouter à de l'eau et gargariser pour un rinçage de la bouche
- **Sauge sclérée** Promeut des cheveux et un cuir chevelu sains
- **Clou de girofle** Épice pour la cuisine ; aide à conserver des dents et des gencives propres
- **Copaïba** Promeut une peau douce et claire
- **Coriandre** Saveur douce et florale ; appliquer topiquement pour conserver un beau teint
- **Cypres** Aide à réduire l'apparition d'une peau grasse
- **Douglas Fir** Améliore l'humeur positive ; rafraîchit l'air
- **Eucalyptus** Appliquer sur la peau et les cheveux pour un effet revitalisant
- **Fenouil** Arôme et goût distincts de réglisse ; ajouter à de l'eau ou du thé
- **Encens** Entraîne un sentiment de relaxation quand il est appliqué topiquement ; réduit l'apparition d'imperfections de la peau
- **Géranium** Promeut l'apparence d'une peau propre et saine
- **Gingembre** Diluer et appliquer topiquement pour des propriétés réchauffantes et apaisantes
- **Pamplemousse** Saveur des aliments acidulée et amère ; améliore l'humeur
- **Helichrysum** Aide l'apparence de la peau
- **Jasmin Touch** Améliore l'humeur ; teint sein ; parfum personnel
- **Baie de genévrier** Possède un arôme calmant et apaisant ; raffermir naturellement la peau
- **Lavande** Calme les irritations occasionnelles de la peau ; possède des qualités apaisantes lorsqu'elle est utilisée en aromathérapie
- **Citron** Améliore la saveur des aliments ; améliore l'humeur lorsqu'il est appliqué topiquement
- **Citronnelle** Possède un arôme citronné subtil ; bénéfices tonifiants pour la peau
- **Citron vert** Améliore la saveur des aliments ; améliore l'humeur lorsqu'il est appliqué topiquement
- **Marjolaine** Améliore la saveur des aliments ; effet apaisant et positif lorsqu'elle est utilisée à l'interne

- **Melaleuca** Nettoyant ; aide la peau ; teint sein
- **Mélisse** Calme la tension et les nerfs
- **Myrrhe** Propriétés nettoyantes ; apaise la peau ; favorise un bon équilibre émotionnel
- **Origan** Saveur des aliments épicée et herbacée
- **Patchouli** Promeut un teint lisse et brillant lorsqu'il est appliqué sur la peau ; réduit l'apparition d'imperfections de la peau
- **Menthe poivrée** ☺ Aide à soulager les maux d'estomac occasionnels lorsque prise à l'interne ; saveur des aliments rafraîchissant et puissante
- **Roman Chamomile** Effet calmant pour la peau, l'esprit et le corps
- **Romarin** Saveur des aliments herbacée ; calmante et améliore l'humeur
- **Rose Touch** Aide la peau ; promeut la confiance et améliore l'humeur
- **Bois de santal** Aide la peau, les cheveux et améliore l'humeur
- **Sapin de Sibérie** Aide à équilibrer les émotions
- **Thym** Saveur pour les aliments ; propriétés nettoyantes et purifiantes pour la peau
- **Vétiver** Apaisant et calmant
- **Orange sauvage** Dynamisera l'esprit et le corps
- **Gaulthérie** Massage apaisant après le sport
- **Ylang Ylang** Aide à promouvoir une peau et des cheveux sains lorsqu'il est appliqué topiquement ; améliore l'humeur

MÉLANGES D'HUILES ESSENTIELLES EXCLUSIFS

- **dōTERRA Air™** Calme les sens
- **AromaTouch™** Appliquer topiquement pour promouvoir des sensations de relaxation et diminuer la tension
- **dōTERRA Balance™** Promeut l'équilibre et des pensées positives
- **Citrus Bliss™** Revigorant ; améliore l'humeur ; réduit le stress
- **ClaryCalm™** Procure un effet apaisant et calmant
- **DDR Prime™** ☺ Bien-être général
- **Deep Blue™** Appliquer topiquement pour des propriétés apaisantes et rafraîchissantes
- **Elevation** Réduit les sentiments de stress ; améliore l'humeur ; promeut l'énergie et la joie
- **InTune™** Aide la concentration, l'attention, la clarté mentale et la bonne humeur
- **dōTERRA On Guard™** ☺ ☺ Soutient les défenses naturelles du corps
- **PastTense™** Aide à la relaxation
- **Salubelle™** Promeut la bonne santé et le rajeunissement de la peau
- **dōTERRA Serenity™** ☺ Aide à la relaxation et apaise ; favorise le sommeil
- **Smart & Sassy™** ☺ Promeut une humeur positive ; revitalisant et stimulant

- **TerraShield™** Protection extérieure ; promeut des frontières saines
- **TriEase™** ☺ Parts égales d'huiles essentielles de citron, lavande et menthe poivrée dans un gélule molle ; pratique à utiliser lors des déplacements ou à l'extérieur
- **Collection Yoga** Augmente les bénéfices provenant de la pratique du yoga ; promeut la confiance en soi
- **Zendocrine™** ☺ Ajouter aux boissons citronnées, thés ou dans l'eau
- **ZenGest™** ☺ Apaise les maux d'estomac occasionnels

BIEN-ÊTRE

- **Deep Blue™ Complex Polyphenol** Mélange apaisant contenant les huiles essentielles Deep Blue™
- **Huile de noix de coco fractionnée** Aide à diluer et hydrate la peau
- **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™** Suppléments
- **Phytoestrogen Lifetime Complex** Mélange de phytoestrogène, d'extraits de plantes standardisés et d'aliments complets standardisés
- **Zendocrine™ Complex** Mélange propriétaire d'huiles essentielles de mandarine, romarin, géranium, baie de Genévrier et coriandre

SPA

- **Correct-X™** Protège et hydrate la peau ; lisse la peau et promeut sa régénération après le stress
- **dōTERRA™ SPA Lotion pour les mains et le corps** à laquelle vous pouvez ajouter des huiles
- **HD Clear™ Skin Care** Lotion pour le visage et mousse nettoyante pour le visage
- **dōTERRA Salon Essentials™** Shampoing protecteur et après-shampoing apaisant

VIVANT

- **dōTERRA Air™ Gouttes** Dégage les voies respiratoires ; facilite la respiration
- **Deep Blue™** Lotion de massage apaisante
- **Lumo/Lotus/Petal Diffuser** Diffuseurs pour une utilisation aromatique
- **dōTERRA On Guard™ Gouttes** Système immunitaire
- **dōTERRA On Guard™ Mousse nettoyante pour les mains** Nettoyant sans danger et efficace
- **dōTERRA On Guard™ Dentifrice** Dentifrice naturel blanchissant
- **Capsules végétales** Capsules de gel vides

Egalement disponible en : ☺ Granule ☺ Gélule molle

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ : Ces informations sont uniquement destinées à des fins éducatives et ne sont pas destinées à remplacer des soins médicaux ni à prescrire un traitement pour un problème de santé spécifique.

Loyalty Rewards

La manière la plus intelligente d'acheter

Vous pouvez toujours passer une commande standard avec 25% de remise, mais pour obtenir le meilleur prix, créez une commande LRP (Loyalty Rewards Programme) pour des économies plus importantes et des opportunités afin de recevoir des produits gratuits.



Achetez 1 dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

+ choisissez jusqu'à 2 compléments additionnels à prix réduits



Mito2Max™
43,50€
29,00 €* / 8 PV



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

*prix hors TVA

FAQ DU PROGRAMME LOYALTY REWARDS

Comment je crée ou modifie ma commande LRP ?

- Connectez-vous à mydoterra.com. Cliquez sur "Créer un nouveau modèle LRP" ou modifiez les articles d'une commande LRP existante.

Comment annuler ma commande Loyalty Rewards ?

- Vous pouvez annuler votre commande LRP à tout moment par téléphone, ou par courriel à france@doterra.com. Le service clientèle de dōTERRA vous aidera à faire valoir tous les points de produits gratuits que vous avez accumulés. Si vous annulez votre commande LRP, vous retomberez à des récompenses de 10 pour cent lorsque vous recommencerez une série de commandes LRP régulière.

Si je désirais renvoyer mon produit ?

- Si le produit est ouvert ou utilisé, dōTERRA rembourse 90% du prix d'achat et 100% s'il n'a pas été ouvert dans les 30 jours suivant l'achat.

Est-ce que je peux passer plus d'une commande LRP ?

- Oui. Si vous avez des besoins plus importants que votre commande mensuelle, modifiez simplement votre commande LRP et passez-la à nouveau, n'importe quel jour du mois souhaité. Passez autant de commandes que vous le souhaitez. N'oubliez pas d'annuler toute commande que vous ne souhaitez pas recevoir le mois suivant.

Comment utiliser mes points produit ?

- Faites valoir vos points de produit dans l'année suivant la date à laquelle vous les avez gagnés.

Comment obtenir 100% de mes frais d'envoi remboursés ?

- 50% de vos frais d'envoi seront remboursés sous forme de points de produit lors de toute commande LRP. Les 50% restants seront remboursés en points produit si la commande LRP est réalisée en ligne, sans appeler le service clientèle.

Comment profiter au maximum des remises dōTERRA ?

- Passez une commande LRP d'au moins 125 PV (volume personnel) entre le 2 et le 15 du mois. Ceci vous permettra de recevoir gratuitement le Produit du mois et de profiter de toutes les promotions. Faites attention au PV versus prix, car beaucoup de remises sont liées au PV et démarrent le 1er du mois.

LA VALEUR PRODUIT (PV) DOIT EXCÉDER	1	50	100	125
Conserver les points Rewards LRP	✓	✓	✓	✓
Gagner 10 à 30 % de points et augmenter le pourcentage		✓	✓	✓
Qualifier pour recevoir des commissions			✓	✓
Recevoir le produit du mois gratuit (commandes passées entre le 1er et le 15 du mois)				✓

Comment obtenir 30% en avoirs de produits GRATUITS ?

- Votre pourcentage de Loyalty Rewards augmente avec le temps à partir du premier mois où vous commandez après votre inscription.
- Votre pourcentage dépend du kit avec lequel vous démarrez. Quel que soit le pourcentage à partir duquel vous démarrez, vous allez l'augmenter de 5% tous les 3 mois jusqu'à atteindre le maximum de 30% LRP Rewards.

Comment faire valoir mes points Loyalty Rewards ?

- Dans votre panier d'achats virtuel, sélectionnez "Utilisez les points" sur les produits sur lesquels vous souhaitez faire valoir vos points Loyalty Rewards. Les nouveaux points seront ajoutés le 15 du mois suivant après que chaque commande soit passée.

GAGNEZ JUSQU'À 30 % EN AVOIRS DE PRODUITS GRATUITS ?
Votre pourcentage de récompenses augmente avec le temps.

RABAIS DE GROS DE 25 %

POURCENTAGE EN AVOIRS DE PRODUITS :

10%

Mois 1-3

15%

Mois 4-6

20%

Mois 7-9

25%

Mois 10-12

30%

Mois 13 et au-delà

ECONOMIES TOTALES ET AVOIRS :

35%

40%

45%

50%

55%



CONSEILS ESSENTIELS

Efficacité

-  Utiliser votre livre de référence pour trouver des solutions aux problèmes lorsqu'ils apparaissent.
-  Différentes huiles fonctionnent pour différentes personnes. Lorsque vous n'obtenez pas les résultats souhaités, essayez des huiles différentes ou des méthodes d'application différentes.
-  Masser pour augmenter les bénéfices et favoriser une absorption rapide.
-  Appliquer les huiles sous la langue, ou sur la plante des pieds, la colonne vertébrale ou le nombril.

Sécurité

-  Éviter tout contact avec les yeux, l'intérieur du nez et des oreilles.
-  Diluer avec de l'huile de noix de coco fractionnée pour les peaux sensibles et une absorption prolongée. Consulter les lignes directrices de dōTERRA concernant la sensibilité. Pour une question pratique, la ligne dōTERRA Touch™ offre des huiles pré-diluées.
-  Éviter l'exposition au soleil pendant plusieurs heures après avoir appliqué topiquement de l'huile essentielle de citron, orange sauvage, bergamote, citron vert, pamplemousse ou autre agrume.
-  Lire les étiquettes et suivre les recommandations.

Conseils pratiques

-  Conserver au mieux vos huiles en évitant l'exposition à des températures extrêmes ou à la lumière directe du soleil.
-  Utiliser des flacons en verre pour vos huiles car elles peuvent attaquer le plastique avec le temps.
-  Les huiles dōTERRA™ sont très puissantes. Utiliser de petites quantités plus fréquemment pour de meilleurs résultats.

Numéro de membre _____

Mot de passe _____

Connectez-vous à mydoterra.com

En savoir plus



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

Visionnez cette série de webinaires pour continuer à découvrir toutes les utilisations possibles des produits dōTERRA.



Optez pour la Série de courriels
Style de vie dōTERRA Daily Drop®
sur doterra.com dans la section
Vivre, ou téléchargez l'appli.



Continuez d'apprendre et découvrez
des idées formidables :
• doterrablog.com/doterra-living



Obtenez un guide de
référence des huiles
ou une appli mobile.

Votre soutien principal _____

Téléphone _____

Courriel _____

Autre soutien _____

Téléphone _____

Courriel _____

Cours et événements locaux ou en ligne à venir

• Courriel : france@doterra.com

• FR : +33 182888834

• UK : +44 203 318 0064

• Amériques : +1 800-411-8151

• Australie : +61 (02) 8006-4854

For additional contact information,
visit : doterraeveryday.eu/contact.

Appel d'équipe/Site Web/Groupe(s) Facebook :

CHAQUE FLACON FAIT LA DIFFÉRENCE

Utiliser régulièrement les produits dōTERRA peut changer votre vie ainsi que celle des cultivateurs et de leur famille de par le monde. Chaque goutte d'huile représente des mains qui ont pris soin de la terre pour en extraire tous ses bénéfices.

PARTAGEZ AVEC CEUX QUE VOUS AIMEZ



CHANGEZ LA VIE D'AUTRES PERSONNES

Organisez un cours dōTERRA
avec vos amis et votre famille !

CRÉEZ UN REVENU ET AYEZ UN IMPACT



CHANGEZ VOTRE AVENIR

Lancez votre entreprise dōTERRA en partageant
& responsabilisant avec des solutions naturelles
et en apprenant aux autres à faire de même.

