

# I HAVE OILS now what? Ich habe Öle und jetzt?

beginne hier:

1. **Öffne alles was du gekauft hast und mache dich damit vertraut.** Klebe die Aufkleber auf die Oberseite deiner Öle.
2. **Nimm deinen Diffuser in Betrieb** und genieße die Vorteile für Gesundheit und Stimmung. Probiere 3-5 Tropfen des Öls, zu dem du dich am meisten hingezogen fühlst.



## nächster Schritt

Schreibe 3 Gründe auf, warum du dōTERRA gekauft hast.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

X

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um deine ganz persönlichen Gesundheitsziele in unseren Nachschlagewerken nachzulesen.

## lass uns zurückblicken

**Kreise** die Produkte ein, die du bereits hast, um deine Gesundheitsziele zu unterstützen.

### GRUNDLAGEN

- Lifelong Vitality Nahrungsergänzung
- TerraZyme
- PB Assist+
- Lemon / Zitrone
- Frankincense/Weihrauch

### ENTSPANNEN / STRESS BEWÄLTIGEN

- Lifelong Vitality Nahrungsergänzung
- Frankincense / Weihrauch
- Balance
- Lavender / Lavendel
- Serenity Oil / Softgels
- Adaptiv Oil / Softgels

### BEWEGUNG & GEWICHTSMANAGEMENT

- Lifelong Vitality Nahrungsergänzung
- Smart & Sassy Oil/Softgels
- Deep Blue Creme
- Copaiba Oil / Softgels
- Turmeric Oil / Dual Capsules

### TOXISCHE BELASTUNG REDUZIEREN

- Diffuser
- On Guard Waschmittel
- On Guard Zahnpaste
- Spa Produkte
- Skin Care - Gesichtspflege

# I HAVE OILS now what? Ich habe Öle und jetzt?

Tipps:

## HAB SPASS!

Diffuse jeden Tag etwas Neues. Belebende Kombinationen wie Pfefferminze und Wild Orange sind morgens wunderbar (je 2 Tropfen). Genieße abends Lavendel und Air (je 3 Tropfen).



## STARTE MIT 1-2 TROPFEN VOM ZITRONENÖL IN DEINEM WASSER.

Denke daran, aus Edelstahl oder Glas zu trinken.



## VERDÜNNUNG

Die topische Anwendung ist sehr wohltuend für Muskeln, Gelenke und Hautreizungen. Durch die Verdünnung mit fraktioniertem Kokosöl/ neutraler Lotion, kann das ätherische Öl besser aufgenommen und großflächiger verteilt werden. Wenn sich ein Öl auf der Haut unangenehm anfühlt oder wenn es in die Augen gelangt, verwende fraktioniertes Kokosnussöl oder ein beliebiges Pflanzenöl zum Verdünnen. Verwende kein Wasser denn "Öle und Wasser vermischen sich nicht".



## EMPFEHLUNG

### MISCHVERHÄLTNIS NACH ALTER

<2 Jahre	2-6 Jahre	6+ Jahre
1/10 EO	1/4 EO	1/3 EO

## DIE NAHRUNGSERGÄNZUNGEN SIND TEIL DEINER TÄGLICHEN ERNÄHRUNG.

Nimm sie nach deiner ersten ausgiebigen Mahlzeit ein.

## LANGSAM ANFANGEN

Ziehe in Betracht, mit einer Dosis von ¼ oder ½ für einige Tage zu beginnen, während du die Ernährungsunterstützung in deinem Körper aufbaust. Eine volle Dosis beträgt 2 von jeder zweimal täglich eingenommenen Nahrungsergänzung. Am besten hat sich die Einnahme zum Frühstück und Mittagessen erwiesen.

## ERSCHAFFE DEINEN LEBENSSTIL

Die tägliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln zur gleichen Zeit schafft ein Ritual zu den Mahlzeiten bzw. ist es eine Konstante in deiner täglichen Routine. Wenn du sie dort aufbewahrst, wo du sie sehen kannst, wirst du daran erinnert, sie einzunehmen, anstatt sie in hohen Schränken zu verstecken.

## DRAN BLEIBEN

Je länger du deine Nahrungsergänzung nimmst, desto mehr wirst du im Laufe der Zeit ein Maximum an Unterstützung erfahren.

Beispiel für eine Wellnessbox (LRP)

€ 166  
143,5 PV<sup>1</sup>



+ GRATIS Öl des Monats!

+ SAMMLE Treuepunkte!

- Lifelong Vitality Pack € 88,00 / 65,50 PV
- Balance € 24,00 / 25 PV
- On Guard Zahncreme € 9,25 / 4,50 PV
- Wild Orange € 10,75 / 11,5 PV
- PB Assist+ € 34,00 / 37 PV

<sup>1</sup> Treuepunkt- für die meisten Produkte: 1 €=1 PV.

meine Wunschliste:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_