

dōTERRA[®] *Vive*

Resumen del estilo de vida

Felicitaciones

Tu decisión de participar en el cuidado de la salud holístico autodirigido te brinda nuevas posibilidades de maneras de vivir empoderado en tu vida diaria. dōTERRA®, “regalo de la tierra” en latín, te ofrece soluciones naturales, sencillas y seguras en las que puedes confiar para cuidarte íntegramente y mejorar tu salud física, mental y emocional. A medida que experimentes personalmente los poderosos beneficios de los aceites esenciales, entenderás por qué dōTERRA está revolucionando la manera en que las familias fortalecen su salud.

¿Listo para descubrir la salud autodirigida?

Visualiza una vida en que encontrar soluciones es sencillo. Con una guía de referencia y una caja de aceites esenciales CPGT® dōTERRA en tus manos estás preparado para atender el 80% de tus prioridades de salud. Para esas veces en que necesites el apoyo de un especialista, asóciate con un practicante que te apoye en tu búsqueda de las mejores soluciones científicas y naturales.



Vive un estilo de vida de bienestar

La pirámide del estilo de vida de bienestar de dōTERRA® ilustra la manera en que el bienestar es una combinación de estilo de vida y cuidado de la salud. Cuando el enfoque es en el estilo de vida, se logra y se mantiene la buena salud. Tus hábitos diarios son el factor más importante. Al vivir estos principios y usar los poderosos productos dōTERRA experimentas nuevos niveles de completación.



Alimenta, apoya y fortalece

Maximiza tu ingestión diaria de nutrientes con dōTERRA Lifelong Vitality Pack® (paquete vitalidad vitalicia), un trío de poderosos suplementos que alimentan y apoyan tu cuerpo..

Apoya la digestión con DigestZen TerraZyme.®*

Fortalece y optimiza tu tracto gastrointestinal, apoya la digestión y apoya la inmunidad con PB Assist®+.*

Descargo de responsabilidad: Esta información se ofrece únicamente con propósitos educativos y no tiene el propósito de sustituir la atención médica o prescribir tratamiento para ningún problema de salud específico. Favor de visitar a un proveedor de servicios de salud calificado para obtener tratamiento médico.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Estos productos no tienen el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

Buena Alimentación

Dale a tu cuerpo lo que necesita y se mantendrá en un óptimo nivel de salud. Todo comienza con la nutrición diaria y el apoyo digestivo. Los suplementos de alimentos integrales dōTERRA son un compañero ideal para tus aceites.



dōTERRA LIFELONG VITALITY PACK®

Importantes micronutrientes biodisponibles y apoyo celular.*



DIGESTZEN TERRAZYME®

Enzimas provenientes de alimentos integrales para apoyar los procesos digestivos y metabólicos saludables.



PB ASSIST+® AND PB ASSIST® JR

Proveer flora intestinal saludable y fortalecer la inmunidad.*



dōTERRA a2z CHEWABLE™ AND IQ MEGA®

(tabletas masticables) y IQ Mega®
Comienza el día de tus hijos con nutrición excelente mientras crecen y se desarrollan.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Estos productos no tienen el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

HÁBITOS DIARIOS PARA UN ESTILO DE VIDA DE BIENESTAR

Comer alimentos integrales frescos. Reducir la ingestión de azúcar, cafeína y alimentos procesados.

LICUADO VERDE

- ½ banano congelado
- ½ taza de fresas o arándanos congelados
- 2 puñados de espinacas tiernas o col rizada
- 1 ½ taza de leche de almendras sabor a vainilla sin edulcorante
- 1 cucharón de licuado TrimShake dōTERRA
- 1 cucharón de TerraGreens®
- 1 cucharada de IQ Mega® (opcional)

Combina los ingredientes en la licuadora hasta que queden sin grumos.

AVENA

Agrega Cinnamon Bark (canela), dōTERRA On Guard® o Wild Orange (naranja silvestre) a tu avena.

ENJUAGADOR DE FRUTAS Y VERDURAS

Llena el lavabo con agua fría, ½ taza de vinagre blanco y 6 gotas de aceite de Lemon (limón). Echa las frutas y verduras y déjalas en remojo para quitar los pesticidas, gérmenes y residuos. Luego enjuágalas.



AGREGAR AL AGUA

Agrega estos aceites esenciales al agua regular o gaseosa para darle un delicioso sabor (¡y sin calorías!):

- Tangerine (Tangerina)
- Lemon (limón)
- Grapefruit (pomelo) y Cassia (casia)
- Wild Orange (naranja silvestre), Lime (lima) y Grapefruit (pomelo)

Combina 1–2 gotas de Peppermint (menta) o dōTERRA On Guard® con agua tibia para hacer un té terapéutico.

Ejercicio

El ejercicio regular fortalece los músculos y apoya los sistemas cardiovascular, circulatorio y linfático, entre otros beneficios cruciales. Los aceites esenciales y suplementos dirigidos apoyan una mayor flexibilidad y energía, y alivian los sentimientos de tensión en el cuerpo para ayudarte a mantenerte activo y fuerte.



PLAN DE PESO SALUDABLE

DESAYUNO

- Slim & Sassy® TrimShake (licuado para adelgazar)
- 1 cápsula de Mito2Max®
- 1 cápsula blanda de (Slim & Sassy® Softgels) o 3-5 gotas en agua



SLIM & SASSY® METABOLIC BLEND (mezcla metabólica)

*Promueve el metabolismo saludable.**

Toma 3-5 cápsulas blandas a lo largo del día según sea necesario o dilúyelo y aplícalo tópicamente.

ALMUERZO

- Comida saludable o TrimShake (licuado para adelgazar)
- 1 cápsula de Mito2Max®
- 1 cápsula blanda de (Slim & Sassy® Softgels) o 3-5 gotas en agua



SLIM & SASSY® METABOLIC GUM (CHICLE METABÓLICO)

La mezcla metabólica de aceites Slim & Sassy ayuda a controlar los antojos durante el día mientras apoya un metabolismo saludable.

CENA

- Comida saludable
- 1 cápsula de Mito2Max®
- 1 cápsula blanda de (Slim & Sassy® Softgels) o 3-5 gotas en agua

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Estos productos no tienen el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

HÁBITOS DIARIOS PARA UN ESTILO DE VIDA DE BIENESTAR

Movimiento diario por 30 minutos o más
Estírate o practica yoga para aumentar tu flexibilidad

PRUEBA TAMBIÉN

TrimShake (licuado para adelgazar) de vainilla con bayas congeladas, bananos y 3 gotas de Wild Orange (naranja silvestre).

TRIMSHAKE (LICUADO PARA ADELGAZAR) DE CHOCO-MENTA

- 1 taza de agua de coco o leche de almendras
- 2 cucharadas de TrimShake (licuado para adelgazar) de chocolate
- 1 gota de Peppermint (menta)
Hielo (al gusto)

Mezcla todos los ingredientes hasta que queden sin grumos



DEEP BLUE® SOOTHING BLEND (mezcla relajante)

Brinda un efecto relajante a la espalda, las rodillas, los pies y otras áreas tensas. Aplícalo antes y después del ejercicio según lo necesites o desees. Prueba la aplicación del aceite Deep Blue® y luego aplica encima Deep Blue® Rub (ungüento) para obtener mayores beneficios.



MITO2MAX®

Complejo para la energía y la resistencia. Apoya la producción saludable de energía celular y promueve la salud circulatoria.*

Toma 1 cápsula con el desayuno y el almuerzo. Úsalo como sustituto natural de bebidas con cafeína.



DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX®

(complejo polifenólico)
Alivia dolores y malestares, y apoya las funciones muscular y articularia.*

Toma 1-3 cápsulas diarias con las comidas, o toma 2 cápsulas para obtener apoyo adicional.



dōTERRA BREATHE®

Crece sentimientos de fácil respiración. Frota 1-2 gotas en el pecho. Dilúyelo si es necesario.



SLIM & SASSY® TRIMSHAKE

(licuado para adelgazar)
Alternativa alimenticia para mejorar la nutrición. Para una o más comidas al día. Disponible en chocolate, vainilla y vegano.

Descanso y manejo del estrés

El sueño mejora el estado de ánimo y da al cuerpo la oportunidad de repararse y renovarse. Se calcula que aproximadamente el 80% de los problemas de salud son el resultado del estrés persistente. Los aceites esenciales proveen apoyo dinámico para obtener sueño de calidad constante y manejar el estrés.

PEACEFUL REST FAVORITES

SUEÑOS TRANQUILOS

Echa 1–2 gotas de Lavender (lavanda) o dōTERRA Serenity® en tu almohada.



SUEÑO PROFUNDO

Toma 1-2 cápsulas blandas dōTERRA Serenity, antes de acostarse para rejuvenecer el sueño.



RELAJAMIENTO RÁPIDO

Combina 1–3 gotas de Wild Orange (naranja silvestre) y Vetiver, y da un masaje en los pies y la espina dorsal.



RESPIRACIÓN FÁCIL

Haz gárgaras con 1–2 gotas de dōTERRA On Guard® y difunde dōTERRA Breathe® o aplica dōTERRA Breathe® Vapor Stick (barra de vapor).



DIFUSOR LUMO

Difunde los aceites en este difusor atomizador de vapor frío o inháloslos después de frotártelos en las manos o aplícalos en los puntos de pulso.



SALES PARA BAÑOS RELAJANTES

1 taza de sales de Epsom
10 gotas de dōTERRA Balance,[®]
dōTERRA Serenity[®] o Lavender
(lavanda) Mezclarlos
y echarlos en la tina.

Mix and pour into bath.

HÁBITOS DIARIOS PARA UN ESTILO DE VIDA DE BIENESTAR

7-9 horas de sueño de calidad cada noche

Concientización/meditación diaria

Equilibrio emocional

Siéntete bien y mantente equilibrado. Identifica tus emociones y los aceites dōTERRA que apoyan tu equilibrio emocional.



dōTERRA MOTIVATE®

Encouraging Blend (mezcla alentadora)

Fortalece tu creencia en ti mismo. Aumenta tu valor y autoconfianza, y libera tu creatividad para manifestar resultados poderosos con tus mejores esfuerzos.



dōTERRA PEACE®

Reassuring Blend (mezcla tranquilizante)

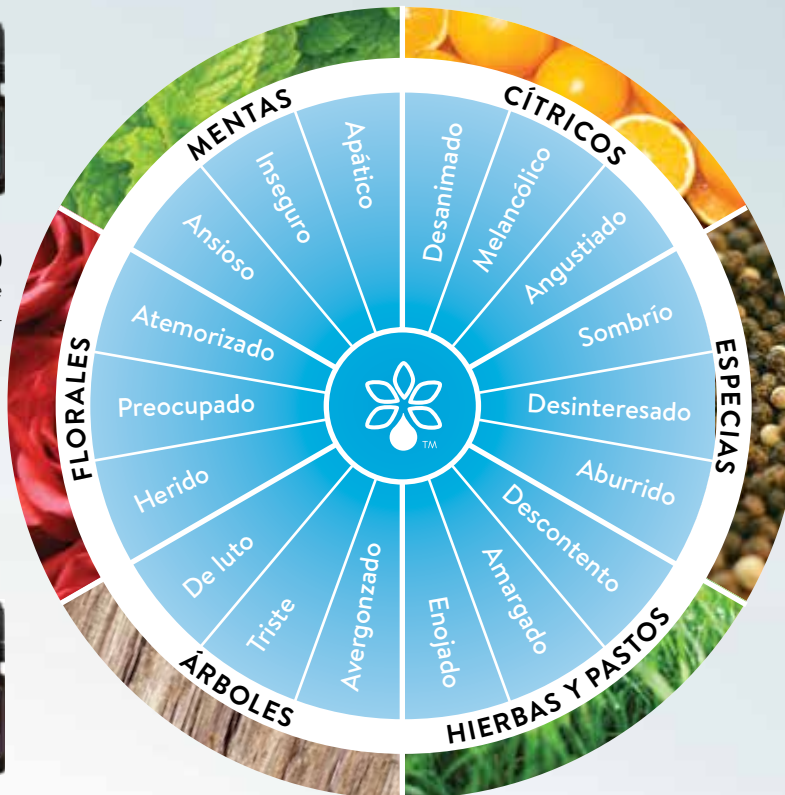
Apoya sentimientos de tranquilidad y composición, y vuelve a la paz y presencia.



dōTERRA CHEER®

Uplifting Blend (mezcla edificante)

Crea una disposición alegre, una actitud optimista y fortalece tu felicidad y positivismo.



dōTERRA CONSOLE®

Comforting Blend (mezcla reconfortante)

Siéntete con más esperanza, reconfortado y emocionalmente equilibrado.



dōTERRA PASSION®

Renewing Blend (mezcla renovadora)

Revive tu entusiasmo e inspira tu disponibilidad para tomar riesgos y hacer nuevos descubrimientos.



dōTERRA FORGIVE®

Renewing Blend (mezcla renovadora)

Deshazte de la ira y la culpabilidad; avanza con un sentimiento de alivio y renovación.



Reduce la carga tóxica

La naturaleza experimenta ciclos de limpieza y renovación. Nuestros cuerpos también se benefician de temporadas de limpieza y desintoxicación concentrada para renovarse. Apoya los procesos naturales de desintoxicación del cuerpo mediante el uso de productos naturales de limpieza y cuidado personal, junto con aplicaciones específicas de aceites esenciales dōTERRA® CPGT®.

¿POR QUÉ HACERTE LIMPIEZA?

- Mejora el estado de ánimo
- Mejora el metabolismo
- Apoya el nivel de peso saludable
- Mejora la función digestiva
- Mejora los procesos naturales de eliminación y desintoxicación del cuerpo
- Apoya el sistema nervioso
- Aumenta la energía

SUGERENCIA

Usa aceites cítricos diariamente con el agua que bebes para limpiar tu organismo en forma suave y natural.

EXPERIMENTA LA LIMPIEZA DE 30 DÍAS DE DōTERRA

DÍAS 1-30



APOYA TU SALUD DIGESTIVA Y METABÓLICA*

DigestZen

TerraZyme®

1-3 cápsulas diarias con las comidas



LIMPIEZA

Lemon (limón)

1-3 gotas en agua 3-5 veces al día



Zendocrine® Detoxification Complex (cápsulas blandas)

1 cápsula 2-3 veces al día

DÍAS 1-10



APOYA TUS ÓRGANOS FILTRADORES

Zendocrine® Softgels (cápsulas blandas)

1 cápsula blanda 2-3 veces al día

Maximiza los resultados agregando

DÍAS 10-20



LIMPIA EL TRACTO INTESTINAL*

GX Assist®

1-3 cápsulas blandas al día con las comidas

DÍAS 21-30



APOYA LA SALUD DE LA FUNCIÓN DIGESTIVA Y LA INMUNIDAD*

PB Assist®+

1-3 cápsulas al día con las comidas



APOYA LA SALUD CELULAR*

DDR Prime® Softgels (cápsulas blandas)

Toma 2 cápsulas blandas diariamente con una comida



*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Estos productos no tienen el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

HÁBITOS DIARIOS PARA UN ESTILO DE VIDA DE BIENESTAR

8-10 o más vasos de agua diarios

Elimina productos de limpieza y cuidado personal a base de químicos

CUIDADO PERSONAL NATURAL



dōTERRA ON GUARD® TOOTHPASTE (pasta dental)

Pasta dental blanqueadora natural.



VERÁGE® FACIAL KIT

Línea para el cuidado de la piel natural, de base vegetal, infundida con aceites esenciales.



dōTERRA SALON ESSENTIALS® KIT (kit para cuidado del cabello)

Productos de alta calidad para el cabello infundidos con aceites esenciales: Champú protector, acondicionador suavizante, brillo fijador y suero nutritivo.



dōTERRA SPA MOISTURIZING BATH BAR Y REFRESHING BODY WASH (Barra de jabón humectante y jabón corporal refrescante)

Limpia tu cuerpo con jabones naturales humectantes y refrescantes sin ingredientes severos.

LIMPIADOR DE VIDRIOS

1 ½ taza de vinagre blanco
½ taza de agua
8 gotas de Lemon (limón)

Mezcla los ingredientes en una botella de vidrio de 16 onzas con atomizador y agítala vigorosamente.

DESODORANTE DE BAÑO

5 gotas de Lemongrass (citronela)
5 gotas de Grapefruit (pomelo)
5 gotas de Bergamot (bergamota)
Agua

Agrega 4 onzas de agua en una botella con atomizador. Mezcla, agita y rocía.

LIMPIEZA NATURAL

Reduce la toxicidad en tu medio ambiente usando limpiadores seguros, botánicos, atóxicos y naturales.



dōTERRA On Guard® Cleaner Concentrate (limpiador concentrado)



dōTERRA On Guard® Laundry Detergent (detergente para ropa)



dōTERRA On Guard® Foaming Hand Soap (espuma lavamanos)

Autoatención Informada

Hazte el hábito de usar las soluciones naturales dōTERRA como tu primera línea de defensa. Con un confiable libro de referencia de aceites esenciales, aumenta tu comprensión y aplicación de las posibilidades que tienes al alcance de la mano.



PASTENSE®

Alivia la tensión ocasional en la cabeza y el cuello.*



CORRECT-X®

Ungüento natural para usarlo sobre cualquier irritación cutánea leve.



dōTERRA ON GUARD® BEADLET

Consume 1 beadlet daily for immune support.*



LAVENDER

Calma, conforta y mitiga hipersensibilidades.*



ON GUARD® SANITIZING MIST

(rocío desinfectante)

Creado con ingredientes naturales, este rocío desinfectante para las manos elimina el 99.9% de gérmenes y bacterias.



LLAVERO DE 8 VIALES

¡Empaca los 8 aceites que usas más frecuentemente y estarás lista para cualquier cosa!

FAVORITOS PARA EL LLAVERO

Lavender (lavanda)

DigestZen®

Peppermint (menta)

Frankincense (incienso)

dōTERRA Breathe®

dōTERRA On Guard®

Deep Blue®

Melaleuca (árbol de té)

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Estos productos no tienen el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

Apoyo Especifico

Identifica sistemas y/u órganos específicos del cuerpo que necesitan apoyo.*
Escoge otros aceites esenciales para mejorar tu plan de bienestar diario y sus resultados.

ENDOCRINO



Dirige al cuerpo a través de la secreción hormonal, hipotálamo, tálamo, pineal, pituitaria, paratiroides, tiroides, páncreas, adrenales

- doTERRA On Guard®
- Lemongrass (citronela)
- Slim & Sassy®
- Frankincense (incienso)
- Rosemary (romero)

LÍMBICO



Produce las emociones, hipotálamo, tálamo, etc.

- doTERRA Balance®
- doTERRA Serenity®
- Peppermint (menta)
- Frankincense (incienso)
- Lavender (lavanda)

RESPIRATORIO



Senos, pulmones, tráquea

- doTERRA Breathe®
- Peppermint (menta)
- Eucalyptus (eucalipto)
- Cardamom (cardamomo)
- Lemon (limón)
- doTERRA On Guard®

INMUNITARIO



Protege la función normal del cuerpo; timo, bazo, sistema linfático, glándulas, ductos, amígdalas

- doTERRA Lifelong Vitality Pack® (paquete vitalidad vitalicia)
- doTERRA On Guard®
- Lemon (limón)
- DDR PRIME
- Thyme (tomillo)

URINARIO



Produce y almacena la orina; elimina toxinas y desechos a través de los riñones y la vejiga

- Zendocrine®
- Geranium (geranio)
- Juniper Berry (baya de enebro)
- Lemon (limón)
- Zendocrine® Softgels (cápsulas blandas)

MUSCULOESQUELÉTICO



Apoya los órganos y el movimiento corporal; huesos, cartilago, músculos, ligamentos, tendones

- AromaTouch®
- Deep Blue®
- Lemongrass (citronela)
- Deep Blue® Rub (ungüento)
- Wintergreen (gaulteria)

PIEL Y CABELLO

Protegen al cuerpo; sensación y eliminación a través del órgano más grande —la piel

- Immortelle (sándalo)
- Veráge® Skin Care (cuidado de la piel)
- doTERRA Salon Essentials® Hair Care (cuidado del cabello)



NERVIOSO

Recoge, transfiere y procesa información, comunicación; cerebro, columna vertebral, nervios

- Frankincense (incienso)
- DDR Prime®
- xEO Mega®
- Patchouli (pachulí)
- Bergamot (bergamota)



CIRCULATORIO

Lleva nutrientes, gases y desechos hacia y desde las células; corazón, sangre, arterias, venas, válvulas

- AromaTouch®
- Alpha CRS+®
- xEO Mega®
- Ylang Ylang
- Peppermint (menta)
- Neroli Touch (flor de naranjo tóxico)



DIGESTIVO

Descompone y absorbe los alimentos; boca, dientes, estómago, páncreas, hígado, vesícula biliar, intestinos, colon y apéndice

- DigestZen TerraZyme®
- Fennel (hinojo)
- DigestZen®
- Ginger (jengibre)
- Peppermint (menta)



REPRODUCTIVO

Ovarios, útero, senos, testículos, próstata

- Clary Calm®
- Rosemary (romero)
- Melaleuca (árbol de té)
- Spikenard (nardo)
- Phytoestrogen Essential Complex (complejo fitoestrogénico)



*Cada producto puede ayudar con una o más funciones de los sistemas y órganos bajo el cual aparece. Ver las hojas informativas de productos en doTerra.com

Personaliza Tu Plan de Bienestar

Cerciórate de estar viviendo de una manera empoderada enfocándote en cada nivel. Consulta tu calificación para cada área en la página 3. Selecciona el apoyo deseado de cada uno de los siguientes niveles de la Pirámide de Estilo de Vida de Bienestar de dōTERRA.

1 COMER CORRECTAMENTE

Alimenta, apoya y fortalece



dōTERRA Lifelong Vitality Pack®
(paquete vitalidad vitalicia)



dōTERRA a2z Chewable™
(tabletas masticables) IQ Mega®

Apoyo Digestivo



DigestZen TerraZyme® PB Assist® Jr.
 PB Assist® +

2 EJERCICIO

Calma y energiza



Deep Blue® Mito2Max®

Apoyo Respiratorio



dōTERRA Breathe® Peppermint
(menta)

Apoyo Metabólico



Slim & Sassy®

3 DESCANSO Y MANEJO DEL ESTRÉS

Apoyo para dormir



Lavender (lavanda) Difusor
 dōTERRA Serenity®
 dōTERRA Serenity® Softgels (cápsulas blandas)

Apoyo Emocional / Para el Estrés



Kit Aromaterapia Emocional®
dōTERRA



Elevation Citrus Bliss® dōTERRA Balance®



Kit de hábitos diarios



Kit para el cuidado del atleta



Kit de calma y armonía

4 REDUCE TU CARGA TÓXICA

Apoyo de Limpieza



- Lemon (limón) Tangerine (tangerina)

Limpieza Natural



- dōTERRA On Guard® Cleaner Concentrate (limpiador concentrado) dōTERRA On Guard® Laundry Detergent (detergente para ropa) dōTERRA On Guard® Foaming Hand Soap (espuma lavamanos)

Cuidado Personal Natural



- Verage™ Skin Care Collection (colección para el cuidado de la piel) dōTERRA On Guard® Toothpaste (pasta dental) Shampoo & Conditioner (champú y acondicionador)



- Kit Limpia y Restaura

5 AUTOATENCIÓN INFORMADA

Proteger y Restaurar



- dōTERRA On Guard® Frankincense (incienso)



- ClaryCalm® Melaleuca (árbol de té) Copaiba Softgels (cápsulas blandas)



- PastTense® InTune® Correct-X®



- TerraShield® DDR Prime®

Apoyo Específico

Anota cualquier solución natural que necesites de la página 13

- 1.
- 2.
- 3.



- Kit de apoyo inmunitario

Consulta de Bienestar

¡Logra tus metas de bienestar!

Libro/aplicación de referencia de aceites esenciales:

1 Escribe tus prioridades de salud y encuentra soluciones (en la pág. 3). Encuentra tus soluciones naturales en las páginas 13 y 17 o en una guía de referencia.

Prioridades de salud principales para ti o tu familia	Metas de 90 días	Soluciones naturales que tienes o necesitas
1.		
2.		
3.		

2 Crea tu plan de bienestar diario.

Toma las soluciones que identificaste arriba e incorpóralas en tu plan diario.

MAÑANA	TARDE	NOCHE
Hábitos de bienestar diario <input type="checkbox"/> dōTERRA Balance® T <input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack® C <small>(paquete vitalidad vitalicia)</small> <input type="checkbox"/> DigestZen TerraZyme® C <input type="checkbox"/> dōTERRA On Guard® <input type="checkbox"/> Lemon (limón)	<input type="checkbox"/> DigestZen TerraZyme® C <input type="checkbox"/> dōTERRA Motivate® T = Tópico C = Con Comida	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality Pack® M <input type="checkbox"/> DigestZen TerraZyme® M <input type="checkbox"/> PB Assist+® M <input type="checkbox"/> Lavender T

3 ¿Qué otras opciones de bienestar podrían apoyar tus metas?

(por ejemplo: tomar más agua, dormir mejor, hacer ejercicio, hacer cambios a tú dieta, etc.)

¿Cómo puedes reasignar tu dinero y reemplazar artículos de uso doméstico cotidiano con más productos naturales y de alta calidad dōTERRA? (Por ejemplo: piel, cabello, lavandería, limpieza)

--	--

4 Vive empoderado con soluciones naturales.

Crea un plan de bienestar de 90 días agregando el producto que necesitas a tu orden de autoenvío (LRP) (se recomienda que el autoenvío (LRP) salga entre el 5 y el 15 del mes).

AUTOENVÍO (LRP) MES 1 Fecha: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>	AUTOENVÍO (LRP) MES 2 Fecha: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>	AUTOENVÍO (LRP) MES 3 Fecha: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
TOTAL PV _____	TOTAL PV _____	TOTAL PV _____

Comienza Aquí

Marca los productos que ya tienes y encierra en un círculo los que deseas o necesitas para tu plan de bienestar personal y para tu hogar.

ACEITES INDIVIDUALES

- **Arborvitae** (tuya) Limpieza; apoya la salud inmunitaria y celular; alivio estacional
- **Basil** (albahaca) Lucidez; salud del oído interno
- **Bergamot** (bergamota) Calma y energiza; eleva el estado de ánimo; promueve la autoaceptación y autoestima
- **Black Pepper** (pimienta negra) Amplia gama de apoyo inmunitario; apoyo al cese de uso de tabaco; apoyo digestivo
- **Cardamom** (cardamomo) Apoyo digestivo y respiratorio; alivia el malestar estomacal y el mareo
- **Cedarwood** (madera de cedro) Apoyo al cabello y cuero cabelludo; apoyo a los sistemas nervioso y respiratorio
- **Cilantro** Desintoxicación de metales pesados; cocina; alivia la tensión ocasional en la cabeza
- **Cinnamon** (canela) Mantiene niveles de azúcar sanguíneo saludables; apoyo inmunitario y de colesterol
- **Clary Sage** (esclárea) Calma; equilibrio hormonal saludable; apoyo circulatorio
- **Clove** (clavo) Entumecimiento; alivia dientes y encías, apoya la salud oral; propiedades antioxidantes
- **Copaiba** Poderoso antioxidante; apoya los sistemas cardiovascular, inmunitario, celular y digestivo; respuesta inflamatoria saludable
- **Coriander** (semilla de cilantro) Apoyo digestivo
- **Cypress** (ciprés) Energético; apoyo circulatorio y respiratorio
- **Eucalyptus** (eucalipto) Apoyo a senos, respiración y oxigenación
- **Fennel** (hinojo) Apoyo digestivo; circulación; apoyo cutáneo
- **Frankincense** (incienso) Respuesta inflamatoria saludable; apoyo al estado de ánimo; salud celular; apoyo inmunitario
- **Geranium** (geranio) calma la piel; equilibrio hormonal; apoyo a la vejiga, el hígado y el estado de ánimo
- **Ginger** (jengibre) Salud digestiva; alivio al mareo/nausea ocasional
- **Grapefruit** (pomelo) Control del apetito y antojos; estabilización del nivel de peso; desintoxicación
- **Green Mandarin** (mandarina verde) Apoyo el estado de ánimo; salud digestiva; apoyo respiratorio
- **Helichrysum** (helicriso) Renueva y revitaliza; apoyo a los tejidos; mejora la piel; apoya el hígado
- **Juniper Berry** (baya de enebro) Apoyo digestivo; salud respiratoria; apoyo emocional; apoyo inmunitario
- **Lavender** (lavanda) Alivia y calma; alivia hipersensibilidades ocasionales de la piel; promueve el sueño
- **Lemon** (limón) Edificante; desintoxicante; apoyo hepático y renal; antioxidante
- **Lemongrass** (citronela) Apoyo a la tiroides y a los tejidos conectivos; alivia músculos doloridos; desintoxicación
- **Lime** (lima) Calmante; apoyo respiratorio; alivia la irritación de garganta ocasional; mejora el enfoque
- **Marjoram** (mejorana) Alivia el dolor y la tensión muscular ocasional; apoyo digestivo y al malestar intestinal
- **Melaleuca** (árbol de té) Limpiador; apoyo cutáneo; cutis lozano
- **Melissa** (melisa) Fortalecedor; salud emocional y cognitiva; calma los nervios; apoyo a la autoconfianza; apoyo inmunitario

- **Myrrh** (mirra) Apoyo inmunitario; alivia la irritación de garganta ocasional; salud de encías y piel; apoyo tiroideo
- **Oregano** (orégano) Limpiador; antioxidante; apoyo hormonal
- **Patchouli** (pachuli) Calmante; apoya los nervios, la piel y el estado de ánimo; desintoxicación; aumenta la autoconfianza
- **Peppermint** (menta) Refrescante; alivia la tensión en la cabeza; apoya la lucidez, la respiración, el ejercicio y la digestión
- **Roman Chamomile** (manzanilla romana) Promueve el sueño tranquilo y reparador; salud cutánea; apoyo al estado de ánimo; apoyo hepático
- **Rosemary** (romero) Apoyo inmunitario; reduce la fatiga mental
- **Sandalwood** (sándalo) Apoya los nervios, la piel y el estado de ánimo
- **Thyme** (tomillo) Salud celular; antioxidante; cerebro y próstata
- **Turmeric** (cúrcuma) Poderoso antioxidante; salud celular; apoyo inmunitario, digestivo y respiratorio
- **Yveter** Estabilizador y calmante; promueve el enfoque y la concentración; apoya el sueño
- **Wild Orange** (naranja silvestre) Calmante; salud celular; apoyo digestivo; eleva el estado de ánimo
- **Wintergreen** (gaulteria) Alivia el dolor ocasional; respuesta inflamatoria saludable
- **Yarrow Pom** (milenrama) Promueve la salud celular, inmunitaria, cutánea y del sistema nervioso; calma y relaja
- **Ylang Ylang** Apoyo cardíaco, adrenal, hormonal, anímico y a la presión arterial

MEZCLAS DE ACEITES ESENCIALES PATENTADAS

- **AromaTouch**® Alivia los músculos doloridos debido al ejercicio o la tensión; aumenta la circulación y la oxigenación
- **dōTERRA Balance**® Estabilizador; reduce la ansiedad y el nerviosismo; mejora la atención
- **dōTERRA Breathe**® Apoyo respiratorio; vapor vigorizante
- **Citrus Bliss**® Vigorizante; eleva el estado de ánimo; reduce el estrés
- **ClaryCalm**® Es el mejor aceite para tu peor período del mes
- **DDR Prime**® Protege la salud del celular y el ADN; apoya la tiroides
- **Deep Blue**® Alivia el dolor ocasional
- **DigestZen**® Apoya el malestar digestivo y la náusea ocasionales
- **Elevation** Reduce la frustración; eleva el estado de ánimo; promueve la energía y el gozo
- **Immortelle** Promueve la salud y el rejuvenecimiento de la piel; apoyo al estado de ánimo
- **InTune**® Apoya el enfoque, la concentración, la atención, la claridad mental y el estado de ánimo
- **Kid's Collection** (Colección para niños) Introducción positiva a los aceites esenciales; apoyo al estado de ánimo
- **dōTERRA On Guard**® Fortalece el sistema inmunitario; alivia la irritación de garganta ocasional
- **PastTense**® Alivia la tensión y el dolor de cabeza ocasionales; promueve el relajamiento

- **dōTERRA Serenity**® Reduce el estrés, la ansiedad, la tensión y el parloteo mental, apoya el sueño
- **Slim & Sassy**® Regula el metabolismo, el apetito, los antojos; mantiene los niveles de azúcar sanguíneo ya saludables
- **TerraShield**® Protección al aire libre; apoya las barreras protectoras de la salud
- **TriEase**® Alivio estacional y medioambiental; apoyo respiratorio; apoyo inmunitario
- **Zendocrine**® Apoyo al sistema urinario; desintoxicación; antioxidante

BIENESTAR

- **dōTERRA LifeLong Vitality Pack**® (paquete vitalidad vitalicia) Trío integral para la salud, energía y longevidad óptimas
- **Deep Blue**® **Polyphenol Complex** (complejo polifenólico) provee alivio calmante y relajante, y apoyo estructural
- **Fractionated Coconut Oil** (aceite fraccionado de coco) Ayuda para diluir y humectante de la piel
- **PB Assist+**® Suplemento probiótico patentado; apoya los sistemas digestivo e inmunitario*
- **DigestZen TerraZyme**®™ Complejo de Enzimas Digestivas; apoya la salud de la digestión y el metabolismo*
- **Zendocrine**® **Complex** (complejo) Limpieza herbaria para el hígado, los riñones, el colon, el sistema respiratorio y la piel

CUIDADO PERSONAL

- **Correct-X**® Protege e hidrata la piel, calma la piel y promueve su renovación después del estrés
- **dōTERRA Spa Hand & Body Lotion** (crema para manos y cuerpo) Crema básica para mezclar con aceites
- **HD Clear**® **Skin Care** (cuidado de la piel) Loción facial y espuma para lavarse la cara
- **dōTERRA Salon Essentials**® Protecting Shampoo & Smoothing Conditioner (champú y acondicionador)
- **Veráge**® **Skin Care Collection** (colección para el cuidado de la piel) Limpiador, tónico humectante, suero hidratante completamente naturales
- **dōTERRA Breathe**® **Drops** (grageas) Apoyo respiratorio; despeja y alivia las vías aéreas
- **Deep Blue**® **Rub** (ungüento) Ungüento relajante
- **dōTERRA On Guard**® **Toothpaste** (Pasta dental blanqueadora natural)
- **dōTERRA On Guard**® **Protecting Throat Drops** (grageas protectoras de la garganta) Salud inmunitaria*
- **dōTERRA On Guard**® **Foaming Hand Wash** (espuma lavamanos) Limpiador seguro y eficaz
- **Lumo/Lotus/Petal Diffuser** (difusores) Uso aromático de aceites
- **Veggie Caps** (cápsulas vegetales) Cápsulas de gelatina vacías

DISCLAIMER: This information is intended for educational purposes only and is not meant to substitute for medical care or to prescribe treatment for any specific health condition. Please see a qualified health care provider for medical treatment.

These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. These products are not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

Autoenvío (LRP) La manera más inteligente de comprar

Siempre puedes hacer una orden regular al por mayor con 25% de descuento sobre los precios al por menor, pero para obtener mayores descuentos, crea una orden de autoenvío (LRP) y disfrutarás de ahorros aún más grandes y oportunidades de recibir productos gratis.



Compra 1
doTERRA Lifelong Vitality Pack®
 (paquete vitalidad vitalicia)
\$79.50 al por mayor
 (60 PV)

+ Escoge hasta 3 suplementos adicionales a precios reducidos



Microplex VMz®
 \$39.50
 \$20/10PV



xEO Mega®
 \$39.50
 \$20/10PV



Mito2Max®
 \$29.50
 \$20/10PV



Deep Blue Polyphenol Complex® (complejo polifenólico)
 \$59.50
 \$20/10PV



DigestZen TerraZyme®
 \$37.50
 \$20/10PV



PB Assist+®
 \$34.50
 \$20/10PV



Kids Kit (IQ Mega® & a2z)
 (kit para niños: IQ Mega® y a2z)
 \$39.50
 \$25/10PV

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL PROGRAMA DE AUTOENVÍO (LRP)

¿Cómo puedo crear o cambiar mi orden de autoenvío (LRP)?

- Ingresa en doTerra.com. Haz clic en "crear nueva orden de autoenvío (LRP)" o cambia los artículos de una orden de autoenvío (LRP) ya existente.

¿Cómo puedo cancelar mi orden de autoenvío (LRP)?

- Puedes cancelar tu orden de autoenvío (LRP) en cualquier momento por teléfono, chat en línea o correo electrónico a service@doterra.com. Servicio al Cliente de doTERRA te ayudará a canjear cualesquiera puntos de productos gratis que hayas acumulado. Si cancelas tu orden de autoenvío (LRP), comenzarás de nuevo con 10 por ciento de premios cuando reinicies tus compras constantes por autoenvío (LRP).

¿Qué hago para devolver productos?

- Si los productos están abiertos o han sido usados, doTERRA reembolsa el 90% del precio de compra; reembolsa el 100% del precio de compra de todo producto no abierto si se devuelve dentro de 30 días a partir de la fecha de compra.

¿Puedo tener más de una orden de autoenvío (LRP)?

- Sí. Si tienes necesidad de más de una orden mensual, simplemente cambia tu orden de autoenvío (LRP) y procesala de nuevo cualquier día del mes que desees. Crea tantas órdenes como desees. Recuerda que debes cancelar cualquier orden que no desees recibir el siguiente mes.

¿Cuándo puedo usar mis puntos canjeables por productos?

- Canjea tus puntos de productos dentro de un año a partir de la fecha en que te los ganes.

¿Cómo puedo obtener reembolso del 100% de mis costos de envío?

- El 50% de tus costos de envío te será reembolsado en puntos de productos cuando hagas cualquier orden de autoenvío (LRP). El 50% restante te será reembolsado en puntos de productos si la orden de autoenvío (LRP) es procesada en línea, sin llamar a Servicio al Cliente.

¿Cómo puedo aprovechar al máximo las ofertas de doTERRA?

- Haz una orden de autoenvío (LRP) de por lo menos 125 VP (volumen personal) entre el 5 y el 15 del mes. Esto te califica para recibir el Producto del Mes gratis y para aprovechar cualquier promoción. Presta atención al VP (no es igual al precio), ya que las promociones se ofrecen según el VP y comienzan el 1 del mes.

EL VOLUMEN PERSONAL (VP) TIENE QUE EXCEDER	1	50	100	125
Mantén los puntos de autoenvío (LRP)	✓	✓	✓	✓
Gana 10-30% en puntos y aumenta tu %		✓	✓	✓
Califica para recibir ingresos			✓	✓
Recibe gratis el Producto del Mes (órdenes hechas entre el 1 y el 15 del mes)				✓

¿Cómo puedo obtener el 30% en puntos para canjear por productos gratis?

- Tu porcentaje del Programa de Autoenvío (LRP) crece con el tiempo a partir del primer mes en que haces tu orden después de inscribirte.
- Tu porcentaje de inicio depende del kit que escogiste al inscribirte. Cualquiera que sea tu porcentaje de inicio, aumentará en 5% cada tres meses hasta que llegues al máximo del 30% de premios por autoenvío (LRP).

¿Cómo puedo canjear mis puntos de autoenvío (LRP)?

- En tu carrito de compras virtual selecciona “usar puntos” para los productos que deseas canjear por los puntos de autoenvío (LRP). Los nuevos puntos son añadidos el 15 del mes siguiente al mes en que hiciste la orden.



GANA HASTA 30% EN PUNTOS PARA CANJEAR POR PRODUCTOS GRATIS Tu porcentaje de puntos de premio crece con el tiempo.				
25% DE DESCUENTO AL POR MAYOR				
PORCENTAJE DE PUNTOS DE CRÉDITO RECIBIDOS:				
10%	15%	20%	25%	30%
Meses 1-3	Meses 4-6	Meses 7-9	Meses 10-12	Meses 13+
AHORROS Y PUNTOS TOTALES:				
35%	40%	45%	50%	55%

Sugerencias Esenciales

Eficacia

- 📖 Usa tu guía de referencia para encontrar soluciones a problemas cuando se presenten.
- 👤 Diferentes aceites funcionan para diferentes personas. Cuando no estés obteniendo los resultados deseados prueba diferentes aceites o diferentes métodos de aplicación.
- 🌀 Da masaje con los aceites para aumentar sus beneficios y promover la absorción rápida.
- 👣 Prueba métodos de aplicación diferentes; aplica los aceites debajo de la lengua, en las plantas de los pies, en la columna vertebral o en el ombligo.

Seguridad

- 👁️ Evita el contacto con los ojos, dentro de la nariz y dentro de los oídos.
- 💧 Diluye con Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado) para piel hipersensible y absorción sostenida. Usa las directrices dadas por dōTERRA para piel hipersensible. Para facilitarte el uso, la línea dōTERRA Touch (mezclas tópicas) tiene aceites prediluidos.
- ☀️ Evita la exposición al sol por varias horas después de aplicar tópicamente Lemon (limón), Wild Orange (naranja silvestre), Bergamot (bergamota), Lime (lima), Grapefruit (pomelo) u otros aceites cítricos.
- 📄 Lee las etiquetas y sigue las recomendaciones.

Mejores prácticas

- 🌡️ Mantén tus aceites en su punto óptimo evitando la exposición a temperaturas extremas o a la luz solar directa.
- 📦 Usa recipientes de vidrio con tus aceites ya que estos pueden derretir ciertos plásticos con el tiempo.
- 🌡️ Los aceites dōTERRA® son muy potentes. Usa cantidades más pequeñas con mayor frecuencia para obtener mejores resultados.

Aprende Más

Número de miembro _____

Contraseña _____

Ingresa en doterra.com



Serie Vida Empoderada
doterra.com/US/en/empowered-life-series
Mira esta serie en webinar para continuar aprendiendo todas las maneras en que puedes usar los productos dōTERRA.



Suscríbete a la serie de correos electrónicos sobre estilo de vida dōTERRA Daily Drop® en doterra.com, en la sección Vivir o descarga la aplicación.



Aprende más y obtén excelentes ideas:
• doterrablog.com/doterra-living



Adquiere una guía (o aplicación móvil) de referencia de aceites

Tu apoyo clave _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Otro apoyo _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

- Chat en vivo en: doterra.com
- Correo electrónico: service@doterra.com
- América: +1 800-411-8151
- Australia: +61 (02) 8006-4854
- Reino Unido: +44 (0)1480 433444

Llamadas de equipo/sitio web/grupos de Facebook

Próximos eventos y clases locales o en línea _____

CADA BOTELLA HACE LA DIFERENCIA

El uso constante de productos dōTERRA puede cambiar tu vida y la de los agricultores y sus familias en todas partes del mundo.

COMPARTE CON TUS SERES QUERIDOS



¡CAMBIA LA VIDA DE OTROS!
¡Ten una clase de dōTERRA con tus parientes y amigos!

CONSTRUYE UN INGRESO Y TEN UN IMPACTO POSITIVO



CAMBIA TU FUTURO
Lanza tu negocio dōTERRA compartiendo y empoderando con soluciones naturales y enseñando a otros a hacer lo mismo.

