



# VIVE

El Estilo de Vida dōTERRA®





# Vive en bienestar

**Bienvenido a dōTERRA®, nuestra prioridad es ayudar a fomentar el bienestar en la vida y la salud de las personas.** Usa esta guía para descubrir los grandes beneficios de nuestros aceites esenciales y crear un Plan de Bienestar personalizado para tu día a día.



## Vive un estilo de vida de bienestar

La Pirámide de Bienestar dōTERRA® ilustra cómo están relacionados el estilo de vida y la atención médica proactiva. Cuando nuestros esfuerzos se enfocan más en el Estilo de Vida, se obtiene de forma más natural una mejora en la salud. A medida que integres los productos dōTERRA® en tu día a día y cambies tus hábitos diarios por un Estilo de Vida más saludable, experimentarás nuevos niveles de plenitud.

Imagina una vida donde encontrar soluciones sea simple. Con una Guía de Referencia y una caja de aceites esenciales dōTERRA® en tus manos, podrás atender hasta el 80% de tus prioridades de bienestar. Acércate a un profesional de la salud para que te ayude en tu búsqueda de las mejores soluciones científicas y naturales.



Gran parte de la evidencia que respalda estas afirmaciones se basa en estudios preclínicos. Se necesita más investigación que lo confirme, y dōTERRA® está comprometida con la ciencia y la investigación de los aceites esenciales.

Consulta las etiquetas individuales para conocer los ingredientes, las precauciones y las instrucciones de uso.

Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, o curar, no son medicamento. El consumo de estos productos es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa. 3



# Buena alimentación y digestión

**Dale a tu cuerpo lo que necesita.** Todo comienza con una buena alimentación y apoyo digestivo. Los suplementos alimenticios de dōTERRA® son un complemento ideal para mejorar tu plan alimenticio, en conjunto con el uso de nuestros aceites esenciales.

## HÁBITOS DIARIOS DE BIENESTAR

- Come alimentos integrales frescos.
- Disminuye el consumo de azúcar, cafeína, lácteos y alimentos procesados.

## SMOOTHIE VERDE

- ½ plátano congelado
- ½ taza de frutos rojos congelados
- 2 puñados de kale o espinaca baby
- 1 ½ tazas de leche de almendras y vainilla, sin azúcar
- 1 cucharada de Proteína dōTERRA®
- 1 cucharada de dōTERRA® Greens
- 1 cdtita. de IQ Mega® (opcional)

Combinar y mezclar todo en licuadora

## AVENA

Agrega una o dos gotas de aceite esencial de Canela, Naranja o dōTERRA On Guard®, a tu avena.

## TIP DE LAVADO:

Remueve los pesticidas, gérmenes, y residuos de tus verduras llenando el fregadero con agua fría, ½ taza de vinagre blanco y 6 gotas de aceite esencial de Limón. Deja remojando las frutas o verduras, y enjuaga con agua limpia antes de comerlas.

## Suplementación



### dōTERRA LLV®

Suplemento alimenticio que ofrece una variedad de micronutrientes biodisponibles que son cruciales para el funcionamiento del cuerpo a nivel celular.



### dōTERRA® Greens

Disfruta de esta deliciosa y nutritiva mezcla de superalimentos de origen natural, con nutrientes esenciales y fibra para complementar tu plan alimenticio.



### dōTERRA® IQ Mega®

Comienza el día de tus hijos con una buena alimentación y complementa con este suplemento a medida que crecen y se desarrollan.

## Apoyo digestivo



### DigestZen TerraZyme®

Apoya la digestión saludable y los procesos metabólicos con enzimas de alimentos integrales.



### PB Assist+®

Contiene millones de probióticos y prebióticos que promueven un mejor ambiente intestinal, ayudando a mantener una flora saludable y una mejor respuesta del sistema inmune.



### dōTERRA® Fibra

La fibra dōTERRA® proporciona seis gramos de fibra, aceite esencial de Limón, vitamina C y una mezcla prebiótica única para brindar apoyo en el proceso de digestión.



### Programa tu Plan de Bienestar Digestivo

Estos son algunos de los productos más populares. Considera agregarlos en tu siguiente orden LRP para completar tus propósitos de bienestar digestivo.

Consulta las etiquetas individuales para conocer los ingredientes, las precauciones y las instrucciones de uso.

Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, o curar, no son medicamento. El consumo de estos productos es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa.



# Ejercicio y metabolismo

**Tu cuerpo está hecho para moverse.** El ejercicio regular fortalece los músculos y apoya los sistemas cardiovascular, circulatorio y linfático. Al combinar ejercicio con una buena alimentación, y el uso de aceites esenciales, puedes aumentar la capacidad de tu cuerpo para mantenerse activo, fuerte y flexible.

## HÁBITOS DIARIOS DE BIENESTAR

- Haz al menos 30 minutos diarios de ejercicio cardiovascular.
- Estírate o practica yoga para aumentar la flexibilidad.

## Ejercicio



### Deep Blue® Rub

Ungüento suave que proporciona un efecto calmante y refrescante ante la sensación de incomodidad muscular y articular. Aplica en la espalda, hombros, cuello, pies y articulaciones.

*Aplicar antes y después del ejercicio para ayudar a recuperar el bienestar muscular.*



### Deep Blue Stick® con Copaiba

Barra de uso tópico que ofrece alivio temporal ante las molestias menores asociadas con el ejercicio y/o actividad física.

*Aplicar en articulaciones cuando sea necesario.*



### Deep Blue Polyphenol Complex®

Complejo de polifenoles desarrollado con lo mejor de la Cúrcuma, Incienso y Jengibre para apoyar en la función muscular y articular.

*Consumir de 1 a 3 cápsulas al día con alimentos.*



### Mito2Max®

Mito2Max es un suplemento desarrollado con Acetil-L-carnitina, Oligonol, litchi y té verde para ayudar al cuerpo a obtener más energía y adaptarse rápidamente a las diversas actividades de la vida.

*Tomar 1 cápsula con el desayuno y la comida.*



### Cápsulas duales Turmeric

Contiene una fuente de antioxidantes provenientes de los curcuminoides y turmeronas, dentro de un cápsula de doble acción que le da mayor biodisponibilidad para apoyar en la respuesta antiinflamatoria.

*Tomar 1 cápsula con el desayuno y la comida.*



### Copaiba Softgels

Cápsulas blandas de fácil ingesta que contienen aceite esencial de Copaiba y otros ingredientes para promover una buena respuesta del sistema inmune y nervioso.

*Tomar 1 cápsula blanda según sea necesario.*

### Programa tu Plan de Bienestar y Activación

Estos son algunos de los productos más populares. Considera agregarlos en tu siguiente orden LRP para completar tus propósitos de bienestar e integrarlos en tu rutina de ejercicios.



*Consulta las etiquetas individuales para conocer los ingredientes, las precauciones y las instrucciones de uso.*

Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, o curar, no son medicamento. El consumo de estos productos es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa.

## Metabolismo



*Disponible en USA en sabor chocolate, vainilla y vegano.*

### dōTERRA® Proteína

La mezcla de proteínas premium de dōTERRA® es un complemento perfecto para un plan de ejercicio que promueva la construcción de músculo, y control del apetito. Ideal para consumir después de los entrenamientos.

*Mezclar con agua, leche o licuado diario.*

### SMOOTHIE CHOCO MENTA

1 taza de agua de coco o leche de almendras

1 medida de proteína de Chocolate dōTERRA®

1 gota de aceite esencial de Menta

Hielo (al gusto)

Mezclar todos los ingredientes hasta que quede suave.

### SMOOTHIE NARANJA Y BAYAS

Combinar la proteína de vainilla de dōTERRA® con bayas congeladas, plátanos y aceite esencial de Naranja Silvestre. Empezar con 1 gota y aumentar según el gusto.

### PLAN DE INICIO\*

#### DESAYUNO

- Smoothie de proteína dōTERRA®
- 1 cápsula de Mito2Max®
- 1 cápsula de Smart & Sassy® o 3-5 gotas en agua para beber

#### COMIDA

- Smoothie de avena o proteína dōTERRA®
- 1 cápsula de Mito2Max®
- 1 cápsula de Smart & Sassy® o 3-5 gotas en agua para beber

#### CENA

- Cena saludable
- 1-3 cápsulas de DigestZen TerraZyme®
- 1 cápsula de Smart & Sassy® o 3-5 gotas en agua para beber



*\* Consulta con tu nutriólogo para desarrollar un plan nutricional personalizado*



# Descanso y manejo del estrés

Los aceites esenciales brindan un apoyo dinámico para obtener un sueño de calidad y calmar la sensación de estrés. Crea un ambiente donde tu sueño le dé a tu cuerpo la oportunidad de repararse y renovarse. Elige soluciones naturales que te permitan sentirte bien y mantenerte enfocado ante los retos de cada día.



## HÁBITOS DIARIOS DE BIENESTAR

- Descansar entre 7 y 9 horas diariamente.
- Desconectarse de los medios electrónicos al menos dos horas antes de dormir.
- Practicar meditación diariamente.

## Descanso



**dōTERRA Serenity® y Lavanda**  
Difunde o rocía un par de gotas sobre la ropa de cama antes de dormir, para promover un descanso de calidad.



**dōTERRA Peace® y Cedro**  
Difundir aromáticamente o aplicar tópicamente en las plantas de los pies para promover relajación y tranquilidad al instante.



**Petitgrain y Sándalo**  
Aplica unas gotas de Petitgrain y Sándalo en la planta de los pies para promover sensaciones de relajación.



**Programa tu Plan de Bienestar y Descanso**  
Estos son algunos de los productos más populares. Crea hábitos diarios para relajar tu mente y descansar mejor; agrega cualquiera de estos productos en tu siguiente orden LRP para completar tus propósitos de bienestar.

## Manejo del estrés



**Citrus Bliss® y Abeto Negro**  
Difunde Citrus Bliss® aromáticamente para crear un ambiente estimulante o difunde Abeto Negro para crear un ambiente tranquilizante.



**Balance®**  
Aplica en las plantas de los pies para comenzar el día. Difunde aromáticamente para crear un espacio reconfortante durante momentos exigentes o difíciles.



**dōTERRA Cheer®**  
Aplica en las muñecas o en los puntos de pulso para obtener un alegre impulso positivo durante el día.  
*Conoce el resto de los aceites esenciales de la línea de aromaterapia emocional.*



**Programa tu Plan de Bienestar y Manejo del estrés**  
Agrega cualquiera de estos productos en tu siguiente orden LRP; empieza con algunos de los productos más populares para crear tus propias técnicas de conexión emocional y alcanzar tus propósitos de bienestar.

## Línea Adaptiv™



La línea de productos Adaptiv™, representan una solución natural para enfrentar los momentos más exigentes del día y crear una atmósfera relajante. Puedes usarlo aromática o tópicamente en sus diferentes presentaciones, o bien consumir las cápsulas desarrolladas con ingredientes naturales y aceites esenciales que te ayudarán a adaptarte ante las situaciones de estrés.

## SALES DE BAÑO RELAJANTES

- 1 taza de sales de Epsom
  - 10 gotas de dōTERRA Balance®, dōTERRA Serenity®, o Lavanda
- Mezclar y verter en una tina de baño.

Consulta las etiquetas individuales para conocer los ingredientes, las precauciones y las instrucciones de uso.

Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, o curar, no son medicamento. El consumo de estos productos es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa.



# Reducir la carga tóxica

Ayuda a tu cuerpo experimentando el plan de limpieza y desintoxicación de 30 días de dōTERRA®. Limpiar regularmente tu cuerpo desde el interior, te puede ayudar a mejorar tu metabolismo, mejorar tu función digestiva, aumentar los niveles de energía y con el tiempo y ejercicio alcanzar tu peso ideal.

Descarga el programa de limpieza de 30 días de dōTERRA®.



## HÁBITOS DIARIOS DE BIENESTAR

- Consumir diariamente 8 o más vasos de agua simple.
- Usar aceites esenciales cítricos en el agua de beber para promover una limpieza interior de forma natural.

## Plan de Limpieza dōTERRA®



DÍAS 1-30



BIODISPONIBILIDAD DE NUTRIENTES  
**dōTERRA LLV®**

Tomar 2 cápsulas de cada suplemento con alimentos.



METABOLISMO Y DIGESTIÓN

**DigestZen TerraZyme®**

Tomar 1-2 cápsulas al día con alimentos.



LIMPIEZA  
**Limón**

Agregar 3 gotas al agua de beber.

DÍAS 11-20



LIMPIEZA INTERIOR

**GX Assist®**

Tomar 1 cápsula blanda con la cena.

DÍAS 21-30



APOYO DIGESTIVO

**PB Assist®**

Tomar 3 cápsulas al día con alimentos.



SOPORTE DE LA FUNCIÓN CELULAR

**DDR Prime® Softgels**

Tomar 1-2 cápsulas blandas con alimentos.

Consulta las etiquetas individuales para conocer los ingredientes, las precauciones y las instrucciones de uso.

Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, o curar, no son medicamento. El consumo de estos productos es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa. 11



# Limpieza en el hogar

Un hogar limpio no tiene por qué costarte la salud. Puedes empezar reemplazando los productos hechos a base de químicos sintéticos con productos de limpieza más seguros, hechos con ingredientes naturales a base de plantas, no tóxicos y que contengan aceites esenciales CPTG®.



## HÁBITOS DIARIOS DE BIENESTAR

- Elimina los productos de limpieza a base de químicos.
- Usa limpiadores y detergentes seguros y naturales.

## doTERRA On Guard®



Una y otra vez, los aceites esenciales superan a los sintéticos cuando se trata de limpiar cualquier superficie o espacio. Debido a su origen vegetal nuestros aceites esenciales y mezclas de aceites esenciales ofrecen una variedad de soluciones para refrescar el ambiente, dejando tu hogar limpio y con resultados efectivos.



**On Guard®**  
Mezcla de aceites esenciales de alta potencia, perfecta para hacer tus propios productos de limpieza caseros, no tóxicos y refrescar el aire en cualquier espacio.



**On Guard® Brisa de limpieza**  
Un spray de fino rocío, con un práctico diseño de bolsillo para ayudar a limpiar las manos en cualquier momento y lugar. Deja las manos suaves con un aroma cítrico y especiado.



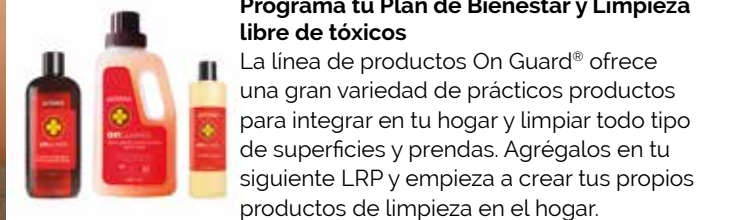
**On Guard® Concentrado para lavado de manos**  
Espuma para el lavado de manos que es efectiva contra las impurezas, y deja las manos frescas, limpias y suaves.



**On Guard® Concentrado multiusos**  
Mezcla concentrada que ayuda a limpiar superficies de forma no tóxica y biodegradable. Útil para limpiar diversas superficies, platos, cristalería y baños.



**On Guard® Detergente para ropa**  
Este detergente de base natural combina la mezcla On Guard® con enzimas biooriginadas para dejar la ropa increíblemente limpia. Desarrollado para rendir más en Lavadoras HE (alta eficiencia).



### Programa tu Plan de Bienestar y Limpieza libre de tóxicos

La línea de productos On Guard® ofrece una gran variedad de prácticos productos para integrar en tu hogar y limpiar todo tipo de superficies y prendas. Agrégalos en tu siguiente LRP y empieza a crear tus propios productos de limpieza en el hogar.



doTERRA® ofrece una increíble variedad de aceites esenciales y mezclas que tienen un delicioso aroma, son naturales, libres de tóxicos y de gran apoyo en tu proceso de transición para empezar un estilo de vida enfocado en lo natural.

Consulta las etiquetas individuales para conocer los ingredientes, las precauciones y las instrucciones de uso.

Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, o curar, no son medicamento. El consumo de estos productos es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa.



# Cuidado personal natural

Tú eres lo más importante, no te conformes con productos desarrollados con ingredientes sintéticos, para cuidar de ti y de tu familia. Elige productos naturales para cuidar tu cuerpo, evita generar más carga tóxica en tu rutina de higiene y cuidado corporal, reemplazando los productos sintéticos con opciones naturales desarrolladas con aceites esenciales dōTERRA®.

## HÁBITOS DIARIOS DE BIENESTAR

- Evita consumir productos de cuidado personal a base de químicos.
- Utiliza productos seguros y naturales en tu rutina de cuidado personal.

Consulta las etiquetas individuales para conocer los ingredientes, las precauciones y las instrucciones de uso.

Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, o curar, no son medicamento. El consumo de estos productos es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa.



### Cuidado esencial de la piel

Diseñado para satisfacer todas las necesidades de cuidado facial. Usar mañana y noche como parte de una rutina de belleza permanente.



### Colección Yarrow Pom

Un poderoso enfoque botánico de tres capas para apoyar por dentro y por fuera en mantener la piel suave, brillante y de apariencia juvenil.



### dōTERRA® Cuidado del cabello

Los productos dōTERRA® para el cuidado del cabello están infundidos con aceites esenciales y otros ingredientes naturales que dejan el cabello, limpio, humectado, suave, brillante y sedoso, además de proteger el cabello teñido contra la oxidación causada por los rayos UV.



### Cuidado bucal

dōTERRA® cuenta con la línea de productos On Guard®, que incluye la pasta dental y diversos accesorios para cuidar de tu higiene bucal.



### Cuidado corporal

Cuida de la limpieza de tu cuerpo con las barras de jabón para baño y el gel de baño refrescante, que no contienen ingredientes agresivos con la piel.



# Autocuidado informado

Crea el hábito de usar las soluciones naturales dōTERRA® como tu primera línea de defensa, cuando surjan los desafíos de bienestar. Utiliza nuestros aceites esenciales y productos dōTERRA® siguiendo las medidas de seguridad para encontrar el apoyo ideal al alcance de tu mano.

## Soluciones a la mano



### LLAVERO CON VIALES

¡Llévate contigo tus aceites esenciales favoritos y prepárate para ofrecer soluciones naturales!

### FAVORITOS PARA LLEVAR

Árbol de Té	Deep Blue®
Incienso	dōTERRA Easy Air®
Lavanda	DigestZen®
Menta	dōTERRA On Guard®

## HÁBITOS DIARIOS DE BIENESTAR

- Busca soluciones naturales como primera opción.
- Consulta las formas de uso de tus aceites esenciales.



### On Guard® Brisa

Utiliza la Brisa On Guard® para limpiar tus manos o superficies, sus ingredientes naturales ayudan a eliminar la suciedad y elementos dañinos del ambiente.



### Cápsulas On Guard+®

Las cápsulas blandas coadyuvan con la función del sistema inmune y se puede consumir 1 cápsula diariamente.



### Correct-X®

Esta pomada de textura ligera promueve un efecto calmante ante cualquier irritación menor de la piel.



### Lavanda

Los efectos calmantes de este aceite esencial ayudan a calmar irritaciones ocasionales de la piel cuando se aplica tópicamente.



### Menta

La Menta crea una sensación de frescura ante cualquier sensación de calor. Usa de forma aromática o tópica cuando necesites un efecto refrescante.



### Árbol de Té

El aceite esencial de Árbol de Té posee grandes propiedades que pueden ser de gran apoyo para múltiples usos tópicos, aplica 1-2 gotas para disfrutar sus beneficios.



### ClaryCalm®

Esta mezcla de aceites esenciales brinda un efecto refrescante y calmante, es conocido por apoyar a las mujeres con los cambios que experimentan mes a mes.



### Programa tu Plan de Bienestar con Soluciones Naturales

Tu bienestar es lo más importante, dōTERRA® cuenta con una colección enorme de productos para apoyar diariamente ante los diversos retos de bienestar que se presentan. Conoce los productos más populares y agrégalos en tu siguiente LRP.



# Bienestar total



**Encuentra los resultados que buscas.** Ya sea que quieras mejorar tu bienestar general, un descanso reparador, potenciar tu energía, limpiar de forma natural tu hogar o cuidar el ambiente, dōTERRA® tiene un producto desarrollado por expertos y científicos para ayudarte a alcanzar estos objetivos.



¡Obtén Puntos para Compra (PC) de producto cada mes, al hacer tus compras en LRP!

## Bienestar familiar

Contamos con soluciones esenciales para apoyarte en los principales retos del hogar, que te ayudarán a mantener el bienestar familiar.



## Bienestar Digestivo

Uno de los principales objetivos de bienestar y retos de cada día está en la salud digestiva. Ayuda a que tu cuerpo funcione y se sienta mejor usando productos naturales y eficientes para equilibrar la función digestiva.



## Bienestar Respiratorio

Respirar bien es esencial para la vida. Mantener una respiración despejada y fluida es uno de los mayores retos de bienestar. dōTERRA® cuenta con diversos productos destinados a apoyar al sistema respiratorio y purificar el ambiente.



## Tres beneficios al cuidar de tu bienestar

- 1 Mejorar tu calidad de vida.** Con pequeños cambios en los hábitos diarios, puedes lograr una mejora sustancial en tu calidad de vida, aún en la vejez.
- 2 Ayudar a tu cuerpo a mantenerse sano.** Con nuestros aceites esenciales y productos apoyarás el mejor funcionamiento de tu cuerpo.
- 3 Liberarte de preocupaciones y complicaciones futuras.** Tomar acciones preventivas en tu estilo de vida y cuidar adecuadamente de tu salud te ayudará a vivir mejor.



## Descanso y relajación

¡Disfruta plenamente de una noche de sueño! y relaja la mente y el cuerpo con la ayuda de estos increíbles aceites esenciales y mezclas diseñados para promover un descanso reparador.

## Equilibrio y emociones

El bienestar emocional afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. Ayuda a tu cuerpo a enfrentar la forma en que manejamos el estrés y las emociones, para relacionarnos mejor y tomar decisiones con tranquilidad.



## Limpieza y protección

Crear hábitos de limpieza que nos liberen de tóxicos en el ambiente y en el hogar es uno de los retos más laboriosos, pero con la ayuda de productos naturales podrás enfrentar esas preocupaciones y mantener un hogar limpio sin preocupaciones adicionales.



*Consulta las etiquetas individuales para conocer los ingredientes, las precauciones y las instrucciones de uso.*

Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, o curar, no son medicamento. El consumo de estos productos es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa. 19



# Elige tu Plan de Bienestar



Consulta los productos que te ayudarán a lograr tus objetivos de bienestar y experimentar cambios notables en cómo te sientes.

Crea tu plan de bienestar de 90 días y escribe una lista con productos que desees obtener el siguiente mes. Usa el formato de la siguiente página y rellena los espacios proporcionados.

BUENA ALIMENTACIÓN Y DIGESTIÓN	<p><b>Suplementos alimenticios</b></p> <p><input type="checkbox"/> dōTERRA LLV® <input type="checkbox"/> Cápsulas de Menta® <input type="checkbox"/> IQ Mega® <input type="checkbox"/> Cápsulas DDR® <input type="checkbox"/> dōTERRA Greens</p>	<p><b>Apoyo para la digestión</b></p> <p><input type="checkbox"/> TerraZyme® <input type="checkbox"/> PB Assist+® <input type="checkbox"/> DigestZen® <input type="checkbox"/> dōTERRA Fibra</p>	<p><b>Kits de Producto</b></p> <p><input type="checkbox"/> Kit dōTERRA LLV®</p>
	EJERCICIO Y METABOLISMO	<p><b>Apoyo para el rendimiento</b></p> <p><input type="checkbox"/> Deep Blue® <input type="checkbox"/> Mito2Max® <input type="checkbox"/> Cápsulas Copaiba <input type="checkbox"/> Cápsulas Duales Turmeric</p>	<p><b>Soporte al metabolismo</b></p> <p><input type="checkbox"/> Jengibre <input type="checkbox"/> Slim &amp; Sassy® <input type="checkbox"/> Cápsulas Yarrow</p>
DESCANSO Y MANEJO DEL ESTRÉS		<p><b>Descanso y relajación</b></p> <p><input type="checkbox"/> Lavanda <input type="checkbox"/> Serenity® <input type="checkbox"/> Baya de Enebro <input type="checkbox"/> Difusor Volo® <input type="checkbox"/> dōTERRA Peace® <input type="checkbox"/> Cedro</p>	<p><b>Manejo del estrés</b></p> <p><input type="checkbox"/> dōTERRA Cheer® <input type="checkbox"/> Abeto Negro <input type="checkbox"/> Cápsulas Adaptiv® <input type="checkbox"/> Citrus Bliss® <input type="checkbox"/> Balance®</p>
	REDUCCIÓN DE LA CARGA DE LA CARGA TÓXICA	<p><b>Limpieza</b></p> <p><input type="checkbox"/> Limón <input type="checkbox"/> Zedocrine®</p> <p><b>Cuidado natural</b></p> <p><input type="checkbox"/> Higiene bucal <input type="checkbox"/> Cuidado de la piel <input type="checkbox"/> Yarrow   Pom <input type="checkbox"/> Cuidado del cabello</p>	<p><b>Limpieza en el hogar</b></p> <p><input type="checkbox"/> dōTERRA On Guard®</p>
AUTOCUIDADO INFORMADO		<p><b>Prevención</b></p> <p><input type="checkbox"/> dōTERRA On Guard®</p> <p><b>Autocuidado</b></p> <p><input type="checkbox"/> Easy Air® <input type="checkbox"/> Menta <input type="checkbox"/> Árbol de Té <input type="checkbox"/> Incienso</p>	<p><input type="checkbox"/> ClaryCalm® <input type="checkbox"/> Correct-X® <input type="checkbox"/> Cápsulas TriEase®</p>

Consulta las etiquetas individuales para conocer los ingredientes, las precauciones y las instrucciones de uso.



# Consulta de Bienestar

## 1 Escribe tus prioridades de bienestar y encuentra soluciones.

Prioridades de bienestar para tu familia	Soluciones naturales que tienes	Soluciones naturales que necesitas
1	1	1
2	2	2
3	3	3

## 2 Crea tu plan de bienestar diario.

Comienza a crear hábitos diarios de bienestar. Toma las soluciones que identificaste arriba e incorpóralas en tu plan diario.

	MAÑANA	TARDE	NOCHE
<b>SUPLEMENTOS</b>	<input type="checkbox"/> dōTERRA® LLV®* (Alpha CRS+, Microplex VMz®, xEO Mega®) <b>C</b> <input type="checkbox"/> DigestZen TerraZyme® <b>C</b>	<input type="checkbox"/> dōTERRA LLV®* (Alpha CRS+, Microplex VMz®, xEO Mega®) <b>C</b> <input type="checkbox"/> DigestZen TerraZyme® <b>C</b>	<input type="checkbox"/> DigestZen TerraZyme® <b>C</b> <input type="checkbox"/> PB Assist+® antes de ir a dormir
<b>ACEITES ESENCIALES</b>	<input type="checkbox"/> 1-3 gotas de Limón con agua <input type="checkbox"/> 2 gotas de Incienso en la planta de los pies y sublingual <input type="checkbox"/> 2 gotas de dōTERRA Balance® en la planta de los pies	<input type="checkbox"/> 1-3 gotas de Limón con agua <input type="checkbox"/> Difundir 4-5 gotas de dōTERRA On Guard® <input type="checkbox"/> Aplicar Deep Blue® Rub en espalda y hombros	<input type="checkbox"/> 2 gotas de Incienso en la planta de los pies y sublingual <input type="checkbox"/> 2 gotas de dōTERRA Balance® en la planta de los pies <input type="checkbox"/> Aplicar Deep Blue® Rub cuando se requiera <input type="checkbox"/> Difundir 3-5 gotas de Lavanda antes de dormir

\*Al comenzar a usar dōTERRA LLV®, usa la mitad de la dosis durante dos semanas. Consulta las dosis marcadas en las etiquetas. **C** con alimentos

## 3 ¿Qué otras opciones de bienestar podrían respaldar tus objetivos?

(por ejemplo tomar más agua, dormir mejor, hacer ejercicio, alimentación más saludable)

---



---



---

## 4 Vive empoderado con soluciones naturales.

Crea un plan de bienestar de 90 días agregando los productos de tu interés a tu orden LRP (Auto Envío)

MES 1 LRP	Fecha: / /	MES 2 LRP	Fecha: / /	MES 3 LRP	Fecha: / /
TOTAL PV		TOTAL PV		TOTAL PV	

# Completa tu objetivo de bienestar

El programa LLV de dōTERRA® es un excelente primer paso hacia un estilo de vida en bienestar. Incluye tres suplementos alimenticios que contienen ingredientes biodisponibles para complementar la dieta diaria.



**Alpha CRS+® Suplemento alimenticio** contiene poderosos polifenoles que ayudan a las células a combatir el daño causado por los radicales libres.



**xEO Mega® Suplemento alimenticio** contiene ácidos grasos esenciales, Omegas terrestres y marinos ultrapuros y otros nutrientes solubles en grasa que brindan muchos beneficios sistémicos.



**Microplex VMz® Suplemento alimenticio** fórmula equilibrada de vitaminas y minerales biodisponibles, cuidadosamente seleccionados para proporcionar niveles óptimos de micronutrientes clave para obtener energía.

## La forma más inteligente de comprar

Las compras hechas dentro del Programa de Recompensas por Lealtad, son la mejor forma de ahorrar ya que te dan Puntos para Compra de productos (PC), y te permite participar en promociones para obtener productos de regalo.



Cápsulas On Guard®



Cápsulas blandas TriEase®



Cápsulas duales Turmeric®



Cápsulas Copaiba®



Mito2Max®



Cápsulas blandas de Menta



TerraZyme®



PB Assist+®



GX Assist+®



Cápsulas Deep Blue®

Al Comprar dōTERRA LLV® puedes elegir hasta 3 suplementos adicionales a precio especial. Consulta los suplementos participantes cada mes.

Consulta las etiquetas individuales para conocer los ingredientes, las precauciones y las instrucciones de uso.

Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, o curar, no son medicamento. El consumo de estos productos es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa. **23**





# Programa de Recompensas por Lealtad (LRP)

Ver cómo crear un pedido LRP.



## Ganar con LRP es tu elección

Cuando te inscribes en dōTERRA® como Cliente Mayorista o Distribuidor Independiente, obtienes un 25% de descuento en cada una de tus compras, pero dōTERRA® ofrece mayores beneficios cuando haces tus compras a través del Programa de Recompensas por Lealtad, ofreciendo hasta un 30% en Puntos para Canje de producto, y el Producto del Mes Gratis, al hacer compras recurrentes.

## Preguntas frecuentes sobre LRP

### ¿Cómo puedo obtener el 30% en puntos para canje de productos?

- El porcentaje de acumulación inicia en el segundo mes después de tu inscripción, cuando proceses tu primera orden LRP de 50 PV o más.
- El porcentaje de redención o acumulación de puntos aumenta un 5% trimestralmente, hasta llegar al máximo del 30%. Para alcanzar el máximo porcentaje, debes mantenerte activo en el Programa LRP con órdenes mensuales de 50 PV o más. Consulta los Kits de Inscripción de inicio rápido en LRP.

### ¿Cómo puedo crear mi orden de LRP (Auto Envío)?

- Ingresa a [www.mydoterra.com](http://www.mydoterra.com) para crear una nueva orden LRP y/o cambiar los artículos guardados en tu Plantilla LRP antes de su fecha programada de envío. Consulta el video escaneando el código QR de esta página.

### ¿Cómo puedo cancelar mi LRP?

- Puedes cancelar tu LRP en cualquier momento, llamando al **Centro de Atención Telefónica (55) 4160 7915** o acudiendo directamente al Centro de Productos México. Al cancelar tu LRP, los puntos de producto serán anulados y comenzarán nuevamente con el 10% de acumulación de puntos. Te recomendamos canjear todos tus puntos acumulados antes de cancelar tu LRP.

### ¿Puedo tener más de una plantilla en LRP?

- Sí, puedes tener tantas plantillas como desees, sólo modificando los contenidos y fechas de procesamiento de tu orden LRP. Recuerda que puedes modificar el contenido y fecha hasta un día antes de que se procese el envío.

### ¿Cómo puedo acumular y canjear puntos?

- Acumula puntos con cada compra en LRP y canjéalos por productos dōTERRA®. Tienes 11 meses a partir de la fecha en que los ganaste para canjearlos. Los puntos nuevos obtenidos son añadidos el día 15 del mes siguiente en que hiciste tu orden.

- Canjea tus puntos acumulados al hacer compras desde tu Oficina Virtual o llamando al Servicio de Atención Telefónica. El canje de puntos genera un cargo, consulta la tarifa vigente en el Manual de Políticas, los productos comprados con Puntos de Canje no generan nuevos Puntos por Volumen (PV).

### ¿Cómo puedo devolver un producto que no quiero?

- dōTERRA® reembolsa el precio de compra del producto en Puntos para Canje de producto, siempre que la devolución sea dentro de los primeros 30 días a partir de la fecha de compra, en empaque cerrado y libre de daños. Los productos que sean devueltos, afectarán los puntos acumulados de la compra y las promociones participantes.

Adicional al descuento de costo al por mayor del 25%, puedes recibir:

**HASTA 30% EN PUNTOS PARA CANJE**

Tu porcentaje de puntos de recompensa crece con el tiempo



AHORROS Y PUNTOS TOTALES AL COMPRAR EN LRP



### ¿Cómo aprovechar al máximo las ofertas dōTERRA®?

- Cada mes, dōTERRA® ofrece el Producto del Mes de regalo, que puedes obtener al realizar una orden LRP de 125 PV o más, entre los días 1 y 15 de cada mes; además de una gran variedad de promociones para obtener productos gratis y/o con descuento.

REQUISITOS DE VOLUMEN PERSONAL (PV) MENSUALES	1-49	50 +	100+	125+
Para mantener el % y puntos de canje	✓	✓	✓	✓
Para aumentar del 10 al 30% en puntos para canje (PC)		✓	✓	✓
Para calificar y poder recibir Bonos y Comisiones			✓	✓
Para recibir gratis el Producto del Mes (órdenes hechas entre el 1 y el 15 de cada mes)				✓

\* PV (Volumen Personal): Este es un valor numérico asignado a cada producto. Se utiliza como calificador para comisiones, rango y promociones. Los productos comprados con puntos no tienen PV.





# Tips esenciales

## Efectividad



Usa siempre la Guía de Referencia dentro de tu Guía de Producto, para encontrar usos básicos cuando tengas dudas.



Cada aceite esencial tiene un efecto diferente en cada persona. Prueba diferentes aceites esenciales y métodos de aplicación hasta obtener los resultados deseados.



Brindar un masaje con los aceites promueve la absorción rápida, y aumenta sus beneficios.



Consulta las diferentes formas de uso de un aceite esencial. Aplica en la planta de los pies, la columna, el ombligo, etc.

## Seguridad



Evita el contacto con los ojos, dentro de la nariz, dentro de los oídos y cualquier otra cavidad del cuerpo.



Diluye con Aceite Fraccionado de Coco® para pieles sensibles y mejorar el nivel de absorción de un aceite esencial. Usa los aceites esenciales prediluidos al empezar tu experiencia.



Algunos aceites cítricos son fotosensibles, se recomienda evitar la exposición al sol después de aplicar tópicamente.



Siempre lee las etiquetas y sigue las recomendaciones de uso. También puedes consultar la Guía de Referencia dōTERRA® que viene en tu Guía de Producto.

## Mejores prácticas



Guarda los aceites esenciales en un sitio seguro, evitando la exposición a temperaturas extremas y con la luz solar directa.



Usa recipientes de vidrio con tus aceites esenciales, algunos plásticos pueden presentar desgaste con el tiempo.



Los aceites esenciales dōTERRA® son muy potentes. Usa cantidades más pequeñas pero con mayor frecuencia para obtener mejores resultados.



Se recomienda siempre consultar con un médico o profesional de la salud, para que te ayude a complementar tu Plan de Bienestar.

# Aprende más

Visita los sitios oficiales dōTERRA® para conocer más sobre las diferentes promociones, productos, eventos y material educativo.



Ingresa en tu Oficina Virtual desde: [www.mydoterra.com](http://www.mydoterra.com)

Número de Distribuidor (ID): \_\_\_\_\_

Contraseña: \_\_\_\_\_

Recuerda que tu contraseña es única y personal, nunca la compartas.

[www.doterra.com/MX/es\\_MX/](http://www.doterra.com/MX/es_MX/)

dōTERRA Aceites Esenciales México

@doterraaceitesesencialesmexico

@doterramxof

Doterra México Oficial

Servicio de Atención Telefónica

(55) 4160 7915

Quién te dará acompañamiento: \_\_\_\_\_

Número de contacto: \_\_\_\_\_

E mail: \_\_\_\_\_ Redes sociales: \_\_\_\_\_

Contacto de apoyo: \_\_\_\_\_

Número de contacto: \_\_\_\_\_

E mail: \_\_\_\_\_ Redes sociales: \_\_\_\_\_

## Apóyate y aprende más con los materiales disponibles

dōTERRA® ofrece una gran cantidad de materiales de consulta para aprender más sobre producto y negocio. Puedes encontrarlos en formato impreso y descargables en nuestro sitio web oficial.

### Guía Comparte



#### ¡Cambia otras vidas!

Comparte los beneficios de nuestros aceites esenciales e imparte una clase con tus familiares y amigos.

### Guía Construye



#### ¡Cambia tu futuro!

Inicia tu negocio dōTERRA® compartiendo y empoderando con soluciones naturales y enseñando a otros a hacer lo mismo.





**dōTERRA**<sup>®</sup>  
persigue lo que es **puro**



v4 actualizada al 17 de junio 2022

Versión 4 MX Junio 2022 dōTERRA<sup>®</sup> Logística de México, S. de R.L. de C.V. Av. Insurgentes Sur 810, Piso 1, Col. Del Valle, Alcaldía Benito Juárez CP 03100, Ciudad de México. Todas las palabras con símbolos de marca comercial o registrada son marcas comerciales registradas de dōTERRA<sup>®</sup> Holdings, LLC.