



Привычка быть Здоровым



Привычка быть здоровым





Сделайте еще один шаг к улучшению самочувствия, используя натуральные средства! Серия этих мастер-классов основана на Пирамиде здорового образа жизни dōTERRA и нацелена на поддержание активной и полноценной жизни без токсинов.

«Нужно инвестировать в свое самочувствие в долгосрочной перспективе. Если мы выберем этот путь, то сможем оставаться счастливыми и здоровыми всю жизнь».

Бранник Риггс, доктор медицинских наук, вице-президент по вопросам образования, председатель Комитета по науке и медицинскому образованию

Оценка здорового образа жизни



Давайте оценим, насколько здоровый образ жизни вы ведете! Эта анкета поможет вам взять под контроль свое самочувствие, опираясь на все ступени Пирамиды здорового образа жизни в стиле dōTERRA. Не торопитесь, честно отвечайте на вопросы и используйте результаты как отправную точку для выбора продуктов dōTERRA, которые лучше всего поддержат вас на пути к здоровому образу жизни.

Оцените каждое утверждение по шкале от 1 до 5:

1: Полностью не согласен **2:** Не согласен **3:** Затрудняюсь ответить **4:** Согласен **5:** Полностью согласен

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ	Я придерживаюсь здорового, богатого питательными веществами рациона с высоким содержанием цельных и низким содержанием переработанных продуктов.		общий счет
	Я контролирую свои порции. Я ем, когда голоден, и перестаю есть, когда насытился. Я избегаю перекусов между приемами пищи.		
	Я использую добавки с микро- и макроэлементами, чтобы обеспечить свои потребности в питательных веществах.		
ПИЩЕВАРЕНИЕ	Я не испытываю дискомфорта в ЖКТ.		общий счет
	Я не страдаю от чувствительности к определенным продуктам.		
	Я обязательно включаю в рацион продукты с пребиотиками и пробиотиками хотя бы раз в неделю.		
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	Я физически активен. Уделяю в неделю не менее 2 часов умеренным нагрузкам или не менее 1 часа интенсивным.		общий счет
	Я занимаюсь силовыми тренировками не менее двух дней в неделю.		
	Я даю себе время отдохнуть и восстановиться после занятий, в том числе сделать упражнения на растяжку и воспользоваться продуктами dōTERRA, которые помогают восстановлению.		
ХОРОШИЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ	Мне хватает энергии на день. Я не страдаю от спутанности сознания, не испытываю тяги к сахару и не нуждаюсь в кофеине или энергетических напитках.		общий счет
	Я принимаю подходящие пищевые добавки, чтобы дополнительно улучшить метаболическое здоровье.		
	Я остаюсь сытым несколько часов после еды.		
ОТДЫХ	Я сплю достаточно для того, чтобы чувствовать себя отдохнувшим и бодрым на следующий день.		общий счет
	Я соблюдаю правила гигиены сна.		
	Я знаю и использую пищевые добавки, которые помогают мне, когда со сном возникают проблемы.		
УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ	Я знаю основные источники моего стресса и использую оптимальные способы для борьбы с ними.		общий счет
	У меня есть стратегии заботы о себе, помогающие справиться со стрессом.		
	Я знаю и использую пищевые добавки и продукты, которые помогают мне расслабиться и отдохнуть.		
СНИЖЕНИЕ ТОКСИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	Я знаком с наиболее распространенными внешними токсинами и знаю, как их избежать.		общий счет
	Дома я использую нетоксичные, экологически чистые продукты и рекомендую их друзьям и близким.		
	Я стараюсь поддерживать естественные процессы детоксикации организма, в том числе ограничиваю потребление алкоголя.		
ИНФОРМИРОВАННАЯ ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ	Я вырабатываю полезные привычки для хорошего самочувствия.		общий счет
	Я прилагаю усилия к тому, чтобы постоянно поддерживать свою иммунную функцию.		
	Я принимаю подходящие пищевые добавки, которые дополняют мою заботу о себе.		

С помощью этой анкеты вы сможете определить, в каких сферах у вас всё в порядке, а в каких стоит изменить образ жизни для улучшения общего самочувствия. Большой разрыв между идеальными показателями и вашими результатами показывает, каким ступеням Пирамиды здорового образа жизни следует уделить внимание в первую очередь.



Многие продукты питания содержат полезные минералы и витамины. Но взрослые люди, как правило, не удовлетворяют свою ежедневную потребность в питательных веществах. Если каких-то компонентов не хватает, организм не получает ресурсов, необходимых для нормальной работы. Это может негативно сказаться на общем самочувствии. Сосредоточьтесь в первую очередь на физической активности, метаболизме, питании и пищеварении. И выберите для себя три приоритета.

Отметьте цели в области хорошего самочувствия, на которые вы хотели бы обратить внимание на каждой ступени пирамиды:

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ И ПИЩЕВАРЕНИЕ	ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ХОРОШИЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ	ОТДЫХ И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ	СНИЖЕНИЕ ТОКСИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	ИНФОРМИРОВАННАЯ ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ
ЦЕЛИ ☐ Есть цельные свежие продукты ☐ Принимать пищевые добавки ☐ Поддерживать здоровье кишечника 	ЦЕЛИ ☐ Быть подвижным ☐ Поддерживать иммунную систему ☐ Поддерживать метаболическое здоровье 	ЦЕЛИ ☐ Высыпаться ☐ Улучшить навыки управления стрессом ☐ Завести привычки для развития осознанности 	ЦЕЛИ ☐ Поддерживать детокс-функции организма ☐ Избегать токсинов в повседневной жизни ☐ Ухаживать за собой натуральными средствами 	ЦЕЛИ ☐ Получить знания о здоровом образе жизни ☐ Выбирать натуральные средства ☐ Поддерживать здоровую иммунную функцию

ТРИ ГЛАВНЫХ ПРИОРИТЕТА, КОТОРЫМ Я УДЕЛЯЮ ВНИМАНИЕ
--

Давайте определим, какие продукты dōTERRA лучше всего подойдут для достижения ваших целей!



Питание и пищеварение

«Невозможно переоценить пользу для самочувствия, которую принесет постоянное использование комплекса dōTERRA Lifelong Vitality. Эти продукты доставляют сбалансированное количество витаминов и минералов во все органы и оказывают всестороннюю поддержку организму. Это помогает довести до совершенства самочувствие и качество жизни».

*Алекс ДаБелл,
кандидат наук, эксперт в области
глобальной нутрицевтики и инноваций*

dōTERRA Fiber+

Пребиотические волокна
с добавлением эфирного масла
лимона.

Fiber+ разработан для поддержки
микробиома с учетом особенностей
и предпочтений жителей Евразии.

Основные преимущества:

- содержит 3 грамма растворимых пищевых волокон для питания полезной микрофлоры и поддержки иммунитета*
- эфирное масло лимона стандарта CPTG оказывает мягкое детокс-действие на организм*
- натуральный витамин С дает организму необходимую антиоксидантную поддержку*



60228795
30 саше

* Продукт не предназначен для лечения, диагностики и профилактики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом.



Почему пищеварению необходима поддержка?

Много десятилетий в процессе приготовления продуктов мы избавлялись от содержащихся в них витаминов, минералов и ферментов, которые нужны организму для нормального функционирования. Если в вашем рационе недостаточно сырых и органических продуктов, то, скорее всего, вашему пищеварению необходима поддержка.

Знаете ли вы?

Пищеварительная система — это не просто цепочка процессов, во время которых пища проходит через организм. Пищеварение также поддерживает иммунную систему, ментальное здоровье, сон и физическую активность. Каждая из этих составляющих необходима на пути к хорошему самочувствию и благополучию.

Полезные привычки на каждый день:

- ешьте цельные свежие продукты;
- сократите потребление сахара, кофеина, молочных продуктов и полуфабрикатов;
- пейте достаточное количество воды.

Комплекс dōTERRA Lifelong Vitality

Пищевая добавка с мульти-витаминами, омега-3 и антиоксидантами для ежедневного применения.

Основные преимущества:

- улучшает общее самочувствие и заряжает жизненными силами*
- обеспечивает антиоксидантную защиту и защиту ДНК*
- поддерживает иммунную функцию организма*
- поддерживает сердечно-сосудистую систему*



60228901

набор из 3-х продуктов

dōTERRA®

Fiber+

Пребиотические волокна
с добавлением эфирного
масла лимона

dōTERRA Файбер+

Натуральное пищевое волокно из пшеницы
с добавлением эфирного масла лимона

10 порций в контейнере 50 г

Физическая активность

«Тело создано для движения. Это наш способ взаимодействия с окружающим миром. Каждый из нас заинтересован в том, чтобы двигаться легче и больше».

Дэвид Хокинс,
физиотерапевт, сертифицированный
специалист по силовой подготовке

Стик «Дип блю» с копайбой

Стик сочетает полезные свойства копайбы и расслабляющей смеси «Дип Блю» из эфирных масел стандарта CPTG. Это эффективное средство для местного применения в формате стика, которое снимает неприятные ощущения и напряжение.

Основные преимущества:

- эффективен благодаря действию растительного ментола (активный ингредиент в концентрации 10%), метилсалицилата и камфоры. Эти компоненты уменьшают легкие болевые ощущения в мышцах и суставах, дарят облегчение при дискомфорте в спине и суставах или при растяжениях*
- выпускается в удобной форме стика, которым просто пользоваться



60218271
48 г



* Продукт не предназначен для лечения, диагностики и профилактики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом.



Регулярные физические упражнения укрепляют мышцы и поддерживают работу сердечно-сосудистой, кровеносной и лимфатической систем. Эфирные масла и пищевые добавки помогают развивать гибкость и снимать напряжение в теле. Вместе они позволяют сохранять активность и силу.

Знаете ли вы?

- Лишь у 6,8% взрослого населения хорошее кардиометаболическое здоровье.
- Регулярные упражнения повышают уровень энергии и снижают утомляемость в течение дня.

Полезные привычки на каждый день:

- уделяйте физической активности не менее 30 минут в день;
- делайте упражнения на растяжку или занимайтесь йогой для развития гибкости;
- включите в свои тренировки регулярные силовые упражнения, направленные на наращивание мышечной массы. Это снизит вероятность травм и поможет увеличить продолжительность жизни.

dōTERRA «Дип Блю»

Успокаивающая мышцы смесь масел



Метаболизм

«NMN (никотинамидмононуклеотид) позволяет нашему организму вырабатывать NAD⁺ (никотинамидадениндинуклеотид). Он помогает преобразовывать пищу в калории и защищает митохондрии. По сути, MetaPWR Advantage дает больше молодых, функционирующих клеток. Принимайте по одному саше в день, и пусть эта привычка станет частью вашей повседневной жизни».

*Эшли Андерсон,
доктор наук, сертифицированный
практикующий специалист в области
женского здоровья, член Комитета по
науке и медицинскому образованию*

dōTERRA MetaPWR Advantage

С коллагеном и NMN
(никотинамидмононуклеотидом)

Эта разработка поддержит метаболическое здоровье, естественным образом способствуя выработке в организме NAD⁺ и NADH⁺.

Основные преимущества:

- сохраняет метаболизм в соответствии с вашим биологическим возрастом*
- тонизирует мышцы и укрепляет соединительную ткань*
- содержит 9 уникальных типов трипептидов коллагена



60223889
30 саше



Ваше метаболическое здоровье и биологический возраст неразрывно связаны.

Обмен веществ влияет на энергичность, вес, телосложение, качество сна и когнитивные функции. Чем быстрее и здоровее метаболизм, тем лучше вы себя чувствуете. Используйте систему dōTERRA MetaPWR, чтобы привести в порядок обмен веществ и жить самой здоровой жизнью.

Знаете ли вы?

Метаболическая функция с возрастом снижается.

Полезные привычки на каждый день:

- включите больше цельных продуктов в рацион;
- чаще двигайтесь;
- высыпайтесь;
- принимайте качественные пищевые добавки, чтобы дополнительно улучшить свое метаболическое здоровье.

dōTERRA MetaPWR

Смесь для улучшения обмена веществ

Идеальное соотношение эфирных масел грейпфрута, лимона, мяты перечной, имбиря и корицы для метаболического здоровья и контроля аппетита.

Основные преимущества:

- нормализует обмен веществ*
- уменьшает чувство голода*
- повышает работоспособность*
- создает бодрящую атмосферу



60220782

15 мл

ОТДЫХ

«Если бы все понимали физиологическую пользу сна, мы бы каждый вечер рано ложились спать и делали всё возможное, чтобы обеспечить себе максимальное качество отдыха. Сон — это не то, что можно наверстать. Это биологическая необходимость».

*Кэтрин Игэх-Филлипс,
доктор медицинских наук, член Министерства
здравоохранения и Комитета по науке и медицинскому
образованию*

dōTERRA «Серенити»

Расслабляющая смесь эфирных масел

Основные преимущества:

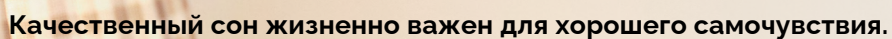
- обладает умиротворяющим и обновляющим ароматом
- погружает в атмосферу уединенного оазиса
- создает расслабляющую обстановку перед сном



60220784

15 мл





Знаете ли вы?

Полезные привычки на каждый день:

- спите по 7–9 часов каждую ночь;
- не употребляйте кофеин за 6–8 часов до отхода ко сну;
- регулярно занимайтесь спортом;
- приглушайте свет за 1–2 часа до отхода ко сну.

Эфирное масло лаванды

Нежный, расслабляющий аромат лаванды создает умиротворяющую атмосферу. Масло лаванды может помочь прийти в себя и расслабить умственное напряжение*. При местном применении это лучшее средство для борьбы с несовершенствами кожи. Обновляющий аромат помогает создать вашу тихую гавань.

Основные преимущества:

- дарит мягкий аромат
- поддерживает душевный покой и качественный сон*
- успокаивает кожу*



15 мл

13

Управление стрессом

«Когда мы находимся на природе и погружаемся в лесную атмосферу, нормализуется пульс и частота дыхания, снижается уровень кортизола. Это уменьшает стресс и ослабляет активность цитокинов. Наш организм возвращается к равновесию».

*Бранник Риггс,
доктор медицинских наук, вице-президент
по вопросам образования, председатель
Комитета по науке и медицинскому
образованию*

dōTERRA «Шинрин-Ёку»

Смесь эфирных масел для «лесных ванн»

Содержит богатые терпенами эфирные масла стандарта CPTG, которые вызывают ассоциации с «лесными ваннами» — прогулками в лесу с эффектом полного погружения.

Основные преимущества:

- помогает создать атмосферу, которая заряжает энергией и восстанавливает силы. Особенно в сочетании с озеленением дома*
- создание смеси было вдохновлено практиками «лесных ванн», поддерживающими хорошее самочувствие*

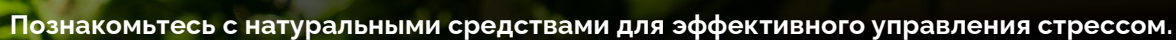


60226064

15 мл



* Продукт не предназначен для лечения, диагностики и профилактики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом.



Чувствуйте себя превосходно и сохраняйте внутреннюю гармонию, какие бы сюрпризы не подкидывала жизнь.

Знаете ли вы?

Стресс влияет на способность высыпаться ночью.

Если вы часто чувствуете себя измотанными и подавленными, пора что-то делать, чтобы вернуться в состояние равновесия.

Полезные привычки на каждый день:

dōTERRA «Адаптив»

Смесь эфирных масел для адаптации

Полезно иметь при себе эту бутылочку на случай непредвиденных ситуаций. Смесь поможет совладать с беспокойством или внутренним напряжением благодаря тщательно разработанному составу эфирных масел.

Основные преимущества:



15 мл

[illegible]

Снижение токсической нагрузки

«Пока мы выполняем ежедневные дела, на нас воздействует бесконечное количество токсинов. Любое вещество, которое оказывает дополнительную нагрузку на организм, считается токсином. Но есть и хорошая новость: вы можете взять ситуацию под контроль! Как только вы поймете, какие токсины прокрались в ваш ежедневный быт, вы сможете избавиться от этих продуктов и перейти на натуральные альтернативы».

Эми Вольтхофф,
доктор медицинских наук, член Комитета по науке и медицинскому образованию

Эфирное масло мандарина

Масло мандарина обладает мощными очищающими свойствами, поэтому эффективно заменяет и химические средства для дома, и добавки для детокса организма. Этот универсальный продукт поможет и в уборке, и в кулинарии, и в заботе о себе.

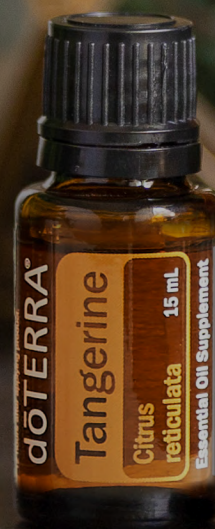
Основные преимущества:

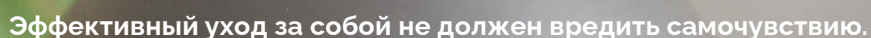
- поднимает настроение
- придает цитрусовую нотку блюдам и напиткам
- очищает и дарит ощущение свежести
- поддерживает иммунитет, пищеварение и метаболизм*



60205666

15 мл





Вредные химические вещества таятся во многих средствах гигиены и подвергают риску вас и ваших близких. Замените синтетические продукты на те, которые содержат безопасные, нетоксичные ингредиенты растительного происхождения и эфирные масла стандарта CPTG.

Знаете ли вы?

Фталаты часто встречаются в уходовых средствах — в мыле, шампунях и лаках для волос. Их использование связывают с гормональными сбоями и проблемами фертильности.

Полезные привычки на каждый день:

Эфирное масло лимона

Сочетает очищающие, освежающие и бодрящие свойства. Способствует детоксу организма* и служит эффективным средством для уборки дома.

Основные преимущества:



15 мл

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. On the left side, there is a vertical margin line, creating a narrow left margin. The paper appears to be part of a notebook or binder, as evidenced by the dark binding visible along the left edge. There is no handwriting or printed text on the page.

Информированная забота о здоровье

«В современном ритме жизни, мы часто пренебрегаем своим самочувствием и обращаемся за помощью только тогда, когда проблемы уже возникли. Но чтобы по-настоящему приобрести привычку быть здоровым, нужно стать защитниками собственного самочувствия, научиться выбирать правильный образ жизни и натуральные средства. Они помогут быть во всеоружии и жить максимально полной и здоровой жизнью».

Эндрю Гоф, доктор остеопатии, член Комитета по науке и медицинскому образованию, Голубой бриллиант dōTERRA

Эфирное масло ладана

Это уникальная смесь из смол четырех видов ладанных деревьев: *Boswellia Carterii*, *Boswellia Sacra*, *Boswellia Papyrifera* и *Boswellia Frereana*. Масло ладана считается королем эфирных масел, оно невероятно полезно для поддержания хорошего самочувствия при местном и внутреннем применении*. Согласно исследованиям, оно может поддерживать здоровое функционирование клеток при приеме внутрь*. Также исследования показывают, что эфирное масло ладана помогает сохранять кожу здоровой благодаря высокому содержанию а-пинена*. Масло дополнит ежедневный уход за кожей, питая и очищая ее. А теплый пряно-травянистый аромат создаст расслабляющую и вместе с тем окрыляющую атмосферу.

Основные преимущества:

- при внутреннем применении может поддерживать здоровое функционирование клеток*
- дарит приятный, жизнеутверждающий аромат
- при местном применении помогает сохранить здоровое состояние кожи*



60227084

15 мл



* Продукт не предназначен для лечения, диагностики и профилактики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом.



dōTERRA[®]
pursue what's **pure**[®]

© 2024 dōTERRA Holdings, LLC. All rights reserved.
All words with trademarks or registered trademark
symbols are trademarks or registered trademarks
of dōTERRA Holdings, LLC.

БРОШЮРА
«ПРИВЫЧКА БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»
октябрь 2024