



# Схема приема продуктов для насыщенной жизни, полной сил и энергии

## Утро

- MetaPWR Advantage (растворить в 150-250 мл теплой воды)
- LLV (по одной капсуле каждой добавки)
- Капсула MetaPWR Softgels до завтрака

## День

- Вторая порция LLV (1 капсула xEO Mega и 2 капсулы Microplex VMz)
- Капсула MetaPWR Assist за 15-30 минут до еды (если обед — ваш основной прием пищи)
- Капсула MetaPWR Softgels до обеда
- При несвоевременном чувстве голода — смесь эфирных масел MetaPWR

## Вечер

- Капсула MetaPWR Assist за 15-30 минут до еды (если ужин — ваш основной прием пищи)
- Капсула MetaPWR Softgel до ужина
- При несвоевременном чувстве голода — смесь эфирных масел MetaPWR

## Дополнительные полезные привычки

### Утро

- Ешьте на завтрак цельные свежие продукты
- Добавляйте в утренний стакан воды эфирное масло лимона
- Медитируйте или найдите время для спокойных размышлений
- Выходите на пробежку
- Практикуйте йогу

### День

- Ешьте сбалансированный легкий ланч
- 5-10 минут прогуляйтесь на свежем воздухе
- Пейте 2-3 литра воды в течение дня
- Найдите время и уединенное место, чтобы вести дневник благодарности
- Принимайте Fiber+ (1-2 саше во время еды, растворить в стакане теплой воды)

### Вечер

- Обеспечьте себе ужин, богатый нутриентами.
- Выполните упражнения на растяжку.
- Перед сном замените экранное время на чтение бумажной книги
- Спице ночью от 7 до 9 часов
- Распылите эфирное масло лаванды перед сном

## Составьте личный план здорового образа жизни

### Пирамида здорового образа жизни

Хорошее самочувствие и физическое состояние — это путешествие. Чтобы создать более гармоничную и благополучную версию себя, обеспечьте организм всем необходимым. Эти продукты dōTERRA созданы для того, чтобы помочь вам на этом увлекательном пути к отличному состоянию и самочувствию.



### Питание и пищеварение

- LLV
- Fiber+



### Физическая активность и хороший обмен веществ

- Система dōTERRA MetaPWR
- Линия продуктов Deep Blue
- Двухкамерные капсулы с куркумой



### Отдых и управление стрессом

- Капсулы dōTERRA Serenity
- Техника нанесения эфирных масел «АромаТач»



### Снижение токсической нагрузки

- Линия для дома abōde
- Линия по уходу за волосами dōTERRA



### Информированная забота о здоровье

- dōTERRA Breathe
- dōTERRA On Guard



### Проактивная медицинская помощь

Утро



Эфирное масло **лимона** со стаканом воды и **MetaPWR Advantage**



Первая порция **LLV** (по одной капсуле каждой добавки)



Капсула **MetaPWR Softgels** до завтрака

День



Вторая порция **LLV** (1 капсула **xEO Mega** и 2 капсулы **Microplex VMz**)



**MetaPWR Assist** за 15-30 минут до еды (если обед — ваш основной прием пищи) и **Fiber+** (1-2 саше во время еды, растворить в стакане теплой воды)



Капсула **MetaPWR Softgels** до обеда

Вечер



**MetaPWR Assist** за 15-30 минут до еды (если ужин — ваш основной прием пищи)



При возникновении несвоевременного чувства голода: **MetaPWR** — смесь эфирных масел



Капсула **MetaPWR Softgels** до ужина. Распылите эфирное масло **лаванды** перед сном

