REVITALISATION PRINTANIÈRE

Bienvenue à votre revitalisation printanière.

Alors que nous entrons dans une nouvelle saison, augementez votre vitalité en faisant de votre alimentation et supplémentation un rituel bien-être. Avec la trousse nettoyer et restaurer de dōTERRA, ainsi que quelques astuces et outils, vous passerez à une vitesse supérieure afin d’exprimer la meilleure version de vous-même.

«Notre peur la plus profonde n'est pas d'être inadéquats, notre peur la plus profonde est d'être puissants au-delà de toute limite. C'est notre lumière, pas notre part d'ombre, qui nous effraie le plus. Nous nous demandons, qui suis-je pour oser être brillant, magnifique, talentueux, fabuleux? Mais en fait, qui suis-je pour ne pas l'être?»
Marianne Willamson

Comment *débuter*

PREMIÈRE ÉTAPE:

Commandez votre trousse de nettoyage et de revitalisation dōterra

Cette trousse de supplément alimentaire contient l'essentiel pour promouvoir la santé chaque jour de votre vie

Commander la trousse

DEUXIÈME ÉTAPE:

Familiarisez-vous avec chaque produit. Plus d'informations sont également disponibles sur les pages produits de doTERRA.com

TROISIÈME ÉTAPE:

Vous voudrez peut-être essayer des séances de yoga sur le site

Mon Yoga Virtuel

pour les jours ou vous ne pourrez venir au cours. Les deux premières semaines c'est gratuit. Cliquez sur le bouton ci-dessus pour ajouter une pratique de yoga à votre cure.

Trousse Nettoyer & Restaurer

1 **DIGESTZEN TERRAZYME®**
Complexe d'enzyme digestif

Un mélange exclusif d'enzymes et de suppléments souvent déficients dans les aliments cuits, transformés et chargés de conservateurs. Une variété d'enzymes qui aident à la digestion.

2 **LIFELONG VITALITY PACK®**
Alpha CRS +, xEO Mega et Microplex VMz

Plein de nutriments essentiels et d'antioxydants puissant conçus pour favoriser la vitalité et la santé tout au long de vie.

3 **PB ASSIST® +**
Formule de défense probiotique

Une formule exclusive de fibre pré-biotique et de six souches de microorganismes probiotiques dans une capsule végétale. Pour favoriser la croissance bactérienne.

4 **GX ASSIST®**
Formule de nettoyage

Une combinaison d'huiles essentielles certifiées thérapeutique pour contribuer à la santé du tube digestif.

5 **ZENDOCRINE®**
Complexe de désintoxication

Un mélange exclusif de suppléments alimentaires pour soutenir les fonctions de nettoyage et de filtrage du foie, des reins, du côlon, des poumons et de la peau.

6 **DDR PRIME®**
Complexe cellulaire

Un mélange d'huiles essentielles pour soutenir le renouvellement cellulaires.

7 **CITRON**
Citrus limon

Les propriétés nettoyantes, purifiantes et tonifiantes du citron en font l'une des huiles les plus polyvalentes.

8 **Z EN D O C R I N E ®**
Mélange de désintoxication

Soutient la désintoxication
naturel de votre corps avec un mélange d'huiles essentielles de mandarine, de romarin, de géranium, de baies de genièvre et de coriandre. Nettoie le corps des toxines et des radicaux libres nous laissant avec une sensation de lourdeur.

1

2

3

Rituel Matinal

Prendre 1 terrazyme ajeun avec beaucoup d'eau.

Respiration profonde

Bouger, yoga, aller marcher, courir.

Thé (sachet de citron / gingembre ou ajouter une goutte d'huile essentielle de citron ou gingembre a de l'eau tiède

Brossage à sec avant la douche

Rituel du soir

- Le magnésium pour aider à dormir
- Pas d'écrans au moins 1 heure avant de se coucher
- Écrire 5 gratitudes dans son journal

1

Brossse à sec
16,99$ Amazon.ca

ACHETER

2

Bouteille Swell en acier inoxydable
Permet de conserver les boissons chaudes ou froides pendant des heures.
$39,99 Amazon.ca

ACHETER

3

Pilulier sagely
Cher mais tellement fonctionnel $45,95
Amazon.ca

ACHETER

Je vous propose ces produits que j'utilise moi-même.

activer

Phase 1				ACTIVER					
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10
VITALITÉ À VIE Prenez 2 à 4 capsules de chaque EO Mega, Microplex VMz et Alpha CRS + par jour avec les repas. Vous pouvez continuer après le nettoyage.									
TERRAZYME 1 capsule à jeun le matin et à chaque repas pour un total de 3 capsules par jour. Continuer quotidiennement après le nettoyage.									
GX Assist **Non utilisé dans cette phase.**									
P.B ASSIST + **Non utilisé dans cette phase**.									
Zendocrine complex 1 capsule matin et le soir avec les repas.									
Zendocrine 1 gélule matin et soir avec les repas.									
DDR Prime Non utilisé durant cette période									
Huile essentielle de Citron 1 à 2 gouttes / jour dans un grand verre d'eau 5 X par jour. Vous pouvez poursuivre après le nettoyage.									

CES DÉCLARATIONS N'ONT PAS ÉTÉ ÉVALUÉES PAR L'ADMINISTRATION DES ALIMENTS ET DROGUES. CE PRODUIT N'EST PAS DESTINÉ AU DIAGNOSTIC, AU TRAITEMENT, OU À LA PRÉVENTION DE MALADIE.

Nouveau départ

Phase 2

Produits:	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10
VITALITÉ À VIE Prenez 2 à 4 capsules de chaque x EO Mega, Microplex VMz et Alpha CRS par jour avec les repas en fonction de vos besoins. Continuez chaque Jours après le nettoyage.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TERRAZYME 1 capsule à jeun le matin et à chaque repas pour un total de 3 capsules par jour. Vous pouvez continuer quotidiennement après le nettoyage.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
GX Assist 1 gélule le matin pendant 10 jours (facultatif, au besoin: 1 gélule avec le repas du midi).	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
P.B ASSIST + **Non utilisé dans cette phase**.										
Zendocrine complex 1 capsule le matin et le soir avec les repas.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Zendocrine Non utilisé durant cette période										
DDR Prime Non utilisé durant cette période										
Huile essentielle de Citron 1 à 2 gouttes / jour dans un grand verre d'eau 5 X par jour. Vous pouvez poursuivre après le nettoyage.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

CES DÉCLARATIONS N'ONT PAS ÉTÉ ÉVALUÉES PAR L'ADMINISTRATION DES ALIMENTS ET DROGUES. CE PRODUIT N'EST PAS DESTINÉ AU DIAGNOSTIC, AU TRAITEMENT, OU À LA PRÉVENTION DE MALADIE.

Renaître

Phase 3

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10
VITALITÉ À VIE Prenez 2 à 4 capsules de chaque x EO Mega, Microplex VMz et Alpha CRS / par jour avec les repas en fonction de vos besoins. Continuez chaque Jours après le nettoyage.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TERRAZYME 1 capsule à jeun le matin et à chaque repas pour un total de 3 capsules par jour pendant 30 jours. Continuer quotidiennement après le nettoyage.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
GX Assist Non utilisé durant cette phase										
P.B ASSIST + 3 gélules avec le repas du soir pour pendant 10 jours. Après le nettoyage vous pouvez prendre 1 gélule par jour.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Zendocrine complex 1 capsule le matin et le soir avec les repas.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Zendocrine Non utilisé durant cette période										
DDR Prime 1 gélule avec les repas du matin et du soir pendant 10 jours. Vous pouvez continuez après le nettoyage.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Huile essentielle de Citron Idem à la phase 1 et 2.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

CES DÉCLARATIONS N'ONT PAS ÉTÉ ÉVALUÉES PAR L'ADMINISTRATION DES ALIMENTS ET DROGUES. CE PRODUIT N'EST PAS DESTINÉ AU DIAGNOSTIC, AU TRAITEMENT, OU À LA PRÉVENTION DE MALADIE.

Recettes rapides

Bol de Bouddha
PORTIONS 1 à 2 personnes. Ce bol est évolutif selon ce qu'il y a dans mon frigo. Il est mon petit-déjeuner [ou mon déjeuner ou mon dîner] . Je garde toujours les ingrédients de base afin que je puisse les combiner rapidement.

INGRÉDIENTS • 1 T Quinoa (blanc / rouge / noir ou un combo), cuit selon les instructions • 2 T Chou frisé / brocoli / chou-fleur / haricots verts / choux de Bruxelles / patates douces cuits à la vapeur ou rôtis au four • Ajouts délicieux en option Tranches ou cubes d'avocat, tempeh grillé, 1-3 œufs brouillés, olives siciliennes tranchées, poulet, sautés à l'huile de noix de coco, graines de citrouille, pignons de pin, pistaches, Eden Shake (graines de sésame noires, graines de sésame blanches, flocons de dulse) Un soupçon d'huile d'olive Olio Verde, Sel d'Ibiza ou sel rose de Himalaya.

SAUCE MAGIQUE au MISO
150 ml d'agrumes (j'adore le citron, mais je joue avec pamplemousse / orange / citron vert si vous le souhaitez) • 150ml d'huile d'olive • 3-5 cuillères à soupe du miso que vous aimez.

RECOMMANDATIONS

Astuces rapides
*Boire beaucoup d'eau. Vous pouvez ajouter 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle d'agrumes pour parfumer l'eau (citron, orange sauvage, pamplemousse).

*Évitez les aliments «BLANCS» pendant ce processus: sucre, riz, farine, pâtes alimentaires, pommes de terre blanches.
• Évitez les aliments transformés, les édulcorants et les colorants artificiels ou les aliments frits.
• Mangez beaucoup de légumes (de préférence frais), d'agrumes, de mûres, de fraises et de bleuets.
• Traiter les envies de sucre avec l'huile essentielle de cannelle (petite goutte sur un cure-dent)

Jus ''détox''printemps

1 portion. Mélange de jus à base d'huile de coriandre, un puissant nettoyant et détoxifiant.

INGRÉDIENTS • 3 feuilles de chou frisé • 2 branches de céleri • 1 citron vert • 1 pomme • 1 concombre • 1 goutte d'huile de coriandre.

Mélanger les ingrédients, sauf l'huile de coriandre, dans votre mélangeur à jus. Versez dans un verre et ajouter l'huile de coriandre. Ajouter plus d'huile de coriandre au goût.

CES DÉCLARATIONS N'ONT PAS ÉTÉ ÉVALUÉES PAR L'ADMINISTRATION DES ALIMENTS ET DROGUES. CE PRODUIT N'EST PAS DESTINÉ AU DIAGNOSTIC, AU TRAITEMENT, À LA SURETE OU À LA PRÉVENTION DE TOUTE MALADIE.