

dōTERRA Wellness Pyramid

ライフスタイルに焦点を当てた
健康づくりに取り組んで、すこやかな暮らしを

ドテラ・ウェルネスピラミッド

実践できている度合いを、
それぞれ1~10の点数で自己評価しましょう



守る&元気に

オンガード：

環境の変化や季節の変わり目に

フランキンセンス：

平穏をもたらす香りで、心健やかに



内側からスッキリ

お好みの柑橘系オイル*：

水に1滴加えてリフレッシュ

*食品カテゴリーのオイルをお選びください



安らぎ&グラウンディング

ラベンダー&アダプティブ：

リラックスして落ち着きを取り戻し、
集中できる環境づくりに



運動とめぐりのサポート

ディープブルーラブ：

運動前や後のサポートに塗布

メタPWR：毎日の習慣にとりいれて、
めぐりのリズムを整えましょう



エネルギー&活力・栄養サポート

ドテラ ライフロング バイタリティーパック (LLV パック)：
日々の食生活で不足しがちな栄養素や健康成分を配合した、
栄養バランスを補うベースサプリメントの3本セットです。

植物酵素+：植物と穀物の発酵エキスが食事を楽しく
スッキリとサポート。

PBアシスト+：有用な菌を生きのまま体内に届ける「菌活」で、
まもり戦うチカラをサポート。

PHOSSIL ミネラル オリジナル：

植物由来のミネラルをおいしく摂れる濃縮タイプのドリンク。

