

dōTERRA®

PROGRAMA DE NUTRIÇÃO DIÁRIA

Viva Mais Jovem e Mais Saudável!



Feito com Óleos Essenciais

CPTG Certificado de Pureza Testada e Garantida®



VIVA MAIS JOVEM E MAIS SAUDÁVEL

O Programa de Nutrição Diária dōTERRA® torna conveniente e acessível dar o primeiro passo no caminho para uma vida de boa nutrição e bem-estar. Estes dois produtos do complexo dōTERRA xEO Mega® e VM Complex® são formulados para lhe fornecer níveis direcionados de nutrientes essenciais e fatores poderosos.

Nossa saúde depende de muitos fatores, inclusive dieta, atividade física, controle de peso, repouso, controle de estresse, exposição a toxinas e predisposição genética herdada para doenças ou bem-estar. Apesar de algumas dessas variáveis estarem além de nosso controle completo, as pesquisas científicas estão revelando muitas maneiras pelas quais podemos influenciar, e até mesmo controlar, fatores significativos de envelhecimento e bem-estar. Uma vida inteira de ótima saúde começa com o fornecimento de nutrientes essenciais e fatores metabólicos às suas células para ajudá-las a ter o melhor desempenho possível.



PROTEJA SUAS CÉLULAS

Os radicais livres são moléculas instáveis que podem danificar e até mesmo destruir células saudáveis e funcionais e acelerar o processo de envelhecimento ao comprometer o DNA celular e outras estruturas celulares críticas, inclusive mitocôndrias produtoras de energia. Os radicais livres são um subproduto tóxico da respiração e do metabolismo dos alimentos. Eles também vêm de outras fontes, como poluição, fumo, exposição ao sol e à radiação. Todas essas fontes de radicais livres podem levar o estresse oxidativo além do que o corpo pode suportar com segurança. Acredita-se que os danos dos radicais livres às células tenham um papel importante no envelhecimento.

Os antioxidantes são moléculas estáveis que podem neutralizar os radicais livres. Alguns antioxidantes são encontrados nos alimentos que ingerimos, particularmente em frutas, verduras e legumes, e alguns antioxidantes são fabricados pelo organismo. A maioria dos especialistas médicos recomenda que aumentemos o consumo de alimentos que contenham antioxidantes.

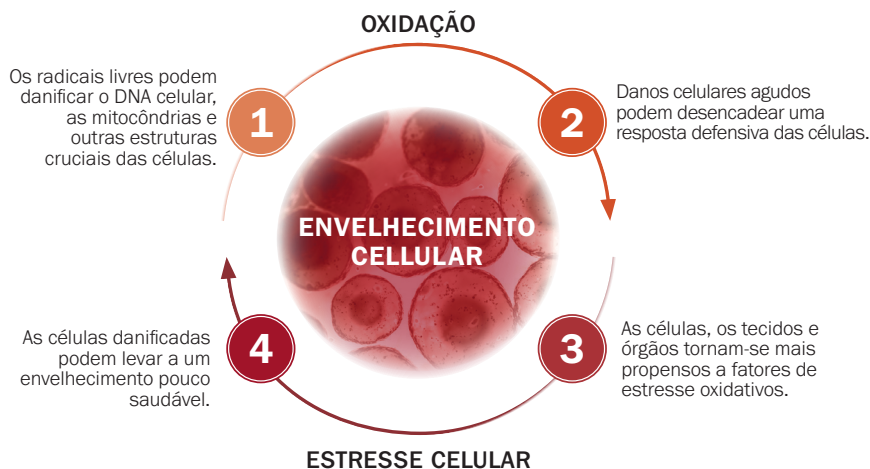


O PROGRAMA DE NUTRIÇÃO DIÁRIA dōTERRA®

Pedidos:

São Paulo, SP - (11) 3197-5819
Rio de Janeiro, RJ - (21) 3500-4722
Curitiba, PR - (41) 3906-3834
Brasília, DF - (61) 3550-0315
brasil@doterra.com

Nosso corpo é formado por milhões de células que dependem de complexos caminhos de comunicação química para desempenhar suas diversas funções especializadas e sincronizadas. Quando as células estão sob estresse, especialmente o estresse oxidativo, elas respondem defensivamente para reduzir o fator de estresse. Essa é uma função importante e normal do sistema imunológico do organismo, que ajuda a proteger contra ameaças à saúde celular. Os danos por radicais livres a estruturas celulares críticas podem desencadear uma resposta defensiva que, se deixada sem controle, pode levar a um estado crônico de prontidão defensiva e pode ter consequências a longo prazo para a saúde.



Toda energia para a vida é produzida em pequenas estruturas celulares chamadas mitocôndrias, nas quais moléculas de alimento e oxigênio são combinados para produzir energia química sob a forma de ATP (trifosfato de adenosina). Com o envelhecimento, o número de mitocôndrias por célula e sua eficiência de produção podem diminuir, resultando em diminuição de vitalidade e energia. As mitocôndrias comprometidas também podem liberar mais gases metabólicos tóxicos na forma de moléculas de radicais livres, que podem danificar ainda mais as mitocôndrias, o DNA e outras estruturas celulares importantes. A produção menos eficiente de energia nas células pode resultar em uma diminuição do desempenho físico e da energia mental.

Aumentar o consumo dietético de alimentos ricos em antioxidantes pode ajudar a proteger as mitocôndrias e outras estruturas celulares dos radicais livres, subprodutos da produção de energia nas células. Além disso, complementar a dieta com cofatores nutricionais de produção de energia nas mitocôndrias pode auxiliar na produção saudável de energia celular.

O Programa de Nutrição Diária dōTERRA® inclui esses antioxidantes.

- **Minerais:** Cofatores essenciais de produção de energia nas células
- **Vitaminas Fitomenadiona e Menaquinona-7 (K1 e K2):** Auxilia na manutenção dos ossos.
- **L-metilfolato de cálcio e Metilcobalamina:** formas de vitamina B utilizadas mais prontamente pelo corpo
- **Ácidos graxos essenciais:** Necessários para o crescimento celular; dão suporte ao funcionamento celular saudável



Pedidos:

São Paulo, SP - (11) 3197-5819
Rio de Janeiro, RJ - (21) 3500-4722
Curitiba, PR - (41) 3906-3834
Brasília, DF - (61) 3550-0315
brasil@doterra.com



xEO MEGA®

COMPLEXO ÔMEGA DE ÓLEOS ESSENCIAIS

O Programa de Nutrição Diária inclui o xEO Mega®, proporcionando ácidos graxos essenciais ultrapuros e outros nutrientes lipossolúveis oferecendo benefícios sistêmicos de alta qualidade.*

O xEO Mega fornece um mix patenteado de ácidos graxos essenciais marinhos e de origem terrestre.

O xEO Mega inclui um mix patenteado de óleos essenciais doTERRA CPTG Certificado de Pureza Testada e Garantida®.

Mix xEO Mega® de Ômega Marinhos e Vegetais (1100 mg):

Óleo de peixe puro e microfiltrado, que fornece 300 mg de EPA e 300 mg de DHA

Mix xEO Mega® de Aromas Naturais:

Cravo, Olíbano, Tomilho, Cominho, Laranja-Selvagem, Hortelã-Pimenta, Gengibre, Alcaravia e Camomila-Alemã.

Mix bioativo xEO Mega®:

Astaxantina pura de microalgas e vitamina E natural, luteína, zeaxantina, licopeno e alfa e beta caroteno.

 **Certificado de Pureza Testada e Garantida®**





VM COMPLEX®

COMPLEXO DE MICRONUTRIENTES

O Programa de Nutrição Diária dōTERRA® inclui o VM Complex®, uma fórmula equilibrada de vitaminas essenciais e minerais biodisponíveis, cuidadosamente formulada para fornecer níveis ótimos de micronutrientes importantes que auxiliam as funções energéticas e imunológicas.*

As vitaminas e minerais são cofatores essenciais de crescimento, produção de energia e funcionamento imunológico celular. São classificados como “essenciais” porque não podem ser produzidos no organismo em quantidade suficiente para sustentar a vida e o funcionamento saudável dos sistemas corporais. Vitaminas e minerais essenciais devem ser obtidos dos alimentos, porém nossa dieta moderna é muitas vezes deficiente nas quantidades adequadas da variedade de vitaminas e minerais necessários para uma ótima saúde e bem-estar. Há uma preocupação cada vez maior com a saúde, causada pela falta de nutrientes nos alimentos que ingerimos, pois dependemos muito de alimentos processados e de conveniência.

O VM Complex® foi cuidadosamente formulado para ser tomado com o xEO Mega® a fim de proporcionar as quantidades de vitaminas, minerais e ácidos graxos ômega que precisamos adicionar a uma dieta bem balanceada para uma ótima saúde.



Pedidos:

São Paulo, SP - (11) 3197-5819
Rio de Janeiro, RJ - (21) 3500-4722
Curitiba, PR - (41) 3906-3834
Brasília, DF - (61) 3550-0315
brasil@doterra.com



SUPORTE AO SEU FUNCIONAMENTO IMUNOLÓGICO

Um sistema imunológico saudável começa com uma dieta saudável contendo níveis ótimos de antioxidantes, vitaminas, minerais e ácidos graxos essenciais. Má nutrição, estresse, descanso inadequado e exposição a outros fatores de estresse ambiental podem levar ao enfraquecimento das defesas e outros fatores que podem comprometer a saúde.

O VM Complex® é uma fórmula balanceada de vitaminas essenciais e minerais quelatados que incluem nutrientes que dão suporte imunológico: as vitaminas A, C, E, e B6; e o mineral Zinco.*

NATURALMENTE SEGUROS, PURAMENTE EFICAZES, GARANTIDOS

Os suplementos do Pacote Nutricional Diário dōTERRA® são formulados com ingredientes que constam da lista GRAS (Geralmente Reconhecidos como Seguros), testados quanto à pureza em instalações BPF (Boas Práticas de Fabricação) para garantir produtos seguros com poder de ação e desempenho consistentes por lote de fabricação. A dōTERRA® garante que cada produto atende ou excede a satisfação do cliente quanto à qualidade e desempenho ou reembolsará o valor total da compra do produto. O Pacote Nutricional Diário dōTERRA® representa um alicerce exclusivo de suplementos dietéticos com ingredientes poderosos presentes em níveis direcionados e oferecidos a um preço atrativo, representando um valor inigualável para os consumidores.



DESTAQUES DOS INGREDIENTES:



xEO MEGA® COMPLEXO ÔMEGA DE ÓLEOS ESSENCIAIS

Proteção

Astaxantina e vitamina E natural, luteína, zeaxantina, licopeno e beta caroteno



VM COMPLEX® COMPLEXO DE NUTRIENTES

Mix balanceado de vitaminas essenciais:

Vitaminas antioxidantes A, C, e E; um complexo energético de vitaminas B; e vitamina D natural numa apresentação de maior biodisponibilidade

O PROGRAMA DE NUTRIÇÃO DIÁRIA dōTERRA®

Um suplemento dietético abrangente o xEO Mega® e o VM Complex® fornecem bioativos, vitaminas, minerais, ácidos graxos essenciais, cofatores de produção de energia celular e um mix patenteado de óleos essenciais CPTG Certificado de Pureza Testada e Garantida®

KIT DE NUTRIÇÃO DIÁRIA dōTERRA®

O xEO Mega® e o VM Complex® constituem um programa abrangente de suplementos dietéticos com nutrientes essenciais e fatores energéticos para o bem-estar ao longo da vida.* Formulados para serem tomados em conjunto em um regime diário, estes dois produtos revolucionários fornecem uma gama exclusiva de ingredientes de última geração.

BENEFÍCIOS DA NUTRIÇÃO DIÁRIA*

- Bem-estar geral
- Suporte aos ossos
- Suporte imunológico
- Cabelo, pele e unhas saudáveis
- Não contém material geneticamente modificado nem produtos lácteos





Controle de Qualidade CPTG Certificado de Pureza Testada e Garantida®

Um dos principais componentes do Programa de Nutrição Diária doTERRA® é a inclusão de óleos essenciais CPTG Certificado de Pureza Testada e Garantida®. Esses óleos essenciais complementam as formulações dos produtos do Pacote de Nutrição Diária doTERRA®.

Os aromas naturais são compostos aromáticos encontrados naturalmente nas plantas. Na natureza, esses compostos ajudam a proteger a planta. Com as tendências modernas migrando mais para abordagens naturais e holísticas de autocuidado e bem-estar, os óleos essenciais estão se mostrando um acréscimo viável e eficaz a qualquer programa de cuidados de saúde. Os aromas naturais são facilmente implementados. Eles podem ser dispersados aromáticamente, aplicados topicamente e até mesmo, como no caso dos produtos do Pacote de Nutrição Diária doTERRA®.

Não só é importante garantir o uso adequado dos aromas naturais, como também é vital que não sejam adulterados ou diluídos. Muitos outros aromas no mercado contêm enchimentos ou ingredientes artificiais para baixar o preço ou aumentar o volume produzido pela fonte. Todos os aromas naturais doTERRA® são submetidos ao protocolo de controle de qualidade CPTG: Certificado de Pureza Testada e Garantida®. Esse protocolo consiste em uma série de testes para detectar quaisquer contaminantes, tais como metais pesados ou outros resíduos químicos, resultando em um aroma natural que tem a garantia de ser exatamente como a natureza pretende. Os aromas naturais do xEO Mega® são CPTG Certificado de Pureza Testada e Garantida®.

CPTG Certificado de Pureza Testada e Garantida®

Pedidos:

São Paulo, SP - (11) 3197-5819
Rio de Janeiro, RJ - (21) 3500-4722
Curitiba, PR - (41) 3906-3834
Brasília, DF - (61) 3550-0315
brasil@doterra.com



Os aromas naturais dōTERRA CPTG Certificado de Pureza Testada e Garantida® e outros produtos de bem-estar são formulados especificamente para apoiar uma filosofia de bem-estar com boa alimentação, exercícios, descanso e controle do estresse e redução da carga tóxica. A dōTERRA® também ensina um modelo de saúde com informação sobre alternativas de autocuidado e participação proativa com um provedor de cuidados médicos que irá tanto informar como estar aberto a informações.

Nossa missão como empresa é capacitar as pessoas a levar uma vida mais saudável e produtiva e compartilhar a benção do bem-estar ao longo da vida toda com outras pessoas. Se você está insatisfeito com suas opções atuais de saúde, nós o convidamos a participar de nossa revolução de bem-estar dōTERRA® e assumir o controle da sua saúde pessoal e da saúde dos entes queridos aos seus cuidados.

ESTILO DE VIDA

1. ALIMENTAR-SE BEM
2. EXERCITAR-SE
3. DESCANSAR E CONTROLAR O ESTRESSE
4. REDUZIR A CARGA TÓXICA

CUIDADOS COM A SAÚDE

5. AUTOCUIDADOS COM INFORMAÇÃO
6. CUIDADOS MÉDICOS PROATIVOS



xEO

MEGA®

COMPLEXO ÔMEGA DE ÓLEOS ESSENCIAIS

suplemento dietético

Tamanho da Porção: Quatro
(4) Softgels

Quantidade de Porções: 30



Informação Nutricional

Porção 2,4 g (4 cápsulas)

Quantidade por porção		% VD
Valor energético	9 Kcal = 38 KJ	0
Gorduras totais	1,0 g, das quais:	2
Gorduras saturadas	0 g	0
Gorduras <i>trans</i>	0 g	**
Gorduras monoinsaturadas	0 g	**
Gorduras polinsaturadas	1,0 g, das quais:	**
ác. Eicosapentaenoico (EPA)	300 mg	**
ác. Docosahexaenoico (DHA)	300 mg	**
Colesterol	3,0 mg	**
Vitamina A	900 mcg	150
Vitamina D	20 mcg	400
Vitamina E	40 mg	400
Astaxantina	1,0 mg	**
Licopeno	1,0 mg	**
Luteína	3,0 mg	**
Zeaxantina	1,4 mg	**

Não contém quantidades significativas de carboidratos, proteínas, fibra alimentar e sódio

**Valor Diário não estabelecido

Ingredientes: óleo de peixe 40/30 (óleo de peixe e antioxidante mistura de tocoferóis), óleo de semente de borragem, óleo de peixe 10/50 (óleo de peixe e antioxidante mistura de tocoferóis), mistura de tocoferóis e d-alfa tocoferol com óleo de soja, óleo de semente de uva, licopeno de tomate, composto de luteína (óleo de cártamo, luteína e, zeaxantina), mistura de astaxantina de *haematooccus pluvialis* com azeite de oliva extra virgem e antioxidante extrato de alecrim, complexo de beta caroteno (azeite de oliva, beta caroteno, antioxidante mistura de tocoferóis), composto de zeaxantina (óleo de girassol, zeaxantina, luteína), mistura de coquecalciferol com óleo de milho, aromas naturais (óleos essenciais de cravo, olíbano, tomilho, cominho, laranja selvagem, hortelã-pimenta, gengibre, alcaravia, e camomila alemã) e cápsula (água destilada, gelificante gelatina, umectante glicerina, estabilizante sorbitol).

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE PEIXE E DE SOJA.

Pedidos:

São Paulo, SP - (11) 3197-5819
Rio de Janeiro, RJ - (21) 3500-4722
Curitiba, PR - (41) 3906-3834
Brasília, DF - (61) 3550-0315
brasil@doterra.com

VM MICROPLEX®

COMPLEXO DE NUTRIENTES

suplemento dietético

Tamanho da Porção: Quatro
(4) Softgels
Quantidade de Porções: 30



Informações Nutricionais

Porção de 3,6 g (4 cápsulas)

Quantidade por porção	% VD	
Vitamina A	2.082 µg	347
Vitamina C	200 mg	444
Vitamina D	20 µg	400
Vitamina E	34 mg	340
Vitamina K	40 µg	61
Tiamina	1,8 mg	150
Riboflavina	2,4 mg	185
Niacina	20 mg	125
Vitamina B6	3,0 mg	231
Ácido fólico	400 µg	167
Vitamina B12	7,6 µg	317
Biotina	38 µg	126
Ácido pantotênico	4,8 mg	96
Cálcio	500 mg	50
Cobre	500 µg	56
Cromo	50 µg	143
Ferro	6,0 mg	43
Iodo	25 µg	19
Magnésio	150 mg	57
Manganês	0,5 mg	22
Selênio	70 µg	206
Zinco	15 mg	214

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.

INGREDIENTES: carbonato de cálcio, dimagnésio malato (dimagnésio malato, antiemético dióxido de silício), ascorbato de cálcio, cálcio citrato malato, d-alfa-tocoferol (d-alfa tocoferol, mistura de tocoferóis, estabilizante goma acácia, antiemético dióxido de silício), bisglicinato de zinco (bisglicinato de zinco, glicina, acidulante ácido cítrico, antiemético dióxido de silício), bisglicinato de ferro (bisglicinato de ferro, maltodextrina, acidulante ácido cítrico, antiemético dióxido de silício), niacinamida, beta caroteno (amido de ervilha, beta caroteno, espessante alginato de sódio, estabilizante goma acácia), selenato de sódio (selenato de sódio, fosfato dicálcico), vitamina K2 (maltodextrina, vitamina K2), colecalciferol (maltodextrina, amido modificado, sacarose, colecalciferol, antiemético dióxido de silício), d-cálcio pantotenato, bisglicinato de cobre (maltodextrina, bisglicinato de cobre, acidulante ácido cítrico, antiemético dióxido de silício), beta caroteno (gelatina, óleo de palma, amido de milho, sacarose, beta caroteno, mistura de tocoferóis, corante alfa caroteno, antioxidante ascorbil palmitato), biotina (biotina, fosfato dicálcico), cloridrato de piridoxina, bisglicinato de manganês (bisglicinato de manganês, maltodextrina, acidulante ácido cítrico, antiemético dióxido de silício), riboflavina, tiamina mononitrato, fitonadiona (fitonadiona, fosfato dicálcico), retinil palmitato (amido modificado, vitamina A palmitato, maltodextrina, sacarose, antiemético dióxido de silício), cloreto de cromo (cloreto de cromo, farinha de arroz, agente de massa celulose microcristalina), metilcobalamina (metilcobalamina, fosfato dicálcico), 5-metil-tetrahidrofolato de cálcio, iodeto de potássio (iodeto de potássio, fosfato dicálcico), estabilizante celulose microcristalina, antiemético dióxido de silício, cápsula (espessante hidroxipropilmetilcelulose)

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA.

REFERÊNCIAS CIENTÍFICAS DE APOIO

- Park SK, Kim K, Page GP, Allison DB, Weindruch R, Prolla TA. **Gene Expression Profiling of Aging in Multiple Mouse Strains: Identification of Aging Biomarkers and Impact of Dietary Antioxidants.** *Aging Cell.* 2009 8(4):484-495.
- Huang WH, Lee AR, Yang CH. **Antioxidative and anti-inflammatory activities of polyhydroxyflavonoids of *Scutellaria baicalensis* GEORGI.** *Biosci Biotechnol Biochem.* 2006 Oct;70(10):2371-80.
- Li-Weber M. **New therapeutic aspects of flavones: the anticancer properties of *Scutellaria* and its main active constituents Wogonin, Baicalein and Baicalin.** *Cancer Treat Rev.* 2009 Feb;35(1):57-68.
- Albani D, Polito L, Batelli S, De Mauro S, Fracasso C, Martelli G, Colombo L, Manzoni C, Salmona M, Caccia S, Negro A, Forloni G. **The SIRT1 activator resveratrol protects SK-N-BE cells from oxidative stress and against toxicity caused by alpha-synuclein or amyloid-beta (1-42) peptide.** *J Neurochem.* 2009 110(5):1445-1456.
- Csiszar A, Labinsky N, Pinto JT, Ballabh P, Zhang H, Losonczy G, Pearson K, de Cabo R, Pacher P, Zhang C, Ungvari Z. **Resveratrol induces mitochondrial biogenesis in endothelial cells.** *Am J Physiol Heart Circ Physiol.* 2009 Jul;297(1):H13-20.
- Raza H, John A. **In vitro effects of tea polyphenols on redox metabolism, oxidative stress, and apoptosis in PC12 cells.** *Ann N Y Acad Sci.* 2008 Sep;1138:358-65.
- Mantena SK, Meeran SM, Elmets CA, Katiyar SK. **Orally administered green tea polyphenols prevent ultraviolet radiation-induced skin cancer in mice through activation of cytotoxic T cells and inhibition of angiogenesis in tumors.** *J Nutr.* 2005 Dec;135(12):2871-7.
- Leifert WR, Abeywardena MY. **Grape seed and red wine polyphenol extracts inhibit cellular cholesterol uptake, cell proliferation, and 5-lipoxygenase activity.** *Nutr Res.* 2008 Dec;28(12):842-50.
- Davis JM, Murphy EA, Carmichael MD, Davis B. **Quercetin increases brain and muscle mitochondrial biogenesis and exercise tolerance.** *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol.* 2009 Apr;296(4):R1071-7.
- Ames BN, Atamna H, Killilea DW. **Mineral and vitamin deficiencies can accelerate the mitochondrial decay of aging.** *Mol Aspects Med.* 2005 Aug-Oct;26(4-5):363-78.
- Rodríguez-Hernández A, Cordero MD, Salviati L, Artuch R, Pineda M, Briones P, Gómez Izquierdo L, Cotán D, Navas P, Sánchez-Alcázar JA. **Coenzyme Q deficiency triggers mitochondria degradation by mitophagy.** *Autophagy.* 2009 Jan 1;5(1):19-32.
- Harris WS, Kris-Etherton PM, Harris KA. **Intakes of long-chain omega-3 fatty acid associated with reduced risk for death from coronary heart disease in healthy adults.** *Curr Atheroscler Rep.* 2008 Dec;10(6):503-9.
- Cuaz-Pérolin C, Billiet L, Baugé E, Copin C, Scott-Algara D, Genze F, Büchele B, Syrovets T, Simmet T, Rouis M. **Antiinflammatory and antiatherogenic effects of the NF-kappaB inhibitor acetyl-11-keto-beta-boswellic acid in LPS-challenged ApoE-/- mice.** *Arterioscler Thromb Vasc Biol.* 2008 Feb;28(2):272-7.
- Frank MB, Yang Q, Osban J, Azzarello JT, Saban MR, Saban R, Ashley RA, Welter JC, Fung KM, Lin HK. **Frankincense oil derived from *Boswellia carteri* induces tumor cell specific cytotoxicity.** *BMC Complement Altern Med.* 2009 Mar 18;9:6.
- Fletcher RH, Fairfield KM. **Vitamins for chronic disease prevention in adults: clinical applications.** *J Am Med Assoc.* 2002 Jun 19; 287(23):3127-9.
- Ames BN. **Low micronutrient intake may accelerate the degenerative diseases of aging through allocation of scarce micronutrients by triage.** *Proc Natl Acad Sci USA.* 2006 Nov 21;103(47):17589-94.
- Yadav, V.R., Prasad S., Sung, B., Gelovani, J. G., Guha, S., Krishnan, S. and Aggarwal, B.B. **Boswellic acid inhibits growth and metastasis of human colorectal cancer in orthotopic mouse model by downregulating inflammatory, proliferative, invasive and angiogenic biomarkers.** *Int. J. Cancer:* 2012 130: 2176–2184.



dōTERRA®

© 2015 do-TERRA Holdings, LLC, Pleasant Grove, UT 84062 [\(11\) 3197-5819](http://www.doterra.com/BR/pt_BR) v3