

dōTERRA® eBook



CAPITULO 1 - Midiendo el bienestar

CAPITULO 2 - Cultivando un estilo de vida saludable

CAPITULO 3 - Alpha CRS + Complejo de Vitalidad Celular

CAPITULO 4 - xEO Mega Complejo omega de aceites esenciales

CAPITULO 5 - Microplex VMz complejo nutricional

CAPITULO 6 - Usando Lifelong Vitality en su vida diaria

CAPÍTULO 1 - Midiendo el bienestar

Hay muchas formas de medir la salud y el bienestar: algunas personas los miden según su aspecto y cómo se sienten, mientras que otras definen su salud por números como los niveles de colesterol y el peso. A decir verdad, ser saludable se mide mediante una combinación de muchos elementos objetivos y subjetivos, que incluyen niveles de energía, hábitos de ejercicio, dieta, niveles de estrés, exposición a toxinas y simplemente cómo nos sentimos. Muchos de estos elementos se miden fácilmente en forma cuantitativa, como la presión arterial o la masa corporal, mientras que otros factores son más subjetivos y difíciles de evaluar, como la salud emocional o los niveles de energía.



Si usted es una persona "según los números" o si tiende a juzgar sus niveles de bienestar según el aspecto y la sensación de su cuerpo, es importante estar informado acerca de cómo funciona su organismo, las áreas donde puede mejorar y las prácticas que lo ayudarán a mantener una buena salud.

Factores de riesgo

Cuando se trata del estado de salud individual, hay varios factores fuera de nuestro control que pueden influir en cómo nos sentimos o en las condiciones y enfermedades a las que somos propensos. Nuestro historial médico familiar, la predisposición a ciertas enfermedades y nuestro ADN individual son cosas con las que nacemos y no podemos cambiar. Sin embargo, hay innumerables elementos de salud que están bajo nuestro control, incluida nuestra dieta, hábitos de ejercicio, niveles de estrés, patrones de sueño y más. Incluso si tenemos antecedentes familiares o predisposición a un problema, existen medidas que podemos tomar para reducir el riesgo de ciertos problemas de salud.



Obstáculos que impiden el bienestar en nuestra sociedad moderna

Además de los factores de riesgo personales (tanto dentro como fuera de nuestro control), enfrentamos una avalancha de desafíos a nuestra salud simplemente por el mundo en el que vivimos. En nuestra sociedad moderna, los trabajos de alto estrés y los horarios repletos que dejan poco tiempo para el ejercicio y la calidad del sueño se han convertido en la norma. Tenemos acceso ilimitado a alimentos procesados y estamos acostumbrados a una dieta que carece de muchos de los nutrientes importantes que nuestro cuerpo necesita para una buena salud. Los productos que utilizamos pueden aumentar nuestra exposición a toxinas, amenazando aún más nuestra salud. Como ya se mencionó, el estado de salud se basa en muchos factores diferentes, algunos de los cuales podemos controlar y otros no, pero vivir en el mundo actual presenta desafíos adicionales para mantener un estilo de vida saludable.

Obstáculos que limitan la buena salud

- **Altos niveles de estrés**
- **Deficiencias de nutrientes causadas por la dieta**
- **Falta de ejercicio**
- **Exposición a toxinas**
- **Falta de sueño de calidad**

Deficiencias nutricionales

Entre muchas cosas, lo que comemos tiene un gran impacto en nuestro estado de salud, peso y cómo nos sentimos en general. Como ya se mencionó, la dieta típica en nuestro mundo moderno está llena de alimentos altamente procesados que, por lo tanto, carecen de nutrientes vitales. Nuestros requisitos específicos de nutrientes dependerán de varios factores como nuestra edad, género, cuánto ejercicio hacemos y otras circunstancias personales de salud como el embarazo o problemas serios de salud. Si bien las cantidades y los tipos de nutrientes que un individuo necesita pueden variar de persona a persona, es probable que la mayoría no alcancemos nuestros requerimientos diarios de vitaminas y minerales. Los requerimientos de nutrientes están determinados por la cantidad de una vitamina o mineral necesaria para minimizar la deficiencia de nutrientes según nuestra edad, género y varios otros factores.

Cada género y grupo de edad tiene un conjunto específico de requerimientos nutricionales generales que ayudarán a mantener la salud. El Requisito Promedio Estimado (EAR) permitirá que una persona compare su ingesta nutricional con los requisitos en función de su edad y sexo. Por lo general, las deficiencias se pueden determinar mediante el análisis de biomarcadores o síntomas que se alinean con un problema de salud específico o deficiencia de nutrientes.



REQUERIMIENTO PROMEDIO ESTIMADO (EAR):
La cantidad de ingesta de nutrientes diaria promedio que completara adecuadamente las necesidades de las personas sanas dentro de un determinado grupo de edad y sexo.

La siguiente información muestra la cantidad que adultos estadounidenses no están asimilando de sus requerimientos nutricionales diarios en vitaminas D y E. Casi la mitad de los estadounidenses (o más) no satisfacen sus requerimientos nutricionales de magnesio, vitamina A, calcio y vitamina C.

Vitamina o Mineral	Porcentaje de ingesta dietética por debajo del EAR (en adultos de 19 años o más)	Fuentes donde la vitamina o el mineral pueden encontrarse de manera natural
Vitamina D	95%	Pescado graso, hongos, exposición a la luz solar
Vitamina E	94%	Nueces, semillas, vegetales
Magnesio	61%	Granos integrales, vegetales, nueces, semillas, legumbres
Vitamina A	57%	Pescado graso, leche, huevos, vegetales, vitamina A pre-formada
Calcio	49%	Leche, yogurt, queso, vegetales verdes
Vitamina C	43%	Vegetales y frutas (en particular cítricos)

Información proveniente del Grupo de Trabajo Ambiental:

<https://www.ewg.org/research/how-much-is-too-much/appendix-b-vitamin-and-mineral-deficiencies-us>

¿Qué sucede cuando no se cumplen los requerimientos nutricionales diarios?

Para aquellos que piensan que la dieta diaria no tiene una influencia importante sobre cómo funciona y se siente su cuerpo, es importante señalar los posibles efectos negativos de no cumplir con los requisitos diarios de nutrientes. Las deficiencias nutricionales pueden conducir a problemas más severos o empeorar los existentes. Dependiendo del tipo de deficiencia, el cuerpo puede sufrir una amplia gama de males que incluyen fatiga, huesos débiles, amenazas a la salud cardiovascular y más. Cada vez que uno consume la cantidad adecuada de una vitamina o mineral, proporciona beneficios específicos a su cuerpo. Por lo tanto, cuando faltan esos nutrientes, pueden presentarse efectos adversos pues el organismo no está recibiendo los recursos que necesita para funcionar correctamente.

¿Entonces, cuál es la solución? Para muchos, tomar suplementos es una forma útil de obtener las vitaminas, los minerales y los nutrientes adecuados que pueden usarse para respaldar una función saludable.

¿Por qué tomar suplementos?

Si bien el uso de suplementos dietéticos es un tema ampliamente debatido (y lo ha sido durante años), el hecho es que muchas personas no están recibiendo los nutrientes que sus cuerpos necesitan solo a través de la comida. Como es evidente por la información anterior, si bien hay muchas fuentes de alimentos que proporcionan vitaminas y minerales, la mayoría de los adultos estadounidenses no cumplen con sus requisitos nutricionales diarios. Para muchas personas, la salud general mejoraría haciendo cambios en la dieta, eliminando el estrés, haciendo la cantidad adecuada de ejercicio diario, durmiendo lo suficiente, y la lista sigue y sigue. Sin embargo, hacer estos cambios no siempre es tan fácil como parece. Por desgracia, nuestra salud a menudo queda en segundo lugar respecto de otras tareas, como cuidar de nuestras familias, trabajar y estar al día con las demandas diarias.

En lugar de simplemente fallar en mantener una buena salud, muchas personas recurren a los suplementos dietéticos para ayudar a promover un mejor bienestar general. Es importante tener en cuenta que los suplementos no son un sustituto del ejercicio y la alimentación sanos, pero pueden ayudar a promover un cuerpo sano cuando se utiliza junto con un estilo de vida saludable.

Además de satisfacer las deficiencias nutricionales que pueden presentarse en nuestras dietas modernas, muchas personas optan por tomar complementos ya que combaten problemas de salud personales. Algunos suplementos están diseñados para respaldar la salud del corazón, mientras que otros son útiles para promover huesos sanos.* Con una amplia variedad para elegir, muchas personas eligen tomar suplementos para ayudarlos a abordar problemas de salud específicos.*

Para otros, los suplementos brindan una manera saludable de manejar el proceso de envejecimiento.* Como es de esperar, muchas personas notan que se sienten diferentes a medida que envejecen y eligen usar suplementos para promover el bienestar general a medida que el cuerpo pasa por estos cambios.*

Ya sea que esté usando suplementos para compensar las deficiencias de nutrientes, para combatir problemas de salud personales, para ayudar con las preocupaciones sobre el envejecimiento o simplemente para completar un estilo de vida saludable, pueden ser útiles para una variedad de personas en las diferentes etapas de la vida.

***Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.**

¿Por qué consumir suplementos?

- Promueven el bienestar general
- Ayudan en caso de deficiencias nutricionales
- Se enfocan en problemas de salud personales
- Mantienen la buena salud durante el proceso de envejecimiento
- Combinados con ejercicio y alimentación sana, dan como resultado un estilo de vida saludable

Opciones de suplementos



Ahora que hemos discutido algunas de las razones por las cuales las personas eligen usar suplementos, usted se estará preguntando: "Si quiero usar suplementos para promover la buena salud, ¿por dónde empiezo?" Hay muchos tipos diferentes de suplementos disponibles en el mercado, y puede ser difícil descifrar lo que necesita, lo que puede prescindir

y lo que realmente lo ayudará en su búsqueda de una buena salud.

Primero, considere sus necesidades. Es probable que ya conozca las deficiencias de nutrientes que tiene en función de una consulta con su médico. Después de examinar su dieta, es posible que pueda determinar algunas áreas en las que tiene problemas para proporcionar a su cuerpo los nutrientes adecuados. Luego, piense en cualquier preocupación que tenga sobre su salud. ¿Tiene problemas de salud específicos que le preocupan? ¿Le preocupa lo que podría pasarle a su cuerpo a medida que envejezca? ¿Le preocupas su peso o nivel de energía?

Hacer un inventario rápido de su estado general de salud puede ser útil para determinar qué tipo de suplementos podrían ayudarlo en sus esfuerzos por construir un estilo de vida saludable. Al abordar sus necesidades específicas y elaborar un plan sobre cómo utilizará los suplementos junto con los hábitos saludables, está en el camino correcto para el uso saludable de los suplementos.

Lo mejor es consultar con un profesional de la salud antes de tomar cualquier suplemento, especialmente si tiene problemas personales de salud o circunstancias especiales, como el embarazo, que podrían verse influenciados por la adición de suplementos a su dieta.



CAPÍTULO 2 - CULTIVANDO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Cuando se combina con prácticas de alimentación saludable, ejercicio regular y otros hábitos saludables, el uso de suplementos puede ser un catalizador para establecer y mantener un estilo de vida saludable. Como ya se discutió, los suplementos no están diseñados para compensar la mala alimentación y la falta de ejercicio, sino que deben usarse junto con hábitos saludables diarios para una vida sana y equilibrada.

A medida que encuentre formas de incorporar alimentos saludables a su dieta y decida qué tipo de ejercicio funciona mejor para su estado de salud y sus preferencias, también puede determinar cómo usar los suplementos como parte de una rutina saludable, proporcionando a su cuerpo todo el ayuda puede obtener. Los suplementos tienen el potencial de ayudar a aumentar los niveles de energía, respaldar la función adecuada de muchos sistemas corporales diferentes y proporcionar los nutrientes que quizás no obtengamos de los alimentos. Si está listo para darle a su cuerpo un impulso extra en su búsqueda de un estilo de vida saludable, busque suplementos diseñados para actuar como apoyo a los hábitos saludables.

Seguir el programa dōTERRA Lifelong Vitality

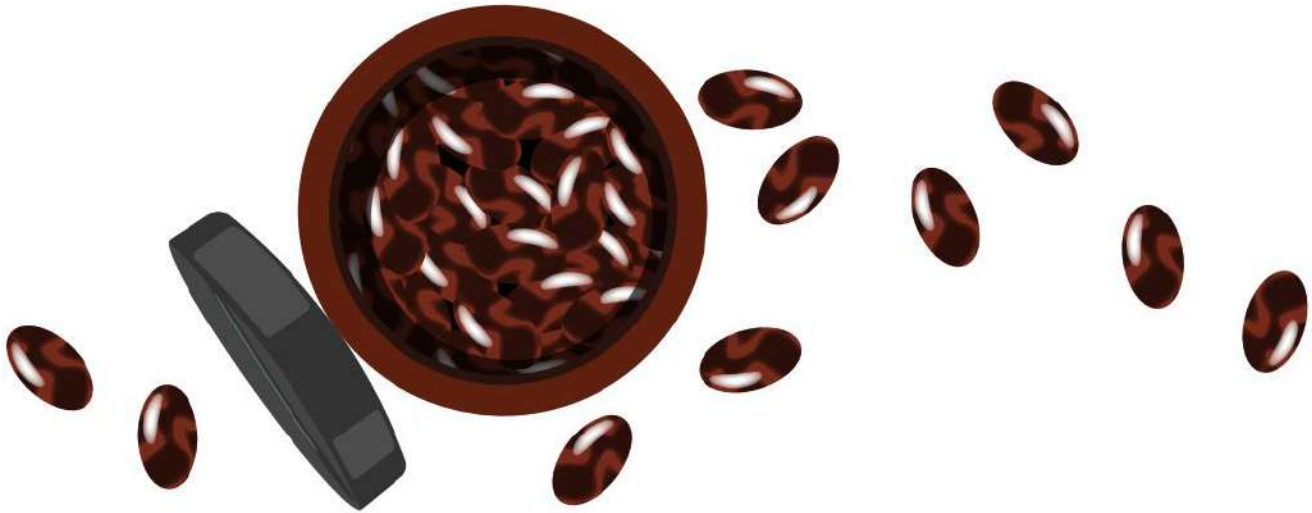
Si bien están fuera de nuestro control algunos factores relacionados con nuestra salud, como la predisposición genética para problemas de salud y los antecedentes familiares, hay muchas cosas que podemos hacer para ayudarnos a lucir y sentirnos mejor. A medida que envejecemos, se vuelve un poco más difícil cuidar nuestros cuerpos porque tenemos más problemas con los que lidiar. Sin embargo, al combinar hábitos saludables con suplementos especialmente diseñados para promover la salud, la energía y la longevidad, es posible abordar los desafíos presentados por el proceso de envejecimiento de manera más efectiva.*

El Programa de Lifelong Vitality de dōTERRA incluye tres productos que han sido especialmente formulados para proporcionar al cuerpo antioxidantes, respaldar la salud inmunológica, promover niveles saludables de energía y proporcionar al cuerpo los nutrientes adecuados que pueden faltar en nuestra dieta.* Estos productos: Alpha CRS® +, xEO Mega® y Microplex VMz®, usan ingredientes seguros junto con aceites esenciales de grado terapéutico para proporcionar a las personas una forma saludable de promover la vitalidad y el bienestar.*

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Beneficios Generales

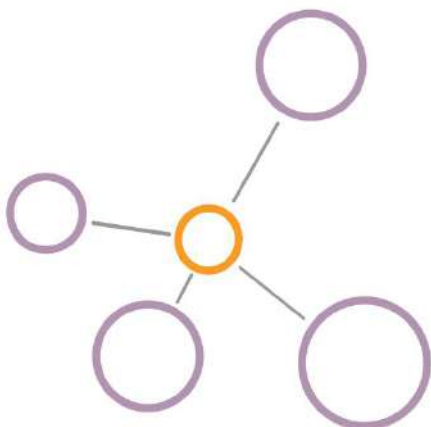
Las fórmulas especializadas creadas para el Programa Lifelong Vitality ofrecen poderosos antioxidantes y apoyo al sistema inmunológico, y promueven aumento del nivel de energía, a la vez que proveen nutrientes esenciales e ingredientes seguros.*



Soporte antioxidante

La salud celular juega un papel importante en una vida larga y saludable. Las células sanas son amenazadas por moléculas conocidas como radicales libres, de los cuales se sabe que las dañan, acelerando el proceso de envejecimiento. Los radicales libres típicamente ingresan al cuerpo por la respiración y a través del metabolismo de los alimentos; sin embargo, también pueden provenir de fuentes como la contaminación, la exposición al sol, el tabaquismo y la exposición a la radiación.

Podemos neutralizar los radicales libres proporcionando antioxidantes al cuerpo. Nuestros cuerpos pueden fabricar algunos antioxidantes, y otros los podemos encontrar en ciertos alimentos. Como a menudo no recibimos suficientes antioxidantes de nuestra dieta, puede ser útil proporcionarlos a través de suplementos saludables. Los productos del Programa Lifelong Vitality incluyen antioxidantes, en particular, contienen polifenoles, un grupo especialmente poderoso de antioxidantes que ayudan a proteger contra el daño de los radicales libres.*



RADICALES LIBRES: moléculas inestables que pueden dañar (e incluso destruir) las células sanas, lo que acelera el proceso de envejecimiento. Los radicales libres pueden ingresar al cuerpo por medio de la respiración, la metabolización de los alimentos, la contaminación, la exposición al sol y la radiación, y el tabaquismo.

ANTIOXIDANTES: moléculas estables que se sabe neutralizan los radicales libres. Los antioxidantes pueden provenir de alimentos como frutas y verduras, e incluso pueden ser fabricados por el propio cuerpo.

POLIFENOLES: un poderoso grupo de antioxidantes que se sabe que protegen a las células contra el daño de los radicales libres.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Soporte inmune

Sin un sistema inmune fuerte, puede ser difícil mantener una buena salud. El sueño inadecuado, la mala nutrición, los altos niveles de estrés y otros factores pueden debilitar el sistema inmunológico, lo que puede poner en peligro nuestra salud y ponernos en riesgo de tener problemas más grandes.

Cada uno de los productos en Lifelong Vitality Pack proporciona beneficios específicos para la función inmune.* La fórmula Alpha CRS+ proporciona una potente mezcla de moléculas antioxidantes que brindan respaldo inmunológico * Usando ácidos grasos esenciales y aceites esenciales como clavo de olor, incienso y tomillo, xEO Mega contiene varias propiedades de apoyo inmune.* Microplex VMz ofrece vitaminas y minerales que brindan respaldo inmunológico al darle al cuerpo los nutrientes que necesita.* El uso diario de todos los productos del Programa Lifelong Vitality puede ayudar a respaldar una sana función inmunológica, parte importante de cultivar un estilo de vida saludable.*



Apoyo energético

Si bien muchos factores pueden influir en nuestros niveles de energía, la producción de energía generalmente comienza en nuestras células. Muchos de nosotros podemos culpar de nuestra carencia al 'envejecimiento': sin embargo, es posible ayudar a nuestras células a producir eficientemente energía química para mantener nuestros niveles altos.

Toda la energía se produce en estructuras celulares microscópicas conocidas como mitocondrias. La mitocondria combina oxígeno y moléculas de alimentos para producir energía química. A medida que envejecemos, generalmente experimentamos una reducción en el número de mitocondrias en nuestras células, lo que significa que se produce menos energía química. Con dicha reducción, generalmente experimentamos una disminución de la vitalidad y la energía. Si bien nuestros niveles pueden verse influenciados por el envejecimiento, es posible ayudar a proteger nuestras mitocondrias y células para que continúen produciendo energía de manera eficiente. Al proporcionar antioxidantes, podemos proteger nuestras células de amenazas que pueden reducir su capacidad de producir energía química. También podemos apoyar la producción sana de energía proporcionando al cuerpo nutrientes útiles.

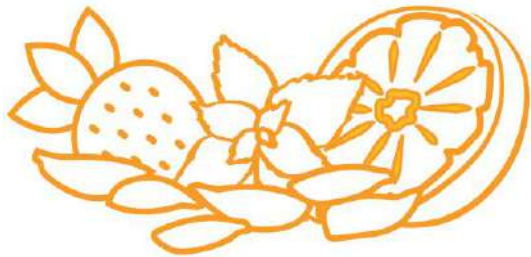
El Programa Lifelong Vitality proporciona antioxidantes poderosos, así como nutrientes esenciales que quizás no recibamos en nuestra dieta habitual.* Ambos elementos pueden ayudar a proteger nuestras células y permitir que nuestros cuerpos produzcan energía de manera eficiente a nivel celular. Eso nos da la energía y la vitalidad que necesitamos a medida que avanzamos en el proceso de envejecimiento.*

MITOCONDRIAS: Diminutas estructuras celulares que combinan moléculas de alimentos y oxígeno para producir energía química.

Apoyo nutricional

Como ya se mencionó, muchos no recibimos los nutrientes adecuados que nuestro cuerpo necesita solo con la dieta, por lo que los suplementos pueden ser una opción sana de apoyo nutricional. Los productos del Programa Lifelong Vitality proporcionan una combinación equilibrada de vitaminas, incluyendo las antioxidantes A, C y E; un complejo energético de vitaminas B: y vitamina D3 natural.* También incluye ingredientes de alimentos integrales para ayudar a aumentar la ingesta de nutrientes, y enzimas para ayudar a digerirlos y absorberlos.*

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



Ingredientes seguros y efectivos

Quizás uno de los mayores beneficios de Lifelong Vitality es que cada producto contiene ingredientes naturalmente seguros, potentes y efectivos. Con tantos tipos diferentes de suplementos en el mercado, puede ser difícil encontrar uno efectivo, sin ingredientes cuestionables. El programa Lifelong Vitality utiliza ingredientes incluidos en la lista de ingredientes de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) que generalmente se consideran seguros (GRAS). Estos ingredientes se prueban por su pureza y para asegurar su uso para consumo humano.

Además, dōTERRA® utiliza aceites esenciales Certificados Puros de Grado Terapéutico® (CPTG) como parte de las fórmulas patentadas utilizadas en el programa Lifelong Vitality. Los aceites esenciales CPTG® se toman de fuentes puras y naturales, y siempre se prueba su seguridad y eficacia.

Al combinar aceites esenciales potentes y de alta calidad con otros extractos e ingredientes naturales, dōTERRA puede garantizar la seguridad y la calidad de cada suplemento.

BENEFICIOS

Si bien los objetivos principales del Programa Lifelong Vitality son proporcionar al cuerpo antioxidantes, respaldar la función inmune, promover niveles saludables de energía y entregar nutrientes útiles al cuerpo, su lista de beneficios no termina ahí. Eche un vistazo a la lista completa de posibles beneficios que provienen del uso del Programa Lifelong Vitality a diario:

Beneficios del programa Lifetime Long Vitality*

- **Salud y vitalidad generales**
- **Metabolismo energético**
- **Función inmune**
- **Salud cardiovascular**
- **Ojo, cerebro, sistema nervioso**
- **Salud pulmonar y respiratoria**
- **No contiene material genéticamente modificado**
- **Protección antioxidante y del ADN**
- **Salud ósea**
- **Manejo del estrés**
- **Cabello, piel y uñas saludables**
- **Función hepática y salud digestiva**
- **Suave en el estómago**

Comparación de precios

La salud es una inversión importante. Cuando tiene que comprar un suplemento diferente para cada beneficio deseado, el costo puede volverse incómodo rápidamente. Como cada uno de los productos en el Programa Lifelong Vitality contiene ingredientes diseñados para proporcionar múltiples beneficios, es una forma económica de mantener una buena salud.

Para obtener el equivalente de los ingredientes y beneficios incluidos en Lifelong Vitality, uno tendría que comprar \$200-\$300 de suplementos. Lifelong Vitality combina varios beneficios deseables en cada producto, por lo que es el método más conveniente y rentable para promover un estilo de vida saludable. El Programa Lifelong Vitality también tiene una garantía de devolución de dinero de 30 días que le ofrece un reembolso si considera que los productos no le brindan los beneficios deseados.

Ahora que hemos discutido los beneficios del Programa como un todo, veamos cada producto individual para conocer los ingredientes y elementos que lo hacen útil para promover un estilo de vida saludable.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

CAPITULO 3 - Alpha CRS + Complejo de Vitalidad Celular

PROPÓSITO

Proporciona antioxidantes al organismo



En el capítulo 2, discutimos brevemente la importancia de proporcionar al cuerpo antioxidantes para proteger a las células del daño de los radicales libres. Recuerde que los radicales libres son moléculas inestables que pueden dañar e incluso destruir células sanas, lo que acelera el proceso de envejecimiento; los antioxidantes son moléculas estables de las que se sabe que neutralizan los radicales libres. Los antioxidantes pueden ayudar a proteger el ADN celular y otras estructuras celulares del daño, lo que ayuda a promover un envejecimiento saludable. Además de ayudar a proteger nuestras células de los radicales libres, los antioxidantes pueden ayudar a mantener el funcionamiento correcto del corazón, el sistema cardiovascular, el cerebro y el sistema nervioso.*

Alpha CRS® + proporciona una fuente saludable de antioxidantes, lo que promueve la salud y la vitalidad de por vida.* Los antioxidantes se pueden encontrar en muchos alimentos integrales naturales; sin embargo, puede ser difícil obtener cantidades adecuadas de antioxidantes diariamente sólo de la dieta. Al proporcionar antioxidantes al cuerpo, Alpha CRS + tiene como objetivo dar soporte celular y vitalidad para un envejecimiento saludable.*



Promueva la vitalidad y los niveles de energía mejorados

El estado de salud de nuestras células a menudo puede determinar la salud de otras partes del cuerpo, incluidos los tejidos y los órganos. Debido a que la producción de energía es una parte de la función celular saludable, podemos sentir una disminución de la energía y el rendimiento a medida que envejecemos, porque aquí es cuando nuestra función celular generalmente comienza a deteriorarse.

Alpha CRS® + proporciona a las células nutrientes esenciales y protección contra los estresores tóxicos (como los radicales libres) para promover una función celular saludable * Ayudar a las células a funcionar adecuadamente respaldará la producción de energía saludable, que puede traducirse en vitalidad y bienestar * Si ha Experimenta sentimientos de disminución de la energía a lo largo de los años, Alpha CRS + puede usarse para promover niveles de energía saludables al proteger las células durante el proceso de envejecimiento *

Protección del ADN

Otra forma de promover la función celular saludable es proteger el ADN celular, que regula toda actividad dentro y entre las células. El ADN se encuentra en el núcleo de cada célula y ayuda a regular la comunicación y la actividad que se desarrolla entre los millones de células de nuestro cuerpo. Se supone que una célula sana se reproduce, realiza varias funciones especializadas y se autodestruye cuando ya no es útil para hacer espacio para células nuevas y saludables. Cuando el ADN celular y otras estructuras celulares se dañan, el proceso de reproducción, función y renovación celular se puede descarrilar.

¿QUÉ SIGNIFICA EL NOMBRE ALPHA CRS +?

Alfa - una palabra que significa "primero"

CRS - un acrónimo de "Sistema de Renovación Celular"

+ - agregado para enfatizar las mejoras hechas al producto original

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

INGREDIENTES

La fórmula Alpha CRS® + incluye una mezcla de polifenoles de longevidad celular, cuyo objetivo es hacer lo que su nombre indica: prolongar la longevidad o la vida útil de las células con el uso de polifenoles*. Recuerde que los polifenoles pueden describirse como un potente grupo de antioxidantes conocidos por proteger las células contra el daño de los radicales libres.* Los radicales libres pueden dañar el ADN celular, las mitocondrias (moléculas que producen energía química) y otras estructuras celulares importantes, pero consumir antioxidantes como los polifenoles puede ayudar a proteger las células y las estructuras celulares.*

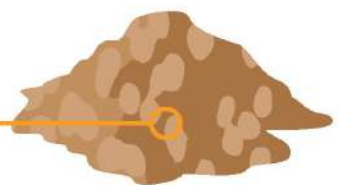
ADN (ácido desoxirribonucleico): el ácido nucleico que se encuentra en las células y que proporciona las instrucciones genéticas para la creación, función y duración de la célula. Ayuda a regular la comunicación y la actividad entre las células. La interrupción de la función del ADN o el daño al ADN celular puede tener efectos problemáticos, ya que nuestras células lo usan para formar tejidos, órganos y otros sistemas corporales importantes.

Mezcla de polifenoles de longevidad celular: La fórmula Alpha CRS® + usa antioxidantes, particularmente polifenoles, para proteger contra el daño al ADN celular y otras estructuras celulares, y ayuda a promover la función y vida útil de las células sanas.*



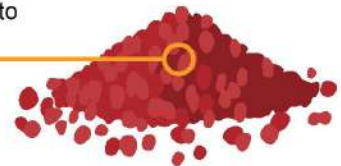
Proantocianidinas de la semilla de uva.

Resveratrol del *Polygonum cuspidatum*



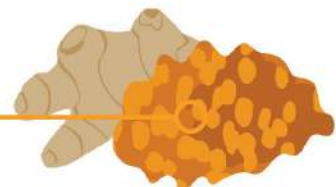
Baicalina de la raíz de *Scutellaria*

Ácido elágico del extracto de granada



Quercetina de la falsa acacia japonesa

Curcumina de la raíz de cúrcuma



Ácidos boswélicos de la *Boswellia serrata*



*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

Otros ingredientes

- **Ácido Boswellico y enzima proteasa bromelaína: apoyan la sana función celular***
- **Coenzima Q10, ácido alfa lipoico, acetil-L-carnitina: esta mezcla de factores metabólicos de energía celular ayuda a promover la vitalidad***
- **Extracto botánico de Ginkgo biloba: apoya la claridad mental y la energía***
- **Mezcla de extractos botánicos para ayudar a prevenir el malestar estomacal ***
- **La fórmula Alpha CRS + ® está contenida en cápsulas vegetales sin lauril sulfato de sodio**

BENEFICIOS

Con una mezcla patentada de extractos naturales y otros ingredientes, la fórmula Alpha CRS + ® puede ayudar a combatir los efectos del envejecimiento sobre la salud celular y los niveles de energía y vitalidad. La siguiente lista da un vistazo a los beneficios que pueden obtenerse de usar Alpha CRS + diariamente junto a otros hábitos saludables.



Beneficios de Alpha CRS® +

- Apoya la salud de la función celular al proteger el ADN y otras estructuras celulares críticas.*
- Promueve la energía celular con el apoyo a la salud de las mitocondrias, lo que permite la sana producción de energía en las células.*
- Apoya la sana función inmune celular.*
- Apoya la claridad mental y la función cerebral *
- Utiliza una mezcla de extractos botánicos para el estómago, para ayudar a prevenir las molestias estomacales.*
- Hecho con cápsulas vegetales sin lauril sulfato de sodio
- Especialmente formulado para usarse diariamente como parte del Programa Lifelong Vitality, junto con xEO Mega® y Microplex VMz®, para promover la vitalidad y el bienestar como parte de un estilo de vida saludable*.

* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

CAPITULO 4 - xEO Mega Complejo omega de aceites esenciales

PROPÓSITO

Mientras la fórmula Alpha CRS +® proporciona al cuerpo antioxidantes y protección celular, el complejo xEO Mega está diseñado para ofrecer al cuerpo ácidos grasos esenciales (EFA) que ayudarán a sus sistemas a funcionar de manera saludable.* El cuerpo necesita ácidos grasos esenciales para sus funciones clave, como el crecimiento celular, el desarrollo del cerebro, la actividad muscular, la función inmune, la salud de las articulaciones y más.*

Fuentes de ácido graso



Algunos ácidos grasos se producen naturalmente dentro del cuerpo; sin embargo, los ácidos grasos esenciales no se pueden producir dentro del cuerpo y deben obtenerse a través de la dieta. Si bien hay varios tipos de ácidos grasos esenciales, los más comunes son los ácidos grasos omega-6 y omega-3. Aunque es posible proporcionar al cuerpo estos ácidos grasos esenciales a través de los alimentos que ingerimos, la dieta moderna típica contiene demasiado ácidos grasos omega 6 en forma de aceites vegetales y grasas hidrogenadas o trans. Si bien queremos algunos ácidos grasos omega-6 para proporcionar a nuestro cuerpo nutrientes esenciales, su consumo excesivo está asociado con mala salud.

En contraste, hay evidencia científica que sugiere que aumentar la ingesta dietética de ácidos grasos omega-3 puede proporcionar beneficios para la salud. Estudios han demostrado que algunos de estos beneficios incluyen efectos positivos sobre la salud cardiovascular, la función cerebral, la función inmune, la salud y movilidad de las articulaciones y la piel.*

Para mantener un cuerpo sano, es importante mantener un equilibrio apropiado entre los ácidos grasos omega-3 y omega-6 al disminuir la ingesta dietética de alimentos con alto

contenido de ácidos grasos omega-6 y aumentar el consumo de alimentos con ácidos grasos omega-3. Los ácidos grasos Omega-3 pueden provenir de pescado graso, aceite de canola y de oliva, y los aceites de algunos frutos secos y semillas. El complejo xEO Mega® está diseñado para proporcionar al cuerpo el equilibrio adecuado de ácidos grasos esenciales utilizando una combinación única de ácidos grasos de origen marino y terrestre y otros ingredientes de origen vegetal.

¿QUÉ SIGNIFICA EL NOMBRE xEO MEGA?

x - significa astaxantina, un extracto estandarizado de microalgas utilizado en la fórmula xEO Mega®

EO - significa Essential Oil = aceite esencial; los aceites esenciales CPTG® son un ingrediente importante en xEO Mega®

Mega: representa los beneficios omega proporcionados por este complejo.

* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

INGREDIENTES

El complejo xEO Mega Essential Oil Omega de dōTERRA® contiene una combinación adecuada de aceites esenciales CPTG®, ácidos grasos omega de origen marino y terrestre, e ingredientes a base de plantas, para proporcionar al cuerpo una serie de beneficios.

Como ya se ha mencionado, algunos ácidos grasos se producen naturalmente dentro del cuerpo, mientras que otros deben obtenerse de la dieta. Es posible proporcionar a nuestro cuerpo los niveles de ácidos grasos omega-3 a través de fuentes como aceite de canola, aceite de nueces y semillas, y el pescado. Sin embargo, muchas personas están cada vez más preocupadas por los niveles de toxinas y metales pesados presentes en los océanos, por lo que el consumo diario de pescado no es una opción con la que todos se sientan cómodos.

Algunos expertos en nutrición incluso advierten contra comer pescado con demasiada frecuencia para proteger al cuerpo de la exposición a contaminantes tóxicos. Afortunadamente, la fórmula xEO Mega contiene ácidos grasos omega marinos y de origen terrestre para ayudar a proporcionar al cuerpo el equilibrio adecuado de ácidos grasos esenciales y los beneficios que ofrecen.

Cada porción de xEO Mega contiene lípidos marinos puros y micro-filtrados, que proporcionan altos niveles de ácidos grasos como el ácido eicosapentaenoico (EPA), ácido docosahexaenoico (DHA), ácido alfa-linolénico (ALA), ácido gamma linolénico (GLA) y ácido estearidónico (SDA).

Además de las fuentes marinas, la mega fórmula xEO proporciona ácidos grasos útiles con la inclusión de aceite de semilla de granada y aceite de semilla de Echium.



MEZCLA DE ACEITES ESENCIALES

La mezcla de aceites esenciales en xEO Mega® proporciona antioxidantes al cuerpo para promover la salud celular.* El uso de aceites esenciales en la fórmula xEO Mega también ayuda a proteger los ácidos grasos esenciales presentes en la fórmula contra la oxidación y la ranciedad, ya que actúan como un preservante natural. La fórmula xEO Mega incluye una mezcla patentada que contiene los siguientes aceites esenciales:

Clavo de olor	Incienso
Tomillo	Comino
Jengibre	Menta
Naranja silvestre	Manzanilla alemana

Otros ingredientes

Mezcla omega marina y vegetal: aceites concentrados, puros, de pescado y semillas de echium que proporcionan ácidos grasos EPA, DHA, ALA, SDA y GLA

Vitaminas naturales D y E: xEO Mega® incluye 800 UI (unidades internacionales) de vitamina D natural y 60 UI de vitamina E natural. La vitamina D juega un papel esencial en la salud y crecimiento de los huesos, y puede ayudar a promover la función y respuesta inmune sanas al estrés celular.*

Astaxantina: potente antioxidante carotenoide cosechado de microalgas. Se combina con la vitamina E natural para beneficios circulatorios y sistémicos, así como potentes antioxidantes.*

900 miligramos de lípidos marinos puros y microfiltrados, que incluyen:

- 300 mg de EPA (ácido eicosapentaenoico)
- 300 mg de DHA (ácido docosahexaenoico)
- 70 mg de otros omega-3

200 mg de aceite de semilla de Echium, rico en omega 3, a base de plantas

50 mg de aceite de semilla de granada

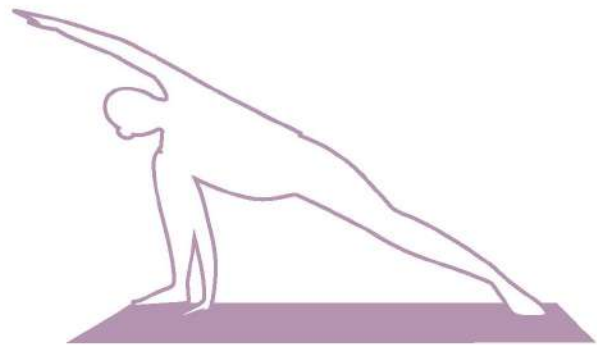
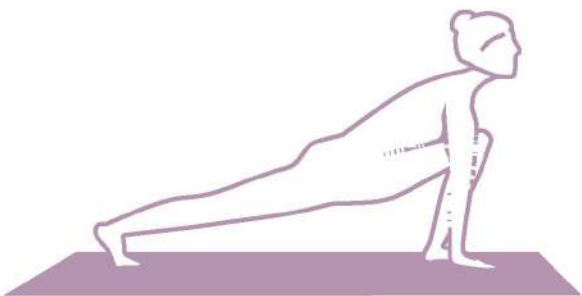
La fórmula xEO Mega® está encapsulada en cómodas cápsulas blandas, aptas para vegetarianos.

* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



BENEFICIOS

- Promueve la salud cardíaca y circulatoria*
- Apoya la salud y comodidad de las articulaciones*
- Proporciona nutrientes que estimulan el sistema inmune*
- Apoya la función sana del cerebro, los ojos y el sistema nervioso*
- Promueve una piel sana*
- El uso de aceites esenciales CPTG® proporciona antioxidantes, apoya la sana respuesta celular, la salud de la función inmune, y tiene efectos calmantes digestivos.*
- Proporciona una amplia gama de ácidos grasos omega-3 que incluyen EPA, DHA, ALA y SDA, de fuentes marinas y vegetales para ayudar a mantener un equilibrio saludable de estos nutrientes vitales*
- El potente carotenoide antioxidante, astaxantina, proporciona antioxidantes y beneficios sistémicos y circulatorios*
- Proporciona fuentes naturales de vitamina D y E
- Este producto ha sido especialmente formulado para usarse en conjunto con otros productos en el Programa Lifelong Vitality para un apoyo dietético completo y, al mismo tiempo, promover la vitalidad y el bienestar*



* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

vEO Mega® Complejo Omega de Aceites Esenciales

Para aquellos que no desean consumir pescado o productos marinos por restricciones de dieta o preferencias personales, dōTERRA ha creado vEO Mega®. Alpha CRS® + y Microplex VMz® ya se consideran amigables para vegetarianos, pero la inclusión de la mezcla de omega marina utilizada en xEO Mega® no permite etiquetarlo como vegano. Al crear vEO Mega, dōTERRA® ha hecho posible que aquellos que solo desean utilizar productos con ingredientes vegetarianos puedan proporcionar a sus cuerpos los ácidos grasos esenciales.

En lugar de usar una mezcla de aceites de pescado, la fórmula vEO Mega utiliza fuentes de plantas y algas para proporcionar una combinación única de ácidos grasos esenciales. Si bien los ingredientes son ligeramente diferentes de xEO Mega, el complejo Mega de vEO facilita la utilización de suplementos vegetarianos para obtener los beneficios de ácidos grasos esenciales y omega.



¿QUÉ SIGNIFICA EL NOMBRE vEO MEGA?

v - representa la naturaleza amigable con los vegetarianos de este producto

EO - significa Essential Oil = aceite esencial. Los aceites esenciales CPTG® son un ingrediente importante en xEO Mega®
Mega: representa los beneficios omega proporcionados por este complejo

INGREDIENTES

vEO Mega Land Mezcla Omega: aceite de linaza, aceite de semilla de Inca Inchi, aceite de semilla de borraja, aceite de semilla de arándano, aceite de semilla de granada, aceite de semilla de calabaza, aceite de semilla de uva.

Además incluye: Vitamina D y E, astaxantina pura y otros carotenoides, y una mezcla patentada de aceites esenciales CPTG®.



CAPÍTULO 5 Microplex VMz, complejo nutricional

PROPÓSITO

Además de los antioxidantes y los ácidos grasos esenciales, nuestro cuerpo necesita vitaminas y minerales esenciales para que todos los sistemas funcionen de manera adecuada.* Las vitaminas y minerales esenciales no se producen en el cuerpo en cantidades suficientes, por lo que debemos confiar en nuestra dieta para obtener los nutrientes adecuados. Desafortunadamente, la mayoría de las dietas modernas carecen de una variedad de vitaminas y minerales, a menudo dando lugar a deficiencias nutricionales.

El Complejo de nutrientes alimenticios Microplex VMz está diseñado para proporcionarnos cantidades adecuadas de vitaminas y minerales para promover una salud óptima cuando se combina con una dieta bien equilibrada y un estilo de vida saludable.* Al utilizar Microplex VMz con xEO Mega® diariamente, podemos ayudar a nuestros cuerpos a obtener la cantidad adecuada de vitaminas, minerales y ácidos grasos omega necesarios para una buena salud,

Con una fórmula especializada, Microplex VMz tiene como objetivo proporcionar vitaminas que son deficientes en nuestras dietas modernas, como la vitamina A, C, E y B,

La fórmula Microplex VMz también tiene como objetivo proporcionar al cuerpo minerales como calcio, magnesio y zinc, que pueden ayudar a promover la salud ósea y metabólica.*

Sabemos por la tabla de Requerimientos Promedio Estimados (EAR) del Capítulo 1 que más del 90% de los adultos estadounidenses no alcanzan los requisitos diarios de vitamina E, y aproximadamente la mitad de los estadounidenses no cumplen con los requisitos de magnesio, vitamina A, calcio, y vitamina C, si bien es posible llenarlos con una dieta saludable, es más fácil decirlo que hacerlo. El uso diario de Microplex VMz® junto con otros hábitos saludables permite darle al cuerpo una cantidad adecuada de nutrientes, puede hacerlo.

¿QUÉ SIGNIFICA EL NOMBRE MICROPLEX VMz?

Microplex: una combinación de términos: "micronutriente" y "complejo"

VM - significa "vitaminas" y "minerales"

z - representa las mejoras realizadas al producto original



* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

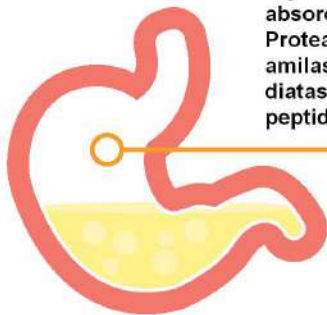
INGREDIENTES

Presente en un complejo de nutrientes alimenticios, Microplex VMz® proporciona una serie de vitaminas y minerales que ayudarán al crecimiento, la función y el mantenimiento de las células. * La fórmula Microplex VMz proporciona una combinación de vitaminas antioxidantes y energéticas complejas, a la vez que incluye minerales benéficos para el metabolismo y la salud ósea.*

La fórmula patentada de Microplex VMz también está diseñada para promover la biodisponibilidad, lo que significa que nuestros cuerpos reconocerán y absorberán las vitaminas, minerales y nutrientes de los alimentos. Algunas veces, ciertas vitaminas y minerales pueden ser difíciles de reconocer o absorber por nuestro cuerpo, por lo que la fórmula de Microplex VMz utiliza una matriz de glicoproteína patentada especial para ayudar con la biodisponibilidad. Además, la fórmula también contiene una mezcla de enzimas digestivas y cofactores minerales para mejorar la digestión y ayudar a la asimilación de nutrientes.*

Biodisponibilidad: en nutrición, el nivel de biodisponibilidad es el grado en que los nutrientes de los alimentos están disponibles para la absorción y la utilización en el cuerpo.

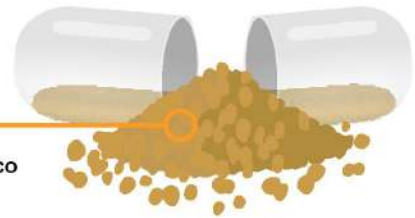
Eche un vistazo a la lista de los ingredientes presentes en Microplex VMz®:



Enzimas para ayudar a la digestión y ayudar con la absorción de nutrientes*:
Proteasa, lactasa, lipasa, amilasa, alfa-galactosidasa, diatasa, glucoamilasa, peptidasa

Mezcla equilibrada de vitaminas esenciales:

Vitaminas antioxidantes A, C y E*



Complejo energético de vitaminas B *
Vitamina D natural para mejorar la biodisponibilidad *



Mezcla balanceada de minerales esenciales:
Calcio, Hierro, Yodo, Magnesio, Zinc, Selenio, Cobre, Manganeseo, Cromo

Mezcla calmante estomacal doTERRA®:
extractos de hojas de menta, raíz de jengibre y semilla de alcaravea.

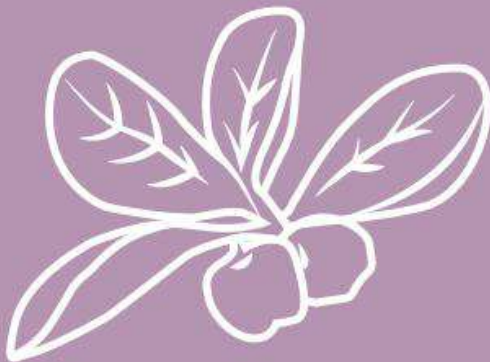
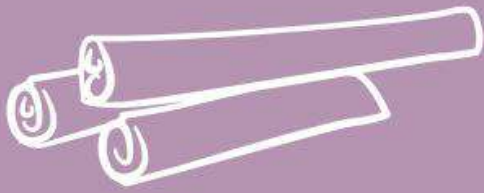


Microplex VMz utiliza cápsulas vegetales sin lauril sulfato de sodio y no contiene material genéticamente modificado.

Mezcla botánica de alimentos integrales: col rizada, diente de león, perejil, algas marinas, brócoli, coles de Bruselas, repollo y espinacas



* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



BENEFICIOS

- Proporciona 22 vitaminas y minerales esenciales para apoyar el crecimiento normal, la función y el mantenimiento de las células*
- Combate los radicales libres con las vitaminas antioxidantes A, C y E *
- Apoya la salud metabólica y la energía celular*
- Apoya la salud ósea con calcio, magnesio, zinc y vitamina D *
- Apoya la función inmune saludable *
- Apoya una digestión saludable *
- Proporciona beneficios sistémicos de vitalidad y bienestar asociados con la ingesta óptima de nutrientes esenciales *
- Incluye una matriz de glucoproteína patentada para mejorar la biodisponibilidad *
- Utiliza la mezcla digestiva dōTERRA de menta, jengibre y alcaravea para ayudar a reducir el malestar estomacal *
- Hecho con cápsulas vegetales sin lauril sulfato de sodio; no contiene material genéticamente modificado
- Diseñado para ser utilizado diariamente con xEO Mega® y Alpha CRS®+ para proporcionar los nutrientes adecuados

Vegan Microplex VMz®

Vegan Microplex VMz ofrece los mismos beneficios que Microplex VMz, pero proviene de fuentes veganas. Este complejo aún incluye las vitaminas y minerales de la fórmula original de Microplex VMz, así como la mezcla estomacal patentada de dōTERRA y una matriz de glucoproteína patentada amigable con veganos, para ayudar a mejorar la biodisponibilidad.* La fórmula Vegan Microplex VMz está encapsulada en cápsulas vegetales sin sulfatos y no contiene ningún material genéticamente modificado.

CAPÍTULO 6 - UTILIZANDO LIFELONG VITALITY EN SU VIDA DIARIA

Al utilizar los productos Lifelong Vitality para obtener antioxidantes, vitaminas y minerales, ácidos grasos esenciales, protección celular y aceites esenciales CPTG®, estará en el camino correcto para verse y sentirse joven por más tiempo.* Pero recuerde, la idea detrás de los suplementos saludables necesita más que solo tomar una píldora para verse y sentirse bien; debe combinar el uso de suplementos con un estilo de vida saludable y hábitos responsables.

El Programa Lifelong Vitality produce los mejores resultados cuando se usa junto con una dieta saludable y bien balanceada, ejercicio regular y otros hábitos saludables. Alpha CRS® +, xEO Mega® y Microplex VMz® se han formulado especialmente para brindar una salud óptima cuando se combinan con la filosofía dōTERRA®, que incluye opciones de un estilo de vida saludable y atención médica responsable. Al incorporar el uso del Programa Lifelong Vitality en su vida diaria, tenga en cuenta los siguientes aspectos para promover un estilo de vida saludable:

COMA BIEN: Proporcione al cuerpo nutrientes importantes a través de una dieta bien equilibrada que incluya alimentos integrales como frutas y verduras.



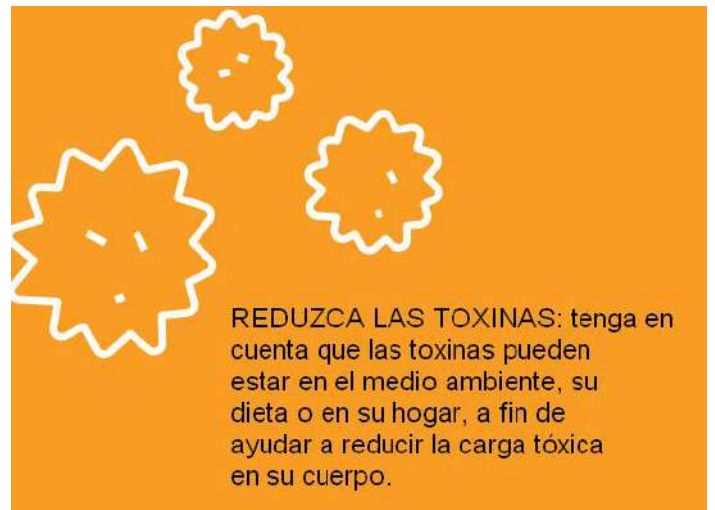
EJERCICIO - Encuentre una rutina de ejercicios que se ajuste a sus preferencias y capacidades para ayudar a mantener su cuerpo fuerte, saludable y funcionando adecuadamente.



DESCANSO Y MANEJO DEL ESTRÉS - Duerma bastante y aprenda a manejar su estrés antes de que alcance niveles no saludables o cause efectos adversos



REDUZCA LAS TOXINAS: tenga en cuenta que las toxinas pueden estar en el medio ambiente, su dieta o en su hogar, a fin de ayudar a reducir la carga tóxica en su cuerpo.



* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

CUIDADO MEDICO PROACTIVO

Conviértase en un participante proactivo cuando se trata de cuidar su cuerpo, asociándose con un profesional médico que escuchará sus necesidades y le proporcionará información útil.



AUTOCUIDADO INFORMADO

Tómese tiempo para aquello que promueva una buena salud emocional y mental, y edúquese sobre soluciones de cuidado personal.



Pautas de seguridad y consejos de uso para el Programa Lifelong Vitality

Una vez que haya planeado cómo combinar Lifelong Vitality Program con un estilo de vida saludable, es importante asegurarse de que esté listo para usar los suplementos en este programa de una manera segura y efectiva. Observe las siguientes pautas para asegurarse de estar listo para usar los productos Lifelong Vitality de forma segura y correcta:

Dosificación

Microplex VMz® - 4 cápsulas por día, con comida
Alpha CRS® - 4 cápsulas por día, con comida
xEO Mega® - 4 cápsulas por día, con comida

Considere tomar dos cápsulas de cada suplemento con el desayuno y dos cápsulas de cada suplemento antes de la cena para asegurarse de tomar cada dosis con los alimentos.

Vida útil

Todo producto del Programa Lifelong Vitality tiene una fecha de vencimiento en algún lugar del empaque. Asegúrese de prestar atención a las fechas de vencimiento y tenga en cuenta cualquier otra instrucción o advertencia incluida en la etiqueta de cada producto.



Almacenamiento

Lo mejor es almacenar los productos Lifelong Vitality en un lugar fresco, oscuro y seco. Este entorno es más adecuado específicamente para xEO Mega, ya que la luz del sol y otras fuentes de luz pueden oxidar los carotenoides de este producto. xEO Mega se puede almacenar a temperatura ambiente durante toda su vida útil; sin embargo, para prolongar la vida útil o maximizar la potencia de los ácidos grasos omega-3 en xEO Mega, considere almacenar el producto en el refrigerador.

Uso de suplementos en niños

Alpha CRS + ®, xEO Mega® y Microplex VMz® pueden usarse en medias dosis para adolescentes y niños mayores que pueden tragar cápsulas. dōTERRA ha creado suplementos específicos para niños que brindan dosis seguras y son fáciles de tomar. En lugar de utilizar Lifelong Vitality Pack con sus hijos, considere usar los suplementos dōTERRA® diseñados para niños: dōTERRA a2z masticable e IQ Mega®. Antes de usar un suplemento en sus niños, es aconsejable consultar con el pediatra.



CONSULTE CON SU PROFESIONAL MÉDICO

Si tiene dudas sobre el uso de los productos del programa Lifelong Vitality o acerca de los suplementos en general, lo mejor es consultar con su proveedor de atención médica antes de comenzar a usarlo. Su médico podrá ayudarlo a determinar cómo su estado de salud personal puede verse afectado o mejorado mediante el uso de suplementos.

Lifelong Vitality - Desafío de 30 días

Si está listo para experimentar los beneficios del Programa Lifelong Vitality, piense en probar el Reto de dōTERRA Lifelong Vitality, tomando Alpha CRS +, xEO Mega y Microplex VMz todos los días durante 30 días seguidos.