

TVOJ MINI E-VODNIK ZA

#FOKUS90

IZZIV



www.doterana.si

DO
DOTERANA



DRAGA DOTERANA

Vstopaš na pot izziva FOKUS90, kjer se bo tvoj trud, predanost in vztrajnost obrestovala. Preden se potopimo v izzive in zmage, predlagam, da danes narediš izhodiščne meritve. Stopi na tehtnico in se spoglej s številkami. Izmeri obseg pasu, rok in nog, saj bodo te meritve orodje, ki ti bo pokazalo, kako daleč boš prišla v naslednjih 90 dneh. To je tvoj začetni korak k zdravemu, močnemu in energičnemu novemu jazu.

Jaz sem tu, da te podprem, saj verjamem v tvojo moč in sposobnost doseči vse, kar si zastaviš. Skupaj bomo premagovali ovire, se veselili majhnih zmag in postali najboljša različica sebe.

Zberimo pogum, poskrbimo za svoje zdravje in skupaj naredimo naslednjih 90 dni nepozabnih!

Brigita Zakrajšek



hej@doterana.si

Kaj točno potrebuješ?

01 IZDELKI

Za izvedbo izziva potrebuješ MetaPWR Advantage kolagen in Vegan proteine od doTerra.

02 FOTOGRAFIRAJ SE

Bodi iskrena do sebe in se poleg merjenja še slikaj. Ne bo ti žal. Verjemi mi! 🍷 Ob koncu izziva boš PRESREČNA!

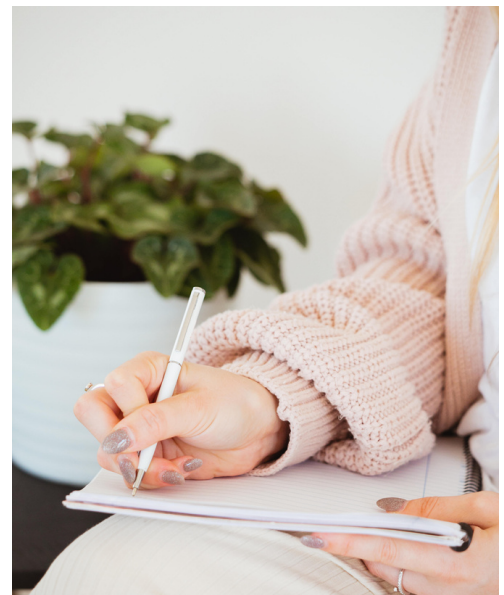
03 VSAK DAN

Prva stvar zjutraj boš spila eno vrečkico MetaPWR Advantage kolagena. Uporabila boš hladno (ne ledeno) vodo in mešanico spila najkasneje v 2 minutah, da dobiš prav vse aktivne sestavine v telo.



04 VSAK DRUGI DAN

oziroma 3x na teden boš pol ure aktivno telovadila in po tem spila eno dozo veganskih proteinov. Lahko jih dodaš v smoothie, ali pa narediš palačinke. itd. Nekaj receptov nam je pripravila doTerra --> RECEPTI.



NAROČILO

ČLANICA

Klikni na doTerra trgovino in naroči svoj komplet za FOKUS90 izziv.

BODOČA ČLANICA

Na naslednji strani je dodatna razlaga kaj potrebuješ za oddajo prvega naročila. Poleg lahko dodaš še ene proteine (drug okus) in s tem prihraniš 24,50€ dodatka za prvo, letno članarino. S tem prejmeš identično ceno kot že obstoječe članice.

VSI SODELUJOČI

Odpri LRP in si pripravi naročilo za drug mesec (za izziv boš namreč potrebovala 3x MetaPWR Advantage kolagene in 3x Vegan proteine).

SPLET

Objavljaj svoje pitje/telovadbo na socialnih medijih, poleg taggaj tudi mene @brigitazakrajsek, dodaj #fokus90, #doterana #healthyisnewsexy in prejmi dišeče presenečenje.

4. teden

Podpri se s konkretnimi razlogi za jemanje MetaPWR kolagena in Vegan proteinov ter ohrani motivacijo s super citati dneva.



Po uspešno opravljene naloge naredi ✓ v kvadrateg pred številko v dnevni.

1 Spodbujanje naravne proizvodnje kolagena

"Za vsako minuto, ki jo porabimo za jezo, izgubimo 60 srečnih sekund." - Ralph Waldo Emerson

2 Dopolnitev dnevnih beljakovinskih potreb



"Tudi najboljši načrt ne bo deloval, če ne boste začeli." - Thomas Edison

3 Pospeševanje metabolizma

"Ne glede na to, koliko zamudite, dokler nadaljujete, ste še vedno pred tistimi, ki nikoli niso začeli." - Helen Keller





4

Zmanjšanje apetita

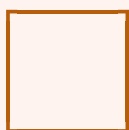
"Zmagovalec ni tisti, ki nikoli ne pade, ampak tisti, ki vsakič vstane." - Vince Lombardi



5

Podpora zdravega delovanja jajčnikov

"Vsak je arhitekt svoje sreče." - Joseph Pilates



6

Pomaga zaščititi celice pred poškodbami zaradi prostih radikalov

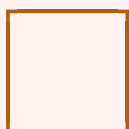
"Vsaka ovira je priložnost za uspeh." - Unknown



7

Pomaga izboljšati splošni proces staranja

"Vaše telo bo doseglo tisto, kar vaš um verjame." - Napoleon Hill



DOTERANA

Difuzor mešanice za motivacijo in vztrajnost



Navdihujoča mešanica:

- 4 kapljice Cheer (doTerra)
- 2 kapljici Grapefruit
- 2 kapljici Spearmint

Sročeno delo z motivacijo:

- 3 kapljice Lavender
- 3 kapljice Motivate (doTerra)
- 2 kapljici Ylang Ylang



Svež zagon za ustvarjalnost:

- 3 kapljice Wild Orange
- 3 kapljice Motivate (doTerra)
- 2 kapljici Eucalyptus

Zagon in svežina:

- 4 kapljice Citrus Bliss (doTerra)
- 2 kapljici Wild Orange
- 2 kapljici Peppermint

Energična budnost:

- 4 kapljice Peppermint
- 2 kapljici Lemon
- 2 kapljici Bergamot

Dvig energije v sredini dneva:

- 3 kapljice Lemon
- 3 kapljice Adaptiv (doTerra)
- 2 kapljici Frankincense



ČESTITAM!

*Uspešno si opravila
prve 4 tedne izziva,
28 dni pitja MetaPWR Advantage
in 12x si po telovadbi zaužila 22 oz.
24g veganskih proteinov.
Naj ti še enkrat čestitam.*

SEDAJ PA JE ČAS ZA PRVO
PONOVRNO MERJENJE.



MERE	DELI TELESA
	PAS
	BOKI
	STEGNO
	NADLAKT
	Teža



Draga doterana!
Najlepša hvala za tvoje
zanimanje za **#Fokus90 izziv**
in pridobitev brezplačnega mini eVodnika!

Tvoje zanimanje in in hkrati odločenost sta ključni vir navdiha,
da se pridružiš #fokus90 izzivu.

Z mini eVodnikom si dobila malček vpogleda v to, kaj te čaka ob nakupu
celotnega eVodnika.

Vabim te, da stopiš korak naprej in si zagotoviš svoj **celoten eVodnik**.
To je lahko tvoj ključ do izpeljave celotnega #fokus90 izziva, podprt z
dnevnimi navdihujočimi mislimi in konkretnimi razlogi za jemanje
MetaPWR Advantage kolagena in veganskih proteinov.

Tu je

[LINK ZA NAKUP CELOTNEGA eVODNIKA #FOKUS90](#)

Ne odlašaj, stopi korak naprej k najboljši verziji sebe že danes!

 Pridruži se in začni svojo pot k prenovljeni energiji ter zdravju! 

#Fokus90 #MetaPWRAdvantage #SpremembaJeZdaj 

Z najlepšimi željami,

Brigita

#doterana