

# Stoffwechsel

## OIL STUDY

Unser Stoffwechsel ist die Grundlage für Energie, Vitalität und innere Balance. Er hält die feine Harmonie zwischen Energiezufuhr und -verbrauch aufrecht und sorgt so dafür, dass unser Körper im Gleichgewicht bleibt. Wenn wir uns fragen, wie wir unseren Stoffwechsel stärken oder unterstützen können, ist es wichtig zu verstehen, dass unsere Energiehomöostase (das kannst du dir vorstellen als das Gleichgewicht zwischen Kalorienzufuhr und Energieverbrauch) kontrolliert werden muss, um den Körper metabolisch in Balance zu halten, was ihn wiederum gesünder hält und langsamer altern lässt.

Um unseren Stoffwechsel effektiv zu unterstützen und zugleich in Schwung zu bringen hat dōTERRA extra das MetaPWR-System entwickelt. Diese Produkte beeinflussen maßgeblich deinen Stoffwechsel und wirken im Zusammenspiel mit weiteren Faktoren für einen gesunden Lebensstil umso kraftvoller.



# Stoffwechsel

## ÄTHERISCHE ÖLE

### *Zitrusöle*

Zitrone schenkt innere Klarheit und unterstützt die Entgiftung. Grapefruit, das Öl der Körperlichkeit, lädt dich ein, dich selbst anzunehmen und deinen Körper liebevoll zu ehren. Es heizt deinem Stoffwechsel aber auch besonders effektiv ein. Gemeinsam sind sie ein starkes Duo: Sie bringen den Stoffwechsel in Schwung, fördern Vitalität und schenken gleichzeitig Lebensfreude – wie eine Art Neustart, der dich von innen heraus zum Strahlen bringt.



### *MetaPWR*

Die MetaPWR Mischung vereint Grapefruit, Zitrone, Pfefferminze, Ingwer und Zimtrinde. Diese Power-Mischung unterstützt gezielt deinen Stoffwechsel. Präklinische Untersuchungen deuten sogar darauf hin, dass diese Kombination die Größe der Fettzellen verringern kann und der Heißhunger stark reduziert wird. Auf emotionaler Ebene fördert MetaPWR ein positives Körperbild und kann helfen, alte Muster loszulassen und das Verlangen nach Ungesundem zu zügeln. Die Softgels sind eine praktische Alternative für die innerliche Einnahme, genauso wie die Beadlets für unterwegs.





PREVENT  
LIFESTYLE

## *Peppermint*

Pfefferminzöl unterstützt nicht nur die Verdauung und lindert Beschwerden wie Blähungen oder Übelkeit, sondern wirkt auch appetitzügelnd. Sein intensiver Duft kann helfen, Heißhungerattacken zu reduzieren und das Verlangen nach Süßem zu verringern.



## *Ginger*

Sein würziger Duft weckt die Sinne. Ingwer wirkt antioxidativ, bindet freie Radikale und schützt die Zellen. Gleichzeitig regt er die Durchblutung an und unterstützt dank seines aktiven Inhaltsstoffs Gingerol den Stoffwechsel und die natürliche Gewichtsregulation – für mehr Vitalität, Wärme und innere Stärke.



## *Cinnamon*

Der warme, einhüllende Duft der Zimtrinde schenkt Geborgenheit. Sie stabilisiert den Blutzuckerspiegel und verleiht Gerichten eine natürliche Süße. So kannst du Heißhungerattacken lindern. Über die Zeit kann dies zur Gewichtsreduktion beitragen – für ein ausgeglichenes und positives Körpergefühl.



# Stoffwechsel

## ANWENDUNGS-TIPPS

### *Zitrusöle*

Gib 1-2 Tropfen in deine Handflächen, reibe sie sanft aneinander und atme den klaren, spritzigen Duft tief ein. Er schenkt dir neue Leichtigkeit und hebt sofort deine Stimmung. Auch innerlich angewendet fühlt es sich an wie ein kleiner Frischekick: Gib 1-2 Tropfen in ein Glas mit Wasser, verrühren und den angenehmen Geschmack genießen. Die enthaltenen Limonene unterstützen deinen Körper dabei, sanft zu entgiften – für ein rundum gutes Körpergefühl.



### *MetaPWR*

MetaPWR schmeckt angenehm frisch, spritzig und leicht würzig. Innerlich angewendet unterstützt MetaPWR deinen Körper und Stoffwechsel auf ganz natürliche Weise: Gib 1-2 Tropfen in ein Glas Wasser, mische es morgens in deinen Smoothie oder dein Sportgetränk. Die ausgewählte Mischung aus Grapefruit, Zitrone, Pfefferminze, Ingwer und Zimtrinde regt deinen Stoffwechsel an, die Energieproduktion wird gefördert und dein Körper sanft bei der täglichen Balance unterstützt – für ein rundum vitales und gestärktes Körpergefühl.





PREVENT  
LIFESTYLE

## *Ginger*

Gib 1–2 Tropfen Ingweröl in ein Glas Wasser und genieße den angenehm würzig-scharfen Geschmack. Schon beim Trinken spürst du, wie dein Stoffwechsel sanft in Schwung kommt und dein Körper von innen heraus aktiviert wird. Auch äußerlich angewendet entfaltet Ingwer seine kraftvolle Wirkung: Reibst du dir 1–2 Tropfen auf die Fußsohlen, fördert dies die Durchblutung und ein starkes Immunsystem, wärmt und schenkt dir neue Energie. Besonders wohltuend ist auch eine sanfte Bauchmassage mit etwas Ingweröl (bitte verdünnen, denn das Öl wirkt stark wärmend auf der Haut). Deine Verdauung wird angeregt und es entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und Entspannung.



## *Peppermint*

Gib 1–2 Tropfen des Öls in deine Handflächen, tauche den Zeigefinger hinein und streiche damit sanft über deinen Gaumen. Verreibe den Rest des Öls zwischen den Händen, massiere damit achtsam deinen Nacken und atme den erfrischenden Duft für ein paar Atemzüge ein. Dieses kleine Ritual schenkt dir sofort Klarheit, zentriert dein System und motiviert dich für die nächste Sporteinheit.

### **Herzensempfehlung:**

Gib einen Tropfen auf dein Herzchakra und spüre, wie sich dein Herz an seine wahre Essenz erinnert, weit wird und sich öffnet.



# Wellness made simple

POWERED BY ESSENTIAL OILS

**MetaPWR Advantage** unterstützt den Stoffwechsel und eine gesunde Alterung. Es enthält neun verschiedene, hoch bioverfügbare Arten von Kollagen-Tripeptiden aus marinen Quellen sowie NMN (Nicotinamid-Mononukleotid), das zur Produktion von NADH (Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid-Hydrid) und NAD<sup>+</sup> (Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid) beitragen kann – zwei Schlüsselmoleküle für die Zellregeneration und den Energiehaushalt. Das macht es zu einem einzigartigen Produkt auf dem Markt.

Kollagen ist das wichtigste Strukturprotein für Haut, Bindegewebe, Knochen, Muskeln, Sehnen und Blutgefäße. Da die körpereigene Produktion mit dem Alter abnimmt, bietet MetaPWR Advantage hydrolysiertes Kollagen in Tripeptidform, das bis zu 12-mal besser aufgenommen wird als herkömmliche Varianten. Kein Wunder, dass es sich in nur einem Jahr zum Bestseller von dōTERRA entwickelt hat und 18 Auszeichnungen gewonnen hat – darunter „Bestes Kollagen Supplement“.





## WELLNESS MADE SIMPLE POWERED BY ESSENTIAL OILS

**VMG+** liefert eine ausgewogene Kombination aus 75 bioverfügbaren Vitaminen und Mineralstoffen, ergänzt durch Pflanzenextrakte, die den Körper ganzheitlich unterstützen. Besonders B-Vitamine, Zink und weitere essenzielle Mikronährstoffe spielen eine Schlüsselrolle für einen aktiven Energiestoffwechsel und tragen dazu bei, Müdigkeit zu verringern und den Körper optimal zu versorgen. Ein täglicher Begleiter – besonders wertvoll in Phasen erhöhter Belastung.

**PB Restore** kombiniert 30 prä-, pro- und postbiotische Komponenten in einer innovativen Doppelkammerkapsel und stärkt damit dein Mikrobiom nachhaltig. Ein gesundes Mikrobiom unterstützt nicht nur deine Darmfunktion, sondern beeinflusst deinen Blutzuckerspiegel und damit, wie gut der Körper Energie speichert oder verbrennt. Ein gesunder Darm ist die Basis für einen gesunden Stoffwechsel. PB Restore bringt mehr Balance, Leichtigkeit und Energie in deinen Alltag.

