

# EXEMPLE - PLAN DE SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Femme de 40 ans + deux enfants: 8 et 11 ans

## UTILISATION DES PRODUITS QUE TU AS DÉJÀ

### Kit Aroma Essentials:

- [Menthe Poivrée](#)
- [Wild Orange](#)
- [Adaptiv](#) (à partir de 6')
- [Balance](#)
- [Cheer](#)
- [Citrus Bloom](#)
- [Easy Air](#)
- [Northern Escape](#) (à partir de 4'30)
- [On Guard](#)
- [Serenity](#)

### Les grands axes:

- Qualité du sommeil dans les périodes chargées
- Mémoire, brouillard mental
- Soutien hormonal
- Anxiété (quand le sommeil n'est pas de bonne qualité)

### Pour tes enfants:

- Soutien immunitaire saisonnier



## PLAN SUR 90 JOURS

CATÉGORIE	MOIS 1	MOIS 2	MOIS 3
<b>NUTRITION ET DIGESTION</b>	Lifelong Vitality pack + enzymes Terrazyme + probiotiques PB Restore	Lifelong Vitality pack + enzymes Terrazyme + probiotiques PB Restore	Lifelong Vitality pack + enzymes Terrazyme + probiotiques PB Restore
<b>SOMMEIL ET GESTION DU STRESS/ANXIÉTÉ</b>	Copaïba Adaptiv Balance Cheer Citrus Bloom	Sommeil: Serenity, Gélules Serenity + Serenity stick	Bois de Gaïac et/ou Vetiver

<b>HORMONES/ RÉDUCTION DE LA TOXICITÉ</b>	ClaryCalm Citron Gélules Zendocrine	Gamme On Guard pour la maison (produits clean + soutien immunité): Cleaner Concentrate, lessive	Gamme On Guard pour l'hygiène dentaire + l'hygiène: spray pour les mains, dentifrice, bain de bouche
<b>SOUTIEN COGNITIF</b>	Encens	Sauge Espagnole	
<b>IMMUNITÉ (ENFANTS)</b>	On Guard dans le diffuseur Stronger	PB Assist+ (sachets)	Compléments enfants: A2z Chewables (vitamines) IQMega

## **PROTOCOLE QUOTIDIEN**

(inclut les huiles que tu as déjà + les propositions du tableau ci-dessus)

*Une goutte par utilisation suffit.*

### **MATIN**

- Au réveil: un verre d'eau tiède avec une goutte d'Orange/de Citron (n'importe quel agrume) + une gélule Zendocrine
- Balance sous la plante des pieds
- Adaptiv sur les poignets et dans la nuque
- ClaryCalm sous les bras

### **EN JOURNÉE**

- En arrivant au bureau: Encens sur la nuque, Sauge Espagnole dans le diffuseur et/ou sur les tempes, les poignets
- Avec les repas: Lifelong Vitality pack (2 gélules de chaque boîte 2x par jour avec les repas) + enzyme Terrazyme
- Diffusion: en fonction de ce dont tu as besoin au travail, à la maison

### **SOIR**

- En se lavant les dents: dentifrice On Guard suivi du bain de bouche On Guard
- Copaïba sous la langue et/ou en diffusion, en application le long de la colonne vertébrale

- Une gélule Serenity
- Mélange Serenity derrière les oreilles et sur la poitrine
- Bois de Gaïac et/ou Vétiver sous la plante des pieds

## **PROTOCOLE QUOTIDIEN POUR LES ENFANTS**

 [Dossier sur le kit Enfant](#)

### **MATIN**

- Thinker (concentration) ou Brave (courage) sur les poignets, dans la nuque
- Stronger (immunité) sous la plante des pieds

### **EN JOURNÉE**

- Avec les repas: [A2Z Chewables](#) (2 comprimés) + [IQ Mega](#) (1 c. à c.)

### **SOIR**

- En se lavant les dents: dentifrice On Guard
- Stronger sous la plante des pieds
- Calmer sur les poignets, la poitrine

—

## **DANS TA COMMANDE FIDÉLITÉ:**

En jaune ce qui est prioritaire

<b>MOIS 1</b>
Lifelong Vitality pack + enzymes Terrazyme + probiotiques PB Restore
ClaryCalm Gélules Zendocrine
Encens
Stronger

<b>MOIS 2</b>
Lifelong Vitality pack + enzymes Terrazyme + probiotiques PB Restore
Gélules Serenity + Serenity stick

Sauge Espagnole
PB Assist+
Nettoyant On Guard (Cleaner Concentrate) Lessive On Guard

<b>MOIS 3</b>
Lifelong Vitality pack + enzymes Terrazyme + probiotiques PB Restore
Bois de Gaïac et/ou Vetiver
Dentifrice On Guard Bain de bouche On Guard
A2z Chewables (vitamines) IQMega

## POINTS GAGNÉS SUR 3 MOIS POUR UNE COMMANDE MENSUELLE DE 150PV:

- MOIS 1 - 22 POINTS
- MOIS 2 - 22 POINTS
- MOIS 3 - 22 POINTS

**TOTAL: 66 POINTS (ENVIRON 66\$)**

## RAPPEL SUR LE PROGRAMME FIDÉLITÉ LRP

[Le programme fidélité LRP expliqué en 3 minutes](#)

Il te permet l'accès à 3 avantages:

- Remboursement des frais de port en points produit
- 10 à 30% (augmente de 5% tous les trois mois) de cashback sur chaque commande à dépenser en produits gratuits
- Qualification pour recevoir l'huile essentielle gratuite du mois pour toutes les commandes de 125+PV passée avant le 15 du mois.

**Il n'y a pas de minimum de commande et tu peux arrêter la commande mensuelle à tout moment.**

> [Comment créer ta commande LRP](#)

## RESSOURCES:

- [Masterclass - J'ai mes huiles, et maintenant ?](#)
- [Les Masterclass des Fondamentaux](#)
- [Commander le Modern Essentials](#)

## COMMUNAUTÉ ET SOUTIEN:

[LE GROUPE FACEBOOK 360 ESSENTIELLES](#)

Avec moi par mail: [camille@camilletomat.com](mailto:camille@camilletomat.com)

*Avertissement: le contenu de ce document ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de santé. Il est uniquement à visée éducative.*