



# WELLNESS

*made simple*

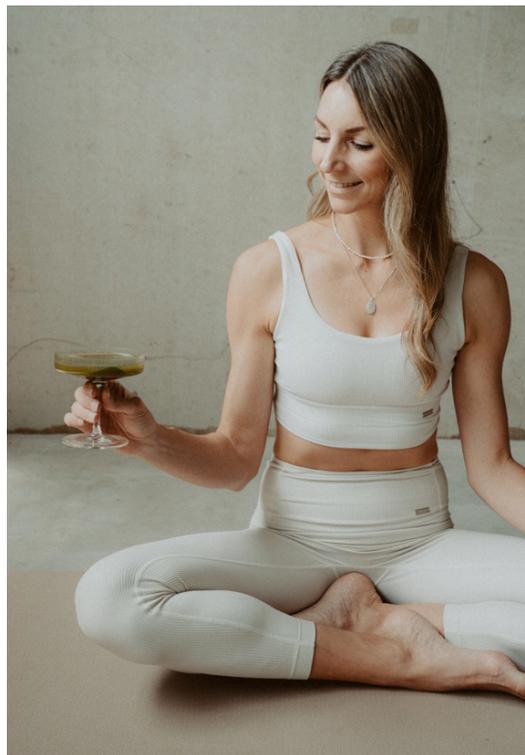
Verena Maria Kusen, zert. Yoga- & Mentaltrainerin  
dōTERRA Wellness Botschafterin  
[findyourhandbalance.at](http://findyourhandbalance.at) @findyourhandbalance

# WELCOME

*to your natural lifestyle*

**Vielleicht kennst du das:** Du stehst früh morgens auf, trinkst schnell zwischendurch einen Kaffee und denkst an alles – nur nicht an dich selbst.

Zwischen Familie, Business, Zyklus, Haushalt und anderen To Dos bleibt oft eins auf der Strecke: deine Selbstfürsorge. Und damit auch dein Energiehaushalt und Wohlbefinden. Genau an dieser Stelle setzt Wellness Made Simple an.





*it's about your*  
**NUTRITION**

**Gib deinem Körper, was er wirklich braucht –  
nicht nur, um zu funktionieren, sondern um zu strahlen.**

Denn ganz ehrlich: im Alltag kommt die Ernährung oft zu kurz, selbst wenn wir “bewusst essen”.

**Die Mehrheit der Risikofaktoren mit den größten  
Auswirkungen auf unsere Gesundheit stehen in Verbindung  
mit einer schlechten Ernährung.**

Dies entsteht durch Faktoren, wie:

- stark verarbeitete Lebensmittel
- einseitige Ernährungsgewohnheiten
- Stress, hastiges Essen, wenig Bewegung
- Nährstoffverlust durch nährstoffarme Böden, unreife Ernte, lange Transportwege, Schadstoffbelastungen & co.

Die Auswirkungen bekommen wir auf unterschiedliche Weise zu spüren, z.B. Hormonungleichgewicht, niedriges Energielevel, Verdauungsbeschwerden, beeinträchtigten Stoffwechsel, schlechte Knochengesundheit oder Herz-Kreislauf-Probleme.



**Eine gesunde Verdauung bildet die Basis für Energie, Wohlbefinden und ein starkes Immunsystem.** Neben der Nährstoffaufnahme spielt die Verdauung auch im Bereich Energie eine wichtige Rolle. Denn durch die Aufnahme von Glukose und Fetten wird der Körper mit der Energie versorgt, die wir zum Atmen, Denken, Bewegen und für sämtliche lebenswichtigen Prozesse benötigen.

### **Wusstest du, dass sich über 70 % des Immunsystems im Darm befinden?**

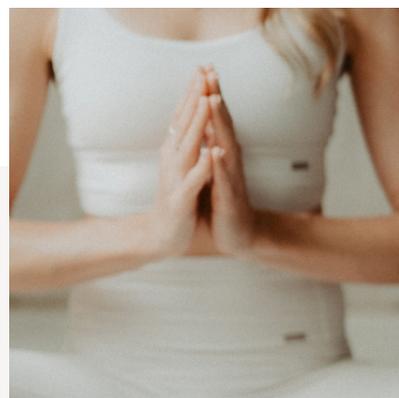
Eine gesunde Verdauung hilft dabei Krankheitserreger abzuwehren und die richtige Balance von guten Bakterien zu erhalten (Stichwort Darmflora). Was der Körper nicht braucht (z. B. unverdauliche Reste, Toxine) wird ausgeschieden – so wird verhindert, dass sich schädliche Stoffe im Körper ansammeln. Der Darm produziert zudem auch Botenstoffe wie Serotonin. Eine gestörte Verdauung kann daher auch Stimmung und Wohlbefinden beeinflussen.



Über 70% des **Immunsystems** unseres Körpers ist im Verdauungstrakt angesiedelt.



90% der **Neurotransmitter** werden im Verdauungstrakt produziert.



Auch der **Hormonstoffwechsel** findet im Verdauungstrakt statt. Dies beinhaltet die Umwandlung von Östrogen und Schilddrüsenhormonen (T4 zu T3).

# WELLNESS

*made simple*



## VMG+

Vitamine, Nährstoffe,  
Mineralstoffe, Greens  
+ ätherische Öle



## EO Mega+

hochwertige Omega-3  
Fettsäuren  
als Sachets oder Softgels



## PB Assist / PB Restore

Prä-, Pro- und Postbiotika  
zur Stärkung des  
Mikrobioms

**Bist du bereit für dein ganzheitliches Wohlbefinden zu sorgen?** Unterstütze dich täglich – mit wertvollen Nährstoffen, essentiellen Fettsäuren und sanfter Dampflege.





# VMG+

- **Die tägliche Grundversorgung mit über 75 qualitativ hochwertigen Inhaltsstoffen**, darunter Obst, Gemüse, Verdauungsenzyme, Probiotika, ätherische Öle und weitere wertvolle Nährstoffe aus Superfoods.
- **Extrem hohe Bioverfügbarkeit** – verändert die Art, wie wir Nährstoffe im Körper aufnehmen, speichern und nutzen.
- **Angenehmer Geschmack** nach Ananas
- **Vegan**, frei von genetisch veränderten Organismen, Milchprodukten, Soja und Gluten.



Unterstützung  
des Immun-  
systems



normale  
kognitive  
Funktion



Unterstützung  
der  
Verdauung



mehr  
Energie &  
Leistung



antioxidative  
Unterstützung



**Aktuell gibt es kein vergleichbares  
Produkt auf dem Markt:**

VMG+ punktet mit fünf Superfood-  
Mischungen und ätherischen Ölen,  
um die Vorzüge der Mischung und  
die Aufnahme von Nährstoffen  
zu verbessern.

*optimale*  
**BIOVERFÜGBARKEIT**

Das fortschrittliche liposomale Verabreichungssystem  
schließt Mikronährstoffe in winzige Lipidkügelchen ein für  
gezielte Unterstützung – ähnlich der natürlichen  
Zellstruktur. Diese Ähnlichkeit macht es möglich, dass der  
Körper die **Nährstoffe besser aufnimmt**  
**(Bioverfügbarkeit) und länger speichert (Bioretention).**

Am Beispiel von Vitamin E (fettlöslich), Vitamin C  
(wasserlöslich) und Eisen (Mineralstoff) haben Studien  
gezeigt – die Aufnahmefähigkeit des Körpers wird um ein  
Vielfaches verbessert!

**Mit VMG+ steigt die Bioverfügbarkeit enorm:**

- bis zu 600 % bei Eisen
- bis zu 500 % bei Vitamin E
- bis zu 400 % bei Vitamin C

Die Verweildauer der Nährstoffe im Blut ist deutlich länger  
– was auf eine verbesserte Bioretention hinweist.



# 5 kraftvolle MISCHUNGEN

- Pflanzlich gewonnene **Vitamine, Mineralstoffe und botanische Cofaktoren** – natürliche Nährstoffversorgung.
- über **330 Phytonährstoffe wie Carotinoide, Flavonoide und Peptide** – für antioxidative Unterstützung und Vitalität.
- **botanische Polyphenole & Antioxidantien** – unterstützt die Zellgesundheit.
- **fermentierte Pflanzenstoffe** wie Blaubeere, Brokkoli und Apfel – für eine verbesserte Bioverfügbarkeit der Nährstoffe.
- Enthält **ätherische Öle** wie Zitronengras, Lavendel, Ingwer, Pfefferminze und Wildorange – zur Optimierung der Nährstoffaufnahme.
- inkl. Superfoods wie Amla, Guave, Moringa, Kurkuma, Sanddorn und Granatapfel.



## BB Blend

Akaziengummi, Fructo-Oligosaccharide, Latilactobacillus sakei TC1147, Apfelfasern, Lactiplantibacillus plantarum TC1837, Lactocaseibacillus paracasei TC1727, Lactobacillus johnsonii TC1369



## CE Blend

L-Methionin (essentielle Aminosäure), Betain (natürlich vorkommende Verbindung), N-Acetyl-L-Cystein, Coenzym Q10 (Antioxidationsmittel), Blumenkohlsaftpulver, Extrakte aus: Sanddorn, Traubenkernen, Zitronenmelisse, Kiefer, Granatapfel, Kurkuma, Traubenschale, Acerola, Ingwer.



## BT Blend

Erbsenprotein, Pulver aus: Apfel, Kiwi, Fruchtsaferment-Pulver aus: Traube, Apfel, Blaubeere, Cranberry, Myrica, Maulbeere, Passionsfrucht, Ananas, Zitrone, Fruchtsaferment-Pulver aus: Brokkolistrunk, Karottenwurzel, Spargelstiel, Enzyme: Bromelain, Papain.



## SF Blend

Pulver aus: Gerstengras, Spirulina-Algen, Klettenwurzel, Acai, Maqui-Beeren, Artischocken. Fruchtsaftpulver aus: Apfel, Apfelbeere, Schwarze Johannisbeere, Cranberry, Süßkirsche, Himbeere, Erdbeere, Holunder, Fruchtsaftpulver aus: Selleriestängelferment, Grünkohl, Kohlblatt, Spinatblatt.



## Nährstoffmischung

Enthält Vitamine, Mineralstoffe und essentielle Cofaktoren aus Pflanzen, darunter Extrakte aus Amla, Guava, Moringa und Zitrone.



# PB ASSIST & RESTORE

Unterstütze deinen Darm & dein Mikrobiom, damit Nährstoffe besonders gut aufgenommen werden können.

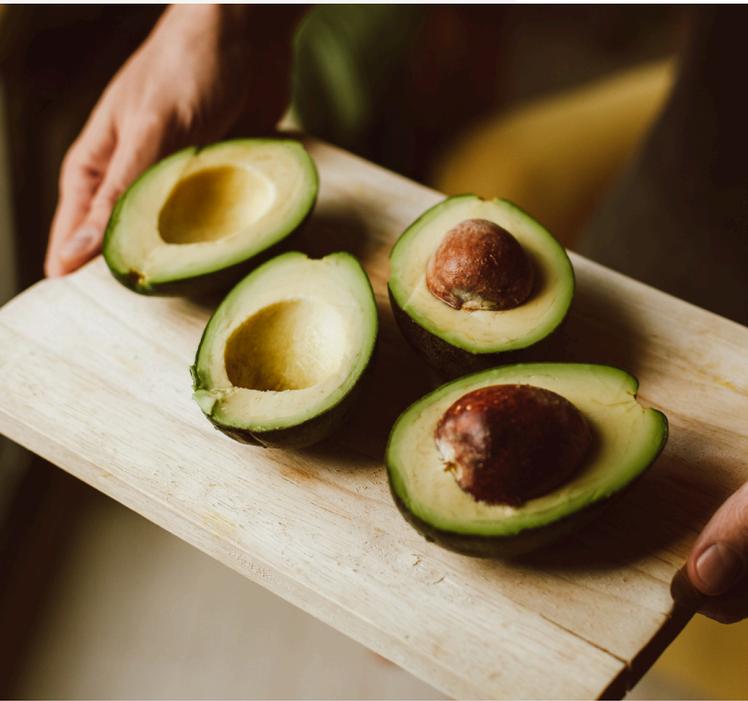
## PB Restore Kapseln:

- einzigartige Kombination aus **30 Prä-, Pro und Postbiotika**
- **einzigartige doppelschichtige Kapseltechnologie** zum Schutz bioaktiver Kulturen vor der Magensäure
- **mit essentiell präbiotischem Fructo-Oligosaccharid (FOS):** natürlich vorkommendes Kohlenhydrat, das das **Wachstum von Nutzbakterien** gezielt fördert

## PB Assist+ Sachets:

- **familienfreundliche Pro- und Präbiotikamischung**
- bietet **mikroverkapselte probiotische Stämme**, um sicherzustellen, dass sie den Darm für eine effiziente Versorgung erreichen.





# GESUNDE FETTE

**Nährstoffe versorgen den Körper, ein gesundes Mikrobiom stärkt die Basis – doch für echte Zellgesundheit und geistige Klarheit brauchen wir unbedingt gesunde Fette.** Omega-3-Fettsäuren sind lebenswichtige Fette, die unser Körper nicht selbst herstellen kann.

## *Omega 3 Effekte:*

- fördert **Gedächtnis und Konzentration**
- bessere **Schlafqualität und Erholung** nach dem Training
- schöneres **Hautbild, gesünderes Haar**
- bessere **Augengesundheit**
- **Linderung von Entzündungen** im Körper
- verbesserte **Gelenk- und Muskelfunktion**
- **Linderung von Menstruationsbeschwerden**
- unterstützt in jeder Lebensphase – unverzichtbar für Kids, werdende Mamas und die ältere Generation

### **Warum Nahrung allein oft nicht ausreicht?**

Fisch liefert EPA/DHA – jedoch isst kaum jemand genug davon. Zudem kommen Belastung durch Schwermetalle und Überfischung. Nahrungsergänzung bieten uns daher eine sichere & einfache Lösung.

**Omega 3 & Omega 6 – das Verhältnis zählt!** Das ideale Verhältnis ist 1:1 bis max. 1:5. Der Durchschnitt in Europa beträgt jedoch 15:1 – also viel zu viel Omega-6. Omega-6 fördert Entzündung, während Omega-3 regulierend wirkt.



# EO MEGA+

**Omega-3 ist DER essentielle Baustoff für deine Gesundheit!**

Die Quelle macht dabei den Unterschied:

- **Fischöl aus norwegischen Gewässern**
- **über 10 verschiedene Fischarten**
- **nachhaltiger Fang**, hohe Reinheit
- Zusammenarbeit mit **regionalen Fischern**



## **Softgels:**

900 mg essentielle Omega-3 Fettsäuren EPA/DHA, über 2.000 mg Fischöl ideal für tägliche Einnahme



## **Sachets:**

1000 mg essentielle Omega-3 Fettsäuren EPA/DHA, über 5.000 mg Fischöl, flüssig & höher dosiert, alle 2 Tage genügt

# *it's your* **CHOICE**

**Bist du bereit für dein ganzheitliches Wohlbefinden zu sorgen?** Bestelle jetzt dein dōTERRA Wellness Bundle! Diese Produkte unterstützen dich täglich – mit wertvollen Nährstoffen, essentiellen Fettsäuren und sanfter Darmpflege.



## **Wellness Made Simple Bundle – klassisch**

VMG+™  
EO Mega™+ Softgels  
dōTERRA PB Restore™



## **Wellness Made Simple Bundle – ohne Kapseln**

VMG+™  
EO Mega™+ Softgels  
dōTERRA PB Assist+™



## **Wellness Made Simple Bundle – vegan**

VMG+™  
vEO Mega™+ Softgels  
dōTERRA PB Restore™



Und das bekommst du **gratis zu deiner Bestellung dazu:**

- 25% Rabatt auf deine Produkte
- liebevolles Willkommenspaket
- persönliches Wellness Gespräch via Zoom
- Zugang zur Community mit Onlinekursen, Workshops, ...

**Let's talk. Als deine Wegbegleiterin stehe ich dir  
zur Seite und berate dich ganz individuell.**

*deine Verena*

hallo@findyourhandbalance.at | +43 664 838 1402  
findyourhandbalance.at | IG: @findyourhandbalance