

LET'S YL

30 DAY Starter Guide

보다 가벼운, 보다 밝은,
보다 행복한 나를 위해!

YOUNG  LIVING
ESSENTIAL OILS





01

LET'S GET STARTED!

영리빙 오일러가 되신 것을 환영합니다!

라이프스타일 전반을 아우르는 토탈 라이프 웰니스를 향한 첫 걸음이
오늘부터 시작됩니다. 영리빙의 100% 천연 에센셜 오일 제품을 통해
에센셜 오일의 파워를 직접 경험하고 케미컬 프리 라이프를 시작해
보세요. 영리빙 에센셜 오일 제품은 토탈 라이프 웰니스를 위한 여러분의
여정을 지원할 수 있도록 엄격한 Seal to Seal 품질 약속을 기반으로
생산됩니다. 그렇다면 여러분은 “왜 영리빙을 선택해야 할까요?”

“Why YL?”

프리미엄 익스피리언스 키트
PREMIUM EXPERIENCE KIT PEK

Premium Experience Kit (PEK)는 여러분의 케미컬 프리 웰니스
라이프스타일을 지원할 영리빙의 스타터 키트입니다. 진정한 변화를
원하신다면 PEK가 가장 효과적인 첫 제품이 될 수 있습니다. 영리빙
핵심 제품들로 구성된 본 키트를 활용하여 프리미엄 품질의 에센셜
오일이 제공하는 다양한 혜택을 직접 경험해 보시기 바랍니다.

02

Let's Answer Your QUESTIONS

1. 에센셜 오일이란

에센셜 오일은 농장이나 야생에서 자란 식물 또는 과일을 정성스레 수확하여 증기 증류법, 냉압착법, 레진 채취법을 통해 생산해 내는 농축액입니다. 이렇게 생산된 에센셜 오일의 힘은 원료 그 자체가 가진 것 보다 훨씬 더 파워풀합니다. 영리빙은 수 많은 품종의 원료를 수확하여 한가지를 담은 “100% 천연 싱글 에센셜 오일” 및 여러 원료를 조합한 “블렌드 에센셜 오일” 그리고 에센셜 오일이 함유된 여러가지 제품들을 생산하고 있습니다.

2. 에센셜 오일 사용법

30일 스타터 가이드는 2가지 에센셜 오일 활용법을 알려드립니다.

디퓨징

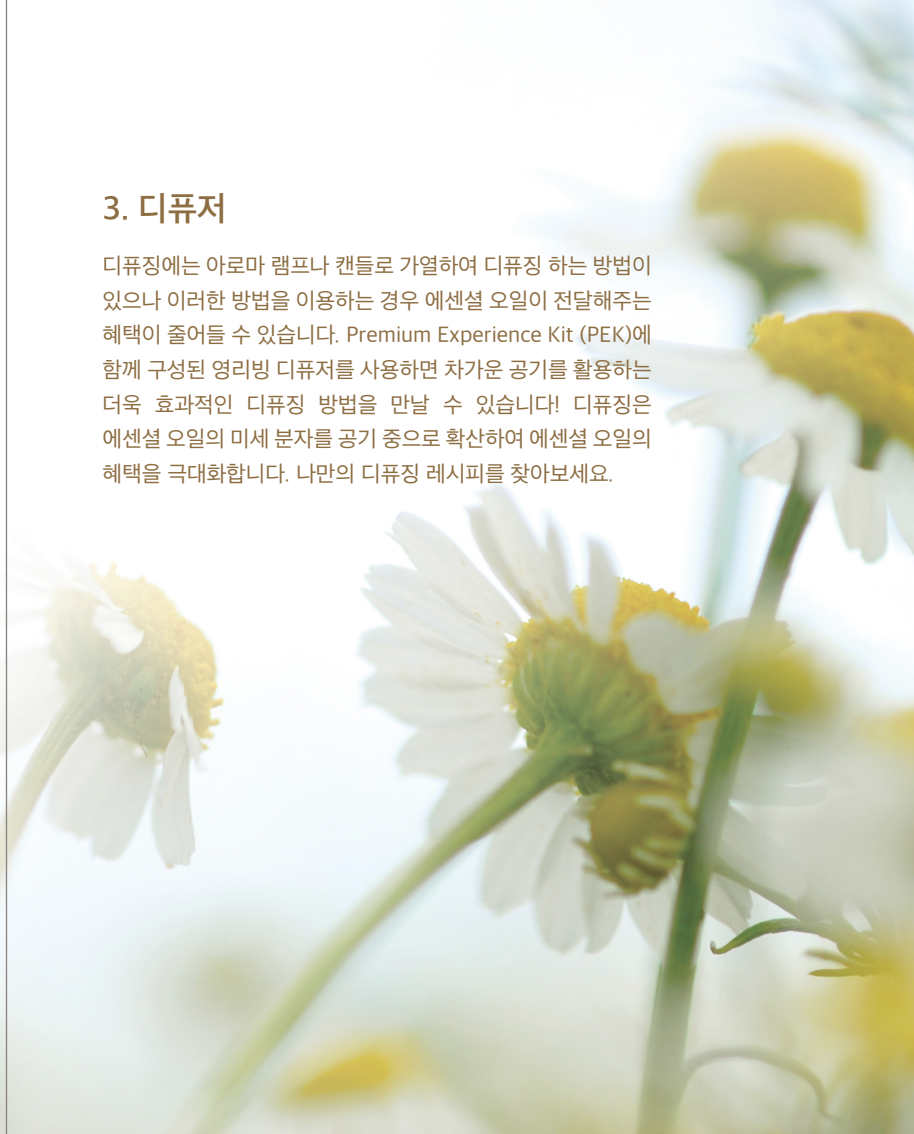
오일을 손바닥에 떨어뜨려 향을 맡거나 영리빙 디퓨저를 활용하여 향을 즐길 수 있습니다.

피부

피부에 직접 바릅니다. 필요할 경우 V-6 베지터블 오일 컴플렉스 등의 캐리어 오일에 희석하여 사용합니다.

3. 디퓨저

디퓨징에는 아로마 램프나 캔들로 가열하여 디퓨징 하는 방법이 있으나 이러한 방법을 이용하는 경우 에센셜 오일이 전달해주는 혜택이 줄어들 수 있습니다. Premium Experience Kit (PEK)에 함께 구성된 영리빙 디퓨저를 사용하면 차가운 공기를 활용하는 더욱 효과적인 디퓨징 방법을 만날 수 있습니다! 디퓨징은 에센셜 오일의 미세 분자를 공기 중으로 확산하여 에센셜 오일의 혜택을 극대화합니다. 나만의 디퓨징 레시피를 찾아보세요.





Live it

03

LET'S MEET THE OILS



라벤더



레몬 ☀️



페퍼민트



프랑킨센스



퓨어디펜스



알씨



퓨리피케이션



딥 릴리프



다이자이즈

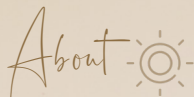


밸러 💧



V-6 베지터블 오일
컴플렉스

에센셜 오일은 모두 5ml의 용량으로 구성되어 있으며
V-6 베지터블 오일 컴플렉스는 50ml의 용량으로 구성되어 있습니다.



감광성

피부에 오일을 적용한 후 햇볕에 노출될 때 나타나는 반응은 오일마다 다를 수 있습니다. 이것을 감광성이라고 합니다. 본 가이드에는 특정 오일이 햇볕에 매우 민감하여 피부 적용 후 일정기간 동안 직사광선이나 자외선 노출을 금하는 ☀️ 감광성 아이콘이 적용되어 있습니다. 야외 활동이 예정되어 직사광선이나 자외선에 노출될 가능성이 있을 때 피해야 할 오일을 미리 파악해 보세요.



얼룩

밸러는 시트나 옷에 얼룩을 남길 수 있으니 피부 적용 시 완전히 흡수되었는지 확인해 주세요.





04

Let's kick off your **30-DAY** Challenge

본 챌린지 프로그램을 통해 의미 있는 결과를 얻고 싶다면 에센셜 오일을 지속적으로 활용하는 습관을 갖는 것이 대단히 중요합니다. 영리빙 가족의 새로운 일원으로서 100% 천연 에센셜 오일의 파워를 직접 경험할 수 있는 좋은 방법이기도 합니다. 영리빙 제품은 유해 화학물질을 함유하지 않은 안전한 제품으로 여러분의 가정과 일상 생활에 다양하게 활용될 수 있습니다. 그럼 PEK와 함께 하는 30일 간의 챌린지 프로그램에 참여하여 그 결과를 직접 확인해 보세요!

YOUR 30-DAY Challenge

PEK를 통해 에센셜 오일의 혜택을 경험할 수 있는 방법은 다양합니다. 첫 주에는 싱글 오일 활용법을 알아보고 둘째 주부터는 블렌드 오일 활용법으로 서서히 넘어가도록 하겠습니다. 디퓨저 활용법도 알려드립니다.



Day 1-3

Let's de-stress, relax,
or improve focus

하루 2회 정도 일정한 시간을 정해 아래 디퓨징
옵션들을 하나씩 실천해 보세요.

나의 하루를 채울 6가지 디퓨징 옵션

편안함이 필요할 때	라벤더 5-8 방울
상쾌함이 필요할 때	레몬 5-8 방울
활력이 필요할 때	페퍼민트 5-8 방울
집중이 필요할 때	프랑킨센스 5-8 방울
숨이 편한 공간을 만들 때	알씨 5-8 방울
느긋한 휴식이 필요할 때	퓨리피케이션 5-8 방울

+

정제수
&
듀드롭
디퓨저



Suggestions

하루를 마무리하는 저녁 시간, 라벤더 에센셜
오일을 활용하여 부드럽게 발 마사지하거나
디퓨징해 보세요. 출근을 준비하는 아침
시간, 페퍼민트 에센셜 오일로 부드럽게 발
마사지하고 레몬 에센셜 오일을 디퓨징하여
가뿐하고 상쾌한 하루를 시작해 보세요.

발 마사지

활용법:

1. 발을 부드럽게 마사지하면서
발가락을 당겨 주세요.
2. 발바닥에 엄지 손가락을 대고 나머지
손가락을 발 위에 올려 놓으세요.
3. 발 볼부터 아치와 발 뒤꿈치까지
천천히 마사지해 주세요.
4. 아래 오일 중 하나를 추가해 주세요:



편안해지기	라벤더 3 방울
활력을 주기	페퍼민트 3 방울
보듬어주기	프랑킨센스 3 방울

Day 4-7

Let's focus on breathing

일반 흡입

손바닥에 에센셜 오일 2 방울을 떨어뜨립니다. 양 손바닥을 문지른 후 양 손을 코와 입에 대고 숨을 깊이 들이마십니다.

활력을 주기	페퍼민트 2 방울
격려하기	밸러 2 방울

증기 흡입

끓는 물이 아닌 따뜻한 물에 에센셜 오일을 떨어뜨린 후 그 증기를 깊이 들이 마십니다.

편안해지기	라벤더 2 방울
상쾌해지기	레몬 2 방울
차분해지기	프랑킨센스 2 방울

Day 8-14

Let's create blends for spas and massages

이번 주는 블렌드 에센셜 오일을 디퓨징하거나 신체 부위에 적용해 보는 흥미진진한 한 주가 될 것입니다.

에센셜 오일 블렌드 활용법 6가지를 아래와 같이 제안 드리니 디퓨저에 활용하거나 신체에 국소 적용하여 그 혜택을 직접 경험해 보세요!

Diffusing with more than one essential oil

정제수, 듀드롭 디퓨저, 블렌드 오일을 준비해 주세요:

1. **상쾌해지기:** 라벤더 3 방울 + 퓨리피케이션 3 방울
2. **편안한 상쾌함:** 알씨 3 방울 + 퓨리피케이션 3 방울
3. **깔끔한 정돈감:** 퓨리피케이션 3 방울 + 퓨어 디펜스 3 방울
4. **프레쉬한 말끔함:** 퓨어 디펜스 4 방울 + 레몬 2 방울
5. **차분해지기:** 프랑킨센스 3 방울 + 화이트 안젤리카 3 방울 *
6. **활력을 주기:** 스트레스 어웨이 4 방울 * + 레몬 2 방울



에센셜 오일 국소 적용법

발마사지 편안함	발마사지 상쾌함	바디 세럼 안정감
•라벤더 2 방울 •프랑킨센스 1 방울	•레몬 2 방울 •페퍼민트 1 방울	•프랑킨센스 2 방울 •라벤더 1 방울 •V-6 30방울
활용법: 잘 섞어 주세요. 발에 오일을 바른 후 발의 양쪽을 잡고 바깥쪽으로 당겨 주세요. 발이 스트레칭 되도록 본 동작을 반복해 주세요.		활용법: 잘 섞은 후 신체에 발라주면서 부드럽게 마사지하여 긴장감을 풀어주세요.

스포츠 마사지 활력	스포츠 마사지 편안함	목/가슴 마사지 편안하게 열리는 숨
•밸러 2 방울 •페퍼민트 1 방울 •V-6 30 방울	•딤틸리프10 방울	•알싸이 3 방울 •V-6 30 방울
활용법: 잘 섞어 주세요. 관자놀이, 목 뒤 또는 피로감을 느끼는 부위에 넉넉하게 발라 시원하게 진정되는 느낌을 경험해 보세요.		활용법: 가슴이나 목 뒤쪽에 발라 부드럽게 마사지해 주세요. 상쾌한 향을 깊게 들이마시며 편안함을 경험해 보세요.



Day 15-22

Let's go chemical free for skin care

어떤 성분이 들어 있는지 안심하고 사용할 수 있는 나만의 효과적인 스킨케어 제품을 만들어 보고 싶으셨나요? 영리빙 에센셜 오일을 활용하면 나만의 100% 천연 세럼/페이셜 마스크/헤어 케어 제품 등을 만들 수 있습니다.

아래 활용법을 참고하여 페이셜 세럼/향수, 립 스크럽/페이셜 마스크 등 하루에 2가지 DIY제품을 만들어 보세요.

페이스를 위한 오일 활용법

뷰티 페이셜 세럼 일반 피부	뷰티 페이셜 세럼 건성 피부	뷰티 페이셜 세럼 건성 피부
•라벤더 1방울 •프랑킨센스 1방울 •V-6 30방울 •5 ml 롤러 병	•라벤더 1방울 •프랑킨센스 1방울 •제라늄* 1방울 •V-6 30방울 •5 ml 롤러 병	•라벤더 1방울 •프랑킨센스 1방울 •로즈* 또는 로얄 하와이안 샌달우드* 1방울 •V-6 30방울 •5 ml 롤러 병

활용법:

잘 섞어 롤러 병에 채운 후 얼굴과 목 부위에 부드럽게 적용해 주세요.

*본 오일은PEK에 포함되어 있지 않습니다.
필요하신 분은 영리빙 코리아 웹사이트에서 구매하세요.



페이스/바디 간단 DIY 활용법

진정 마스크	수분공급 마스크
•라벤더 3 방울 •꿀 10 g	•라벤더 1 방울 •프랑킨센스 2 방울 •꿀 10 g
활용법: 잘 섞은 후 얼굴에 발라 주세요. 10-15분 간 기다린 후 미지근한 물로 씻어내세요. 남은 마스크는 14일 이내에 사용해 주세요.	

페이셜 미스트	햇볕에 자극받은 피부 관리
•라벤더 1 방울 •정제수 10 ml •영리빙 오일러 스프레이 2pk	•라벤더 3 방울 •프랑킨센스 1 방울 •알로에 베라 젤 10 ml
활용법: 잘 흔들어 30cm 거리에서 얼굴 전체에 분사해 주세요.	활용법: 잘 섞은 후 자극받은 부위에 발라주세요. 10-15분 정도 기다린 후 미온수로 씻어 내세요.

립 스크럽	헤어 디탱글러 에센스
•라벤더1 방울 •V-6 10 방울 •흑설탕 1/6 티스푼	•라벤더 2 방울 •로즈마리* 2방울 •제라늄* 2방울 •V-6 30방울
활용법: 잘 섞어 입술에 넉넉히 발라 주세요. 부드럽게 마사지한 후 물로 잘 씻어내세요.	활용법: 샴푸 후 물기를 말린 헤어에 적절한 양을 도포하여 뿌리 부분을 피해 문지르듯 발라주세요.

로맨틱 향수	야외 활동 후 가려운 곳에
•베이스 노트 프랑킨센스 또는 제라늄* 5방울 •미들 노트 일랑일랑* 또는 로즈* 5방울 •탑 노트 라벤더 5 방울 •V-6 30 방울 •5 ml 롤러 병	•라벤더 2 방울 •퓨리피케이션 2방울 •페퍼민트 1 방울 •V-6 30방울 •5 ml 롤러 병
활용법: 롤러 병에 오일을 채우고 부드럽게 흔들어 주세요. 손목과 목 뒤쪽에 롤러 병을 부드럽게 굴러 적용해 주세요.	활용법: 롤러 병에 오일을 채우고 부드럽게 흔들어 주세요. 가려운 곳에 부드럽게 굴러 적용해 주어 쿨링감이 전해주는 편안함을 경험해 보세요.

*본 오일은 PEK에 포함되어 있지 않습니다. 필요하신 분은 영리빙 코리아 웹사이트에서 구매하세요.



Day 23-31

Let's build home sweet home

집은 우리 가족을 위한 소중한 휴식 공간입니다. 따라서 안전하고 깨끗한 집안 환경을 유지하는 것이 무엇보다 중요합니다. 자연환경에도 도움이 되는 홈 케어 아이디어들을 만나보세요.

아래 홈 케어 활용법을 하루에 하나씩 활용하여 집안 환경을 재정비해 보세요.

홈 케어 활용법

상괘 세탁기	말끔 냉장고	깔끔 매트리스
• 퓨어 디펜스 10 방울	• 레몬 5 방울 • 페퍼민트 5 방울 • 베이킹 소다 1/2 컵 (125g)	• 퓨어 디펜스 10 방울 • 레몬 10 방울 • 베이킹 소다 1 컵 (250g)
활용법: 퓨어 디펜스를 세탁조에 넣고 행굼 코스로 돌려주세요.	활용법: 재료를 잘 섞은 후 뚜껑 없는 용기에 담아 주세요. 용기를 냉장고에 넣고 2 주마다 내용물을 교체해 주세요.	활용법: 잘 섞은 후 매트리스에 펴 발라 주세요. 1 시간 정도 기다린 후 진공 청소기로 청소해 주세요.

신발 속 상쾌함	운동가방 향기케어	룸 스프레이
• 퓨리피케이션 5 방울 • 오가닉 코튼솜	• 퓨리피케이션 2 방울 • 페퍼민트 2 방울 • 베이킹 소다 1/2 컵 (125g)	• 퓨리피케이션 6 방울 • 퓨어 디펜스 4 방울 • 라벤더 4 방울 • 레몬 4 방울 • 페퍼민트 4 방울 • 정제수 50 ml • 글라스 스프레이 바틀
활용법: 오가닉 코튼솜에 퓨리피케이션을 떨어뜨려 신발 안에 밤새 넣어 두세요.	활용법: 잘 섞어주세요. 스푼에 떠서 가방 안에 흩어지게 뿌려 주세요. 하루 정도 지난 후 가방을 흔들어 내용물을 빼내 주세요.	활용법: 스프레이 병에 재료를 넣고 잘 흔들어 섞은 후, 방 전체에 골고루 뿌려 주세요.





share it



05 LET'S LEARN MORE

30일 챌린지 프로그램으로 경험해본 '새로운 나' 그리고
'새로운 웰니스 라이프스타일' 이 마음에 드시나요?

**웰니스 라이프스타일을 찾아가는 여러분을 도울
다음의 안전 지침을 꼭 확인해 주세요:**

1. **제품 라벨을 항상 확인하세요.** 오일마다 제공하는 혜택과 사용 용도가 다릅니다. 개별 오일이 지닌 잠재력을 최대한 활용하려면 제품 특성 및 적절한 사용법을 인지하고 있어야 합니다.
2. **적용부위에 유의해 주세요.** 눈, 귀 속을 포함한 민감한 부위에는 에센셜 오일을 바르지 않습니다.
3. **먼저 테스트해 보세요.** 에센셜 오일을 바를 시 개인마다 다른 반응을 경험할 수 있습니다. 영리빙 에센셜 오일을 얼굴이나 신체 부위에 바르기 전, 목 옆 혹은 팔 아래 부위에 먼저 소량 발라 피부 반응을 테스트해 보는 것이 좋습니다.
4. **적절히 희석하여 사용하세요.** 피부 자극이나 불편함이 발생하면 에센셜 오일 사용을 중단하세요. 해당 부위를 물로 씻어내지 말고 V-6 베지터블 오일 콤플렉스, 올리브 오일 등의 캐리어 오일을 발라주세요.
5. **안전이 최우선입니다.** 임신 중이거나 수유 중인 경우, 약을 복용 중이거나 질병이 있는 경우에는 에센셜 오일 사용 전에 반드시 전문의와 상담하세요.
6. **감광성에 유의하세요.** 시트러스 계열의 싱글 및 블렌드 오일은 일시적인 감광성을 유발할 수 있습니다. 제품 라벨상의 사용법을 참조하여 해당 오일들을 사용 후 12 ~ 48 시간 동안 직사광선을 피해 주세요.

여러분의 에센셜 오일 경험을 한 차원 높여 줄 영리빙 팁을 확인해 보세요.

1. **나만의 맞춤형 방식으로 활용해 보세요.** 에센셜 오일 사용 시 각자 선호하는 방식이 다를 수 있습니다. 오일이 너무 강하다고 느껴지면 V-6 베지터블 오일 콤플렉스와 같은 캐리어 오일에 희석하여 사용해 보세요.
2. **스스로를 제한하지 마세요.** PEK가 여러분의 웰니스 여정을 함께 할 영리빙 인기 제품들로 구성되어 있지만 이외에도 에센셜 오일의 종류는 너무나 많습니다. 오일별로 제공하는 다양한 혜택들을 직접 경험해 보시기 바랍니다.
3. **나만의 오일 사용 스케줄을 마련하세요.** 본 30 일 챌린지 프로그램처럼 에센셜 오일 사용 일정을 스스로 마련해 놓으면 나만의 건강한 습관을 만들어갈 수 있으며, 오일을 재구매해야 하는 시기를 쉽게 예측할 수 있습니다. 오일 사용의 경험과 오일 적용 후의 변화 역시 계속해서 체크해 볼 수 있습니다!
4. **나의 웰니스 여정을 다른 이들과 공유하세요.** 웰니스를 향한 여러분의 여정을 주변에 공유하세요. 지인들에게 샘플 제품을 제공해 보세요. 케미컬 프리 라이프의 파워를 소중히 이들과 함께 경험할 수 있습니다!
5. **맘껏 즐기세요!** 영리빙 여정에서 배우고 경험하는 것들을 맘껏 즐겨보세요. 영리빙 제품을 통한 삶의 변화는 웰니스 라이프스타일을 위한 여러분의 큰 걸음을 의미하는 것입니다.



06

LET'S EXPLORE

영리빙은 다양한 기호 및 목적에 맞는 폭넓은 제품 카테고리를 선보입니다. 영리빙의 미션은 나와 나의 가족, 그리고 소중한 이들을 위한 진정한 케미컬 프리 라이프를 제시하는 것입니다. 영리빙 인기 제품 라인을 아래에서 확인해 보세요.

NingXia Red

닝샤 레드

중국 북서부에 위치한 닝샤 지역은 700년 전부터 프리미엄 울프베리를 재배하고 생산해 왔습니다. 구기자 열매로도 알려진 울프베리는 풍부한 영양 성분을 지니고 있습니다. 닝샤 레드에는 닝샤 지역의 프리미엄 울프베리를 원료로 영리빙이 제안하는 온 가족 건강 음료입니다. 100% 천연 에센셜 오일, 닝샤 울프베리 퓨레, 슈퍼 과일을 함유한 닝샤 레드는 맛있게 영양 밸런스를 채워주는 제품입니다.



Pure Defense 퓨어 디펜스

영리빙만의 특별한 퓨어 디펜스 에센셜 오일 블렌드가 주요 성분으로 들어간 퍼스널 케어, 덴탈 케어, 홈 케어 등의 제품 라인입니다. 영리빙의 퓨어 디펜스 라인은 유해 화학물질 없이 깔끔한 상쾌함을 전달하는 순수 식물 유래 제품입니다. 케미컬 프리 라이프를 위해 영리빙 시그니처 블렌드, 퓨어 디펜스의 따뜻하고 스파이시한 향으로 집안을 가득 채워 보세요!



Kids Care 키즈 케어

온 가족의 건강을 책임지는 영리빙은 소중한 우리 아이들을 위해 특별히 기획된 키즈 라인 제품들을 선보입니다. 영리빙 키즈 케어 라인은 천연 에센셜 오일이 첨가되어 어린 시절, 누구나 일상에서 경험할 수 있는 문제들을 건강하게 해결할 수 있도록 설계되었습니다. 소중한 우리 아이들에게 안전하게 사용할 수 있는 영리빙 키즈 케어 제품 라인을 만나 보세요!



영리빙 PEK가 제안하는 30 일간의 여정이 즐거우셨는지요?
짧은 기간이지만 영리빙 에센셜 오일이 제공하는 혜택을 직접
경험해 보는 소중한 시간이 되셨기를 진심으로 기원합니다.





영리빙 코리아

서울 강남구 테헤란로 419, 9층
(삼성동, 강남파이낸스플라자)



080-500-2200



www.youngliving.com/ko_KR



Young Living Korea



[younglivingkorea](https://www.instagram.com/younglivingkorea)