



ESSENTIAL
POWER

PROTOCOLO DE SALUD DÖTERRA ESTILOS DE VIDA

Esenciales para el hogar

- **Mañana:** apenas te despiertes... inhala 1 gota de aceite de **MENTA** en las palmas de tus manos y el resto ponlo en el cuello y frente para despertar con energía con todo el **POWER**. (cuidado con los ojos)
- Hazte un **masaje** en la planta de los pies con Aceite de **BALANCE**, para despertar enraizada y por la salud celular que genera el **BALANCE** en la planta de los pies.
- Toma 1 vaso de agua con **LIMÓN**.
- Toma 1 gota de **COPAIBA** sublingual.
- Enciende el difusor con algo que te active: **MENTA-LIMÓN**, **BREATHE -LIMÓN**, **ADAPTIVE-MENTA**, **ON GUARD** y **BREATHE** si es que sientes algo de moco, o quieres protegerte durante el día.
- **Vestimenta Aromática:** antes de vestirte, masaje de pies a cabeza una mezcla de 3 gotas de aceite esencial con **aceite de coco fraccionado**, elige lo que sea necesario (ojo con los cítricos si vas a tomar sol, ya que son fotosensibles) **LAVANDA**, **ON GUARD**, **MENTA**, **BALANCE**.
- Acompaña tu desayuno, con **LIFE LONG VITALITY PACK**.
- **Almuerzo:** o después del desayuno si algo te cae pesado, un vaso cortito de agua con 1 gota de **DIGEST ZEN**, además de masaje con 2 gotas de **aceite de coco fraccionado** y 1 gota de **DIGEST ZEN** en círculos de dirección horaria.



ESSENTIAL
POWER

PROTOCOLO DE SALUD DÖTERRA ESTILOS DE VIDA

Esenciales para el hogar

- Carga el difusor con algo estimulante (**LIMÓN, MENTA, BREATHE**) para recargarte o energizante y así evitar café por el horario. Además de tus suplementos **LIFE LONG VITALITY PACK**.
- Cualquier perfume que necesites, por ejemplo, si estás estresada, recargarte un perfume de aceite de coco con 1 gota de **LAVANDA** si quieres relajar para colocarte en el cuello. O **ADAPTIVE** como perfume también.
- Si es que estás en el computador, hazte un masaje en la espalda baja y cuello con 1 gota **DEEP BLUE** y 1 gota de aceite de coco fraccionado.
- **Noche:** vestimenta aromática, 3 gotas de aceite esencial (**LAVANDA** y **BALANCE**) y el resto con aceite de coco fraccionado.
- Coloca el difusor 1 hora antes de entrar a la pieza, puede ser con 4-5 gotas de **LAVANDA, BALANCE** o **BREATHE**.
- Si hay extra estrés, un baño de tina con sal de mar y 5-6 gotas de **LAVANDA, ADAPTIVE** o mezcla de ambos.
- **Masaje** con 2 gotas de **BALANCE** en la planta de los pies.
- Prepara 1 cápsula vegetal con 2 gotas de **LAVANDA** y 2 gotas **COPAIBA**, toma con agua, para dormir profundamente.

****Si sufres de alergias respiratorias, en el difusor agregas 5 gotas de BREATHE e inhala varias veces al día, o aplica un par de gotas tópicamente en la frente y puente nasal o ingiere 1 gota de MENTA en agua.***

➔ www.essentialpower.cl