dōTERRA® eBOOK

ebook disponibilizado em português para você por Gotas dāTERRA

CAPÍTULO 1 Hábitos saudáveis e óleos essenciais

CAPÍTULO 2 Quais óleos essenciais são mais úteis à boa forma?

CAPÍTULO 3 Importantes elementos ao exercitar-se

CAPÍTULO 4 Incorporar óleos essenciais à sua rotina de exercícios

CAPÍTULO 1 Hábitos saudáveis e óleos essenciais

Existem inúmeros produtos, métodos e tendências que prometem ajudar você a perder peso, construir músculos ou se sentir melhor com pouco ou nenhum trabalho. O problema é que sentir-se bem requer trabalho - requer hábitos saudáveis como exercícios regulares, dieta balanceada, autocuidado e muito mais. As qualidades naturais e potentes dos óleos essenciais os tornam úteis para auxiliar um estilo de vida saudável. Os óleos essenciais podem ser uma parte extremamente útil de uma rotina semanal de exercícios, uma dieta saudável e um autocuidado adequado, devido à sua natureza versátil. Quando você incorpora óleos essenciais em seu estilo de vida saudável, suas opções para sustentar um corpo saudável (por dentro e por fora) são ilimitadas.

A importância de se exercitar e comer de forma saudável

Embora cada indivíduo tenha um DNA único, um tipo diferente de corpo e preocupações específicas com a saúde, é importante que todos tenham algum tipo de rotina de exercícios e que alimentem seu corpo com uma nutrição adequada. Algumas pessoas vão à academia todos os dias para praticar exercícios, enquanto outras preferem praticar esportes ou passar o tempo ao ar livre. Independente da maneira como você se exercita, seu corpo precisa de atividade física para manter a saúde adequada, promover um sono melhor à noite, lidar com o estresse e muito mais.

Existem inúmeros benefícios que vêm do exercício regular. Ter uma dieta nutritiva só aumentará esses benefícios. A alimentação saudável não atua apenas como combustível para nossos corpos, mas também protege o corpo contra problemas de saúde, promove a função cerebral e ajuda a construir músculos.

Sim, todos nós temos diferentes corpos, problemas e necessidades físicas, mas um estilo de vida saudável pode ajudar muitas pessoas a se sentirem melhor - especialmente quando exercícios consistentes e uma alimentação saudável são empregados.

BENEFÍCIOS DE EXERCITAR-SE

- Ajuda a manter uma boa saúde;
- Promove um sono melhor;
- Ajuda a manter um peso saudável;
- Fornece uma saída para o estresse;
- Pode diminuir a vontade por comidas pouco saudáveis;
- Pode elevar a função cognitiva.

BENEFÍCIOS DE COMER DE FORMA SAUDÁVEL

- Ajuda a manter um peso saudável;
- Promove a saúde do coração;
- Ajuda a defender o corpo contra problemas de saúde;
- Fornece os nutrientes necessários para construir músculos e ossos fortes, etc.
- Promove a função cerebral;
- Pode ajudar a melhorar o humor;
- Promove a longevidade.

Função corporal adequada

Como discutido, duas pessoas não terão exatamente as mesmas necessidades quando se trata de exercícios e dieta; no entanto, esses dois elementos têm grande influência sobre como o corpo funciona. Assim como há muitos benefícios advindos da alimentação saudável e dos exercícios, há muitos problemas que podem advir de não fazer nada disso. Embora existam muitas preocupações com a saúde que não podem ser simplesmente resolvidas com uma alimentação nutritiva ou exercitando-se algumas vezes por semana, esses hábitos saudáveis podem fazer muito para promover o bem estar em geral.

Se você quer manter seu corpo livre de peso extra, estresse, ou simplesmente quer aproveitar as endorfinas e a confiança que vem do exercício físico, desenvolver hábitos saudáveis é uma parte importante para garantir que o corpo funcione tão bem quanto possível.

Hábitos saudáveis e saúde emocional

Seus hábitos de exercícios e hábitos alimentares não apenas influenciam significativamente sua aparência e como você se sente fisicamente, mas também têm uma enorme influência na saúde emocional. Praticar hábitos saudáveis pode fazer maravilhas para promover uma boa saúde emocional. Exercitar-se e comer de forma saudável são partes importantes do autocuidado. A falta de hábitos saudáveis pode muitas vezes dificultar a manutenção de uma saúde emocional adequada.

Os óleos essenciais podem ser uma parte saudável de qualquer rotina de exercícios ou dieta

Como mencionado, os óleos essenciais podem promover o bem estar quando usados como parte de um estilo de vida saudável. Por si só, os óleos essenciais têm muitos benefícios para o corpo. Quando combinados com atividade física e alimentação adequada, eles podem ajudar o usuário a se sentir melhor em geral. A beleza dos óleos essenciais é que eles podem ser adaptados para qualquer tipo de exercício, alterando os métodos de aplicação e tipos de óleo para atender às suas necessidades e preferências. Então, se sua rotina de exercícios inclui levantamento de peso, esportes recreativos, cardio intenso ou caminhada em uma trilha empoeirada, você poderá usar os óleos essenciais para manter seu corpo no desempenho máximo.

CAPÍTULO 2 Quais óleos essenciais são mais úteis à boa forma?

Os óleos essenciais têm uma ampla variedade de usos e benefícios que os tornam úteis para a boa forma, mas como sabemos quais óleos são mais úteis? À medida que aprendemos mais sobre as características de cada óleo, fica mais fácil determinar quais são as mais adequadas para o seu estilo de vida saudável.

Óleos essenciais e propriedades químicas

As propriedades químicas encontradas em um óleo essencial são o que confere a ele certo aroma e benefícios específicos. Essas propriedades também tornam um óleo essencial útil para determinadas tarefas. Cada óleo tem um conjunto único de componentes químicos, que é o que torna os óleos essenciais tão versáteis. Com dezenas de óleos para escolher, e cada óleo possuindo propriedades diferentes, você poderá personalizar sua experiência com óleos essenciais de acordo com suas preferências e necessidades pessoais em relação aos exercícios e a boa forma.

Uso dos óleos essenciais para fins relaxantes

Devido à sua composição química, alguns óleos essenciais podem ser usados para proporcionar relaxamento ao corpo, criando uma sensação de aquecimento ou resfriamento quando aplicado topicamente. Embora esses óleos não alterem a temperatura real do corpo, eles são chamados de óleos de “aquecimento” e “resfriamento” porque suas propriedades interagem com os receptores nervosos para proporcionar uma sensação de aquecimento ou resfriamento. Os óleos essenciais com estas propriedades podem ser úteis para os atletas antes, durante e depois de um treino, pois podem ajudar a relaxar diferentes áreas do corpo após a aplicação tópica.

PROPRIEDADES DE AQUECIMENTO

Os óleos essenciais com propriedades de aquecimento podem ser extremamente úteis para o corpo. Por exemplo, um óleo essencial com essas propriedades pode ser usado durante o alongamento, proporcionando aos músculos e membros uma sensação flexível e solta. Usar óleos essenciais com propriedades de aquecimento ao se preparar para os exercícios pode ajudá-lo a sentir-se mais flexível e pronto para o treino.

PROPRIEDADES DE RESFRIAMENTO

Os óleos essenciais com propriedades de resfriamento podem ser úteis durante o resfriamento do exercício ou ao final de um treino. Ao proporcionar uma sensação refrescante, esse tipo de óleo essencial ajudará a relaxar o corpo após atividades físicas extenuantes.

Tanto os óleos essenciais com propriedades de aquecimento como de resfriamento podem ser úteis para a recuperação e descanso entre os treinos, porque eles podem aliviar e relaxar. Quer utilize óleos essenciais de aquecimento para uma massagem relaxante ou óleos de resfriamento para relaxar no pós-treino, estes óleos podem ser uma parte inestimável para fazer com que o seu corpo descanse e relaxe entre os treinos.

AQUECIMENTO

- Útil durante um alongamento;
- Proporciona aos músculos e membros uma sensação flexível e solta;
- Pode ajudar você a se sentir mais ágil e pronto para se exercitar;
- Útil para períodos de descanso e recuperação entre os treinos;
- Útil para massagens.

EXEMPLOS DE ÓLEOS ESSENCIAIS COM PROPRIEDADES DE AQUECIMENTO:

Black Pepper
Cassia
Cinnamon Bark
Clove
Frankincense
Wintergreen

RESFRIAMENTO

- Úteis durante o resfriamento do exercício ou no pós-treino;
- Proporciona ao corpo uma sensação refrescante;
- Relaxa o corpo após uma atividade extenuante;
- Útil para massagens.

EXEMPLOS DE ÓLEOS ESSENCIAIS COM PROPRIEDADES DE RESFRIAMENTO:

Basil
Cardamom
Peppermint
Deep Blue®

Uso dos óleos essenciais para animar, energizar, revigorar e motivar

www.gotasdaterra.com

Os óleos essenciais que são naturalmente animadores por causa de sua composição química e aroma podem ser usados aromaticamente para promover energia, vitalidade e motivação antes e durante a atividade física. Muitos óleos são energizantes ou revigorantes por natureza e, portanto, podem ajudar a preparar sua mente e corpo para um treino quando eles são difundidos ou inalados. Alguns óleos proporcionam ao corpo uma sensação estimulante ou energizante quando aplicados topicamente, preparando o corpo para o exercício ou proporcionando um impulso através de um aroma energizante durante o treino.

Se você precisa de um estímulo quando está se sentindo emocionalmente ou fisicamente fraco, ou quer uma maneira de manter o corpo e a mente energizados durante o treino, o uso aromático de óleos essenciais animadores pode proporcionar uma maneira fácil e segura de revigorar os sentidos. Assim que você encontrar um óleo revigorante, motivador ou energizante (ou mesmo uma combinação de óleos) que você goste, você pode incorporar esse óleo em sua rotina de exercícios para dar um impulso.

Os seguintes óleos essenciais animadores ajudarão a proporcionar energia, motivação e vitalidade antes e durante o treino:

- Bergamot
- Cassia
- Clove
- Cypress
- Eucalyptus
- Ginger
- Grapefruit
- Helichrysum
- Lemon
- Lime
- Myrrh
- Peppermint
- Sandalwood
- Siberian Fir
- Spearmint
- Spikenard
- Tangerine
- Wild Orange

Outros óleos úteis para a boa forma

www.gotasdaterra.com

Além de óleos essenciais com propriedades de aquecimento, resfriamento, relaxantes ou animadoras, existem dezenas de outras propriedades que podem ser úteis para a boa forma e manter um estilo de vida saudável. Como discutido, todo óleo essencial tem seu próprio conjunto de propriedades químicas únicas, um aroma distinto e um conjunto especial de benefícios - tornando as possibilidades de uso praticamente infinitas.

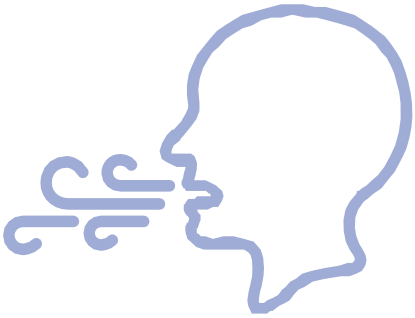
Manter a sensação de respiração limpa

A capacidade de respirar de forma profunda e limpa é um componente importante de qualquer tipo de atividade física. Seja caminhando nas montanhas, fazendo aulas de yoga, correndo em uma esteira ou jogando rugby no parque, a sensação de uma respiração limpa é vital para um bom treino.

Durante o exercício, é importante seguir um padrão respiratório adequado para fornecer oxigênio aos músculos. Embora fatores como quantas vezes você respira, se respira pelo nariz ou pela boca, ou quando inspirar e expirar dependerão do tipo de exercício que você está realizando, é preciso ter certeza de que você pode respirar profundamente durante seu treino.

Óleos Essenciais para um Reforço Respiratório*

- **Cardamom**
- **Douglas Fir**
- **Eucalyptus**
- **Lavender**
- **Melaleuca**
- **Peppermint**

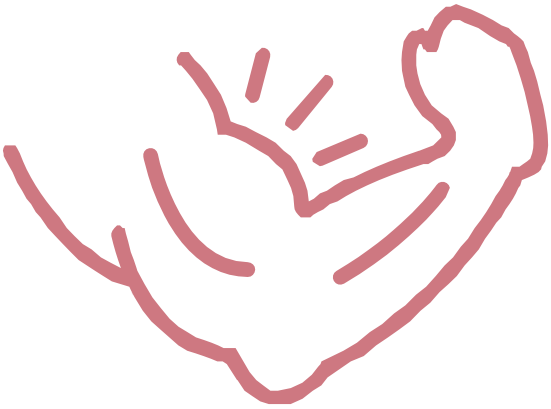


Óleos Essenciais para um Reforço Muscular*

- **Basil**
- **Bergamot**
- **Black Pepper**
- **Cassia**
- **Cedarwood**
- **Cinnamon Bark**
- **Clove**
- **Coriander**
- **Cypress**
- **Eucalyptus**
- **Frankincense**
- **Ginger**
- **Lemongrass**
- **Marjoram**
- **Peppermint**
- **Rosemary**
- **Siberian Fir**
- **Vetiver**
- **Wintergreen**
- **Ylang Ylang**

Óleos para massagear os músculos

Como mencionado, os óleos essenciais com propriedades relaxantes, de aquecimento ou de resfriamento (ou qualquer combinação dessas propriedades) são úteis para massagear os músculos antes e depois da atividade física. Estes óleos são úteis durante um alongamento para ajudar o corpo a se preparar para o movimento, e igualmente útil após um treino para relaxar os músculos em preparação para o descanso e a recuperação.



* Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

Proporciona reforço imunológico

Se você está tentando perder peso, construir músculos ou manter um corpo saudável, ter um sistema imunológico forte é parte integrante de um estilo de vida saudável e para alcançar seus objetivos de boa forma. É importante proteger e fortalecer seu sistema imunológico para que você tenha a força e a energia necessárias para se exercitar, assim como a capacidade de se recuperar após as atividades físicas.

Use óleos essenciais com propriedades de reforço imunológico para ajudar você a manter-se no caminho certo em relação a seus objetivos de bem estar.

Óleos Essenciais para um Reforço Imunológico*

- **Basil**
- **Black Pepper**
- **Cardamom**
- **Cassia**
- **Cilantro**
- **Cinnamon Bark**
- **Clove**
- **Coriander**
- **Fennel**
- **Frankincense**
- **Geranium**
- **Helichrysum**
- **Juniper Berry**
- **Lavender**
- **Lime**
- **Marjoram**
- **Melaleuca**
- **Melissa**
- **Myrrh**
- **Oregano**
- **Petitgrain**
- **Roman Chamomile**
- **Tangerine**
- **Thyme**
- **Wild Orange**

Óleos Essenciais para um Reforço Metabólico*

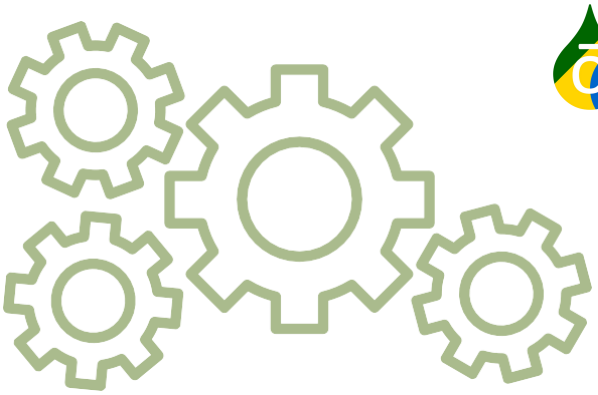
- **Bergamot**
- **Black Pepper**
- **Cassia**
- **Clove**
- **Fennel**
- **Grapefruit**
- **Helichrysum**
- **Lime**
- **Thyme**

www.gotasdaterra.com

Como você pode ver, a grande variedade de benefícios proporcionados pelos óleos essenciais os torna úteis para muitas práticas associadas a um estilo de vida saudável. Você pode experimentar para descobrir quais óleos essenciais você mais gosta e ver como as propriedades naturais de cada óleo podem ser usadas para ajudá-lo a atingir suas metas de saúde e bem estar.

Promove um metabolismo saudável

Junto com um sistema imunológico saudável, reforçar um metabolismo saudável é essencial para alcançar qualquer objetivo de boa forma. Ter um metabolismo saudável que possa processar adequadamente seus alimentos (e usá-los para fornecer energia e nutrientes ao corpo) é uma parte essencial de qualquer estilo de vida saudável. Embora um metabolismo saudável seja determinado por muitos fatores, os óleos essenciais podem ser úteis para reforçar o seu metabolismo, especialmente quando você está trabalhando para atingir metas específicas de boa forma*.



* Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

CAPÍTULO 3 Importantes elementos ao exercitar-se

Com a importância das propriedades químicas em mente, vamos discutir as maneiras pelas quais os óleos essenciais podem ser usados durante um treino, independente do seu estado de saúde ou preferências. Algumas pessoas gostam de se exercitar ao ar livre fazendo caminhadas ou andando de bicicleta, enquanto outras preferem praticar esportes coletivos, e algumas simplesmente gostam de ir à academia várias vezes por semana. Independente das suas preferências quando se trata de boa forma, a maioria das rotinas de treino consistem nos mesmos elementos básicos.

Você logo descobrirá que os óleos essenciais podem ser usados para melhorar qualquer exercício, seja em ambientes fechados ou ao ar livre, todos os dias ou algumas vezes por semana. Os elementos básicos de qualquer treino incluem um pré-treino, o treino em si, a recuperação e o descanso.

Elementos básicos de um treino:

PRÉ-TREINO

- Hidratação
- Alongamento

TREINO

- Respiração adequada
- Permanecer alerta e motivado
- Evitar lesões

RECUPERAÇÃO

- Resfriamento
- Hidratação
- Relaxar músculos doloridos ou
- Massagem

DESCANSO

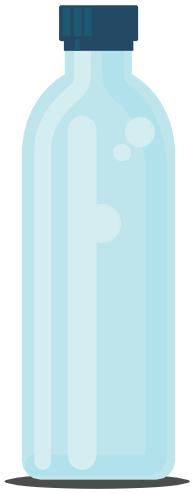
- Relaxar
- Dormir
- Combater a fadiga

Pré-treino

Se você está se exercitando por diversão, para perder peso ou para alcançar outras metas de boa forma, muito do sucesso do seu treino depende da sua preparação antes mesmo de começar. Sua rotina pré-treino terá muito a ver com o tipo de treino que você planeja fazer, seu próprio estado de saúde e seus objetivos específicos; existem vários elementos de preparação para seu treino onde os óleos essenciais serão úteis.

Hidratação

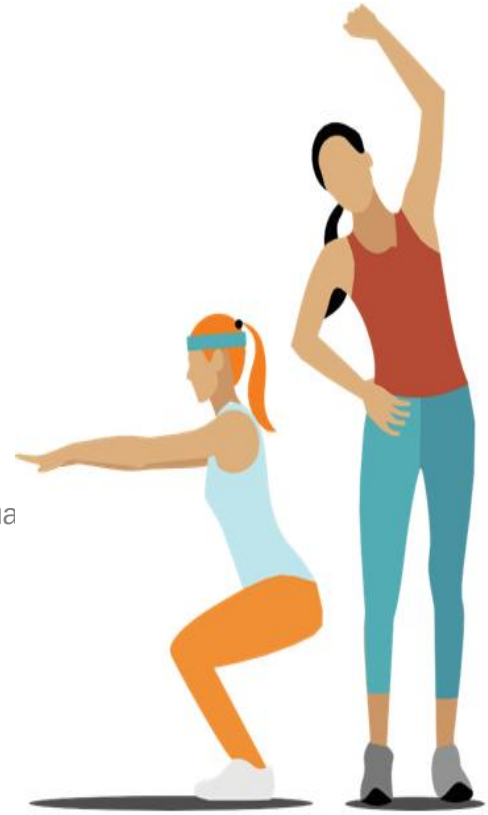
Como seu corpo vai perder água à medida que você transpira, e como a desidratação enfraquece o corpo, é importante estar bem hidratado antes de começar o treino. Se você tiver problemas para beber bastante água, você sempre pode adicionar algumas gotas do seu óleo essencial favorito à sua água para dar um sabor extra. Os óleos essenciais não apenas transformam a água pura em uma bebida deliciosa e saborosa, mas você também pode usar óleos essenciais que proporcionam um impulso de energia ou fortalecimento.



Óleos essenciais cítricos como Grapefruit, Wild Orange, Lemon, Lime, ou Bergamot são um ótimo complemento para a água, especialmente se você quiser um sabor revigorante e picante. Considere adicionar algumas gotas de um óleo essencial à sua água antes de um treino para ajudá-lo a obter a hidratação necessária.

Alongamento

Soltar os músculos e preparar o corpo para a atividade física é outra parte importante de uma rotina pré-treino. Isso prepara o corpo para o movimento, a construção muscular e o esforço, e pode ajudar os atletas a evitar lesões. A maioria das pessoas tem suas próprias preferências e rotinas quando se trata de alongamento que depende, em grande parte, do tipo de exercício que elas planejam fazer e de seu estado pessoal de saúde. No entanto, fazer algum tipo de alongamento é importante porque prepara o corpo para o movimento, soltando os músculos, aquecendo e elevando a temperatura central do corpo.



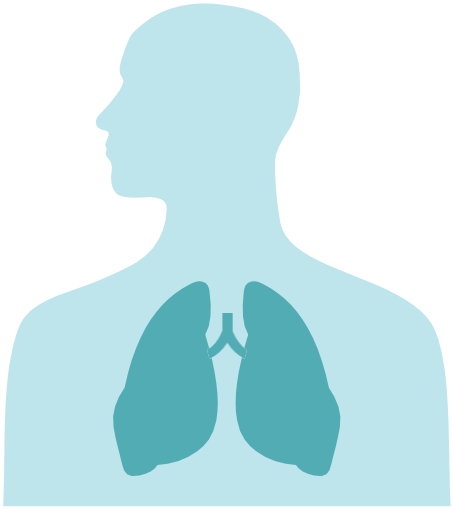
Óleos essenciais podem ser massageados topicamente durante a sua rotina de alongamento para ajudar a soltar e relaxar os músculos, especialmente quando estiverem rígidos. Use óleos essenciais com propriedades de aquecimento se você estiver rígido ou precisar de ajuda para aquecer seus membros durante sua rotina pré-treino.

Além de aplicar óleos essenciais para ajudar você a se preparar para o movimento, você também pode usar óleos essenciais aromaticamente durante o seu alongamento para ajudar você a se preparar para o seu treino. Inalar óleos essenciais com aromas animadores ou energizantes pode ajudar a fornecer vitalidade e motivação antes de começar o treino - proporcionando a sensação de foco e energia de que você precisa. Considere misturar vários óleos essenciais energizantes ou revigorantes e difundi-los antes de um treino para ajudá-lo a se preparar para a atividade.

Treino

Depois de ter hidratado o corpo e completado o seu alongamento, você está pronto para o seu treino. Existem inúmeros tipos de exercícios, mas existem vários elementos importantes que todos os exercícios têm em comum. Estes incluem respiração, foco e motivação e evitar problemas. O uso de óleos essenciais durante o treino pode ajudar em todos esses elementos.

Respiração adequada



Embora diferentes métodos de respiração funcionem para diferentes treinos, é importante poder respirar profundamente durante um treino. Quando sua respiração é limitada durante um treino, você não está recebendo oxigênio suficiente (e energia) para suas células e músculos, resultando em diminuição do desempenho.

Usar óleos essenciais que são conhecidos por promover vias aéreas desobstruídas pode ajudá-lo a completar seu treino de forma suave e eficiente. Considere aplicar no peito ou pescoço, antes de um treino, óleos essenciais com propriedades que promovem a respiração limpa. Os óleos essenciais também podem ser aplicados no peito para ajudar a criar um vapor revigorante e promover sensações de vias aéreas abertas.

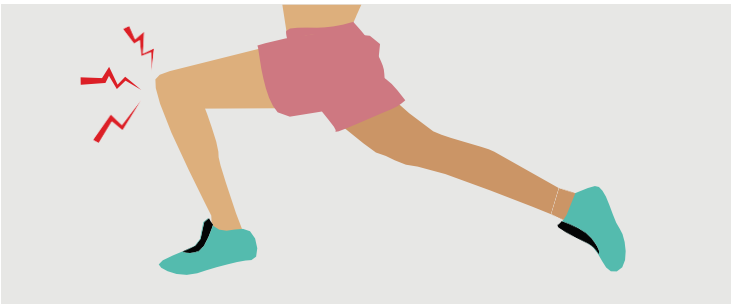
Permanecer alerta e motivado

Quando você está tentando alcançar metas específicas de boa forma, é fácil sentir-se preguiçoso, desmotivado ou cansado - especialmente se estiver seguindo um cronograma rigoroso de treinos. Manter o corpo e a mente alertas e motivados durante um treino irá ajudá-lo a concluir cada treino com precisão e a chegar um passo mais perto de alcançar os seus objetivos.

Óleos essenciais com aromas revigorantes, energizantes ou animadores podem ser difundidos durante um treino ou aplicados topicamente para ajudar a mantê-lo concentrado. Se você está malhando em casa, considere colocar um difusor em sua área de treino e difundir esses tipos de óleos essenciais motivadores. Se você vai à academia, ao parque, às montanhas ou algum outro lugar para exercitar-se, aplique óleos revigorantes em sua pele ou roupas antes de sair de casa para proporcionar um senso de motivação.

Evitar lesões

Não importa que tipo de exercício você goste, evitar lesões é a chave para um treino bem-sucedido e prazeroso. Como mencionado, massagear óleos essenciais de aquecimento ou relaxantes durante o seu alongamento pode ajudar a manter os músculos soltos. Usar óleos essenciais para promover um senso de foco e fortalecimento ajudará você a se concentrar e evitar erros. Quando o seu corpo e mente estão preparados para um treino, é mais fácil evitar problemas. Usar óleos essenciais para manter o corpo solto e a mente alerta ajudará qualquer um a ter um treino seguro e agradável.



Recuperação

Embora você possa ter sua própria rotina para se recuperar de um treino, ou uma rotina específica de resfriamento que você goste de seguir, há algumas coisas que ajudarão seu corpo no final de um treino para que você possa se preparar para descansar e se exercitar novamente no dia seguinte. Os elementos importantes da recuperação incluem resfriamento e alongamento apropriados, re-hidratação do corpo, alívio das áreas contraídas ou doloridas e, se necessário, massagem.

Resfriamento

Assim como o alongamento antes de exercitar-se é crucial, deixar um tempo para o resfriamento é um elemento chave para um treino bem-sucedido. Permitir que seu corpo desacelere gradualmente, enquanto continua o movimento dos músculos, pode ajudá-lo a evitar a contração ou a rigidez. O que você decidir fazer em sua rotina de resfriamento dependerá do tipo de treino que você fez e de suas habilidades ou necessidades pessoais. No entanto, um resfriamento é importante, pois ajudará você a desacelerar gradualmente a respiração e a frequência cardíaca enquanto se prepara para o descanso.

Semelhante ao alongamento pré-treino, os óleos essenciais podem ser úteis durante o resfriamento que ocorre após o treino. Tente usar óleos essenciais com propriedades de resfriamento para ajudar a acalmar o corpo e relaxar as áreas afetadas após o esforço. Ao aplicar estes tipos de óleos topicamente, você pode proporcionar aos membros uma sensação refrescante que oferece um alívio relaxante aos músculos e extremidades.

Você também pode difundir os óleos essenciais durante a sessão de relaxamento ou resfriamento pós-treino para ajudar o corpo e a mente a se acalmarem. Difundir óleos essenciais com um aroma calmante irá ajudá-lo a relaxar e a preparar-se para o descanso.

Hidratação

Depois de terminar o treino, você vai precisar repor a água que seu corpo perdeu com a transpiração. Mais uma vez, adicionar óleos essenciais à sua água dará um sabor extra, o que pode ser útil se você tiver problemas para beber água em vez de bebidas açucaradas. Adicionar óleos essenciais à sua água também permitirá que você aproveite os benefícios internos daquele óleo em particular. Por exemplo, alguns óleos essenciais fornecem reforço antioxidante quando tomados internamente, enquanto outros óleos podem ser tomados internamente para promover a digestão saudável ou sustentar a função saudável do sistema cardiovascular*. Ao adicionar óleos essenciais à sua água, você pode experimentar quaisquer benefícios internos que os óleos tenham a oferecer.

* Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

Relaxar músculos doloridos

Mesmo após o resfriamento, você ainda pode se sentir cansado do treino. Ao massagear topicamente óleos essenciais com propriedades de aquecimento ou resfriamento em áreas como pernas, pés, braços, ombros, costas e pescoço, você pode proporcionar um alívio relaxante aos músculos depois da atividade física. Esses tipos de óleos não apenas proporcionam uma sensação relaxante na superfície, mas seus benefícios podem continuar por várias horas após a aplicação.

Massagem

www.gotasdaterra.com

Além da aplicação tópica simples de óleos essenciais e alongamentos, o uso de óleos essenciais para massagem pode ajudar o corpo a acalmar e relaxar durante o processo de recuperação. Às vezes, a aplicação tópica dos óleos será suficiente para relaxar seus músculos cansados. Outras vezes, você precisará massagear certas áreas do corpo, especialmente após um treino particularmente difícil. Para muitos atletas, a massagem é uma parte regular e vital da recuperação pós-treino.

Os óleos essenciais têm sido usados em massagens terapêuticas há séculos e podem melhorar a sua experiência de massagem, especialmente quando você usa a massagem para recuperação pós-treino. Além de tornar a massagem mais suave e confortável, os óleos essenciais também permitem ao usuário desfrutar de um aroma encantador durante a massagem, que pode ajudar a promover sensações de relaxamento e conforto, além de equilibrar as emoções.

Nós estabelecemos que alguns óleos essenciais têm componentes químicos que os tornam úteis para relaxar e acalmar os músculos quando aplicados topicamente. Da mesma forma, alguns óleos essenciais têm aromas relaxantes e calmantes que podem deixar a mente e o corpo descansados, adicionando uma camada extra de relaxamento à sua massagem - ajudando ainda mais seu cérebro e corpo a se acalmarem depois de um treino vigoroso.

Descanso

Depois de ter feito um resfriamento adequado, é importante descansar antes do próximo treino. Seu corpo será capaz de ter um melhor desempenho depois de descansar. A falta de descanso pode levar a lesões ou sobrecarregar o corpo. O descanso é um elemento tão crucial quanto o alongamento ou a hidratação, porque permitirá que você continue a exercitar-se de forma segura e eficaz.

A importância do descanso

Quando você se exercita, você está "rompendo" o tecido muscular. A dor que você sente após o exercício vem de pequenas **micro-rupturas** que ocorrem em todo o tecido. Enquanto você descansa (e restaura seu corpo com uma nutrição adequada), as fibras musculares que foram rompidas durante o exercício começam a se reparar. Este processo de reparação, conhecido como **hipertrofia**, permite que os músculos se tornem maiores e mais fortes.

Como você pode ver, processos importantes ocorrem durante o descanso. Você precisa permitir que seus músculos descansem para reparar as micro-rupturas que ocorreram durante o treino. Sem um descanso adequado, você pode acabar sobrecarregando o seu corpo ou até mesmo danificando os músculos ou o tecido conjuntivo, não dando tempo suficiente ao tecido muscular para se restaurar.

MICRO-RUPTURAS: *Pequenas rupturas nos músculos que ocorrem durante o exercício.*

HIPERTROFIA: *O processo de reparação do tecido pelo qual as fibras musculares rompidas passam durante os períodos de descanso. Durante esse processo, o tecido muscular se auto-repara e se torna maior, mais forte e mais resiliente.*

Dormir

Os óleos essenciais calmantes podem ser usados para mais do que apenas relaxamento - muitos óleos essenciais são conhecidos por ajudar a promover uma boa noite de sono. Dormir adequadamente dá ao seu corpo tempo para se recuperar entre os treinos. Se você tiver problemas para relaxar ou não conseguir dormir profundamente, pode ser difícil se sentir preparado para o próximo treino. Adicionar óleos essenciais a um banho quente ou difundir óleos calmantes no seu quarto pode criar uma atmosfera calma. Você também pode aplicar óleos essenciais calmantes na sola dos pés antes de dormir, ou combinar óleos relaxantes com um pouco de água em um borrifador e borrifar a mistura sobre seus travesseiros e roupas de cama.

Ao criar um ambiente que promova uma noite relaxante de sono, você poderá descansar o suficiente antes e depois de um treino intenso.

www.gotasdaterra.com

Relaxar

Existem inúmeras maneiras de usar óleos essenciais relaxantes ou calmantes para promover o relaxamento como parte de sua rotina de descanso após um treino. Por exemplo, você pode adicionar algumas gotas de um óleo essencial calmante a um banho quente antes de ir para a cama. Isso não só irá cobrir o corpo com óleos essenciais calmantes, mas o aroma dos óleos pode acalmar e relaxar a mente. Você também pode difundir óleos essenciais calmantes para ajudar a criar um ambiente relaxante. Não importa o que sua rotina de descanso inclua; difundir óleos essenciais calmantes ou relaxantes por perto pode ajudar a cultivar um ambiente relaxante que deixará seu corpo e sua mente descansados. Criar um ambiente relaxante ajudará você a ter o descanso adequado que seu corpo precisa antes do próximo treino.

Combater a fadiga

Quando você está seguindo uma rotina de exercícios rigorosos ou regulares, ou tentando atingir metas específicas de boa forma, é comum sentir-se fatigado ou esgotado. Isto é especialmente verdadeiro quando você está começando um regime de treino específico. Você pode se sentir cansado o tempo todo, o que torna difícil encontrar energia e motivação para continuar se exercitando.

Embora a fadiga possa impedir seu progresso em direção às suas metas de boa forma, os óleos essenciais podem ser usados para ajudá-lo a relaxar durante os períodos de descanso e revigorá-lo quando chegar a hora de se exercitar. Considere usar óleos essenciais calmantes e relaxantes durante a rotina de recuperação de resfriamento ou pós-treino. Estes óleos têm um aroma que pode ajudá-lo a relaxar e descontrair na preparação para o seu próximo treino. Ao usar esses óleos calmantes, você pode ajudar seu corpo a obter o descanso que precisa antes de se esforçar novamente.

Quando chegar a hora de se exercitar novamente, tente usar óleos essenciais revigorantes ou edificantes para ajudá-lo a se sentir acordado, concentrado e energizado. Se você inala esses óleos, aplica-os topicamente antes do exercício ou os difunde durante o treino, os óleos essenciais com uma natureza revitalizante ou energizante podem ajudar a dar a motivação e a atenção necessárias para eliminar sentimentos de fadiga e prepará-lo para um treino bem-sucedido.

Manter uma dieta saudável

Além de focar nos seus períodos de alongamento, treino, recuperação e descanso, é importante repor e abastecer o corpo com os nutrientes adequados para progredir e alcançar seus objetivos de boa forma. Enquanto o que você come pode depender se você está tentando construir músculos, perder peso ou manter seu peso atual, você precisará fornecer ao seu corpo uma nutrição adequada antes e depois do exercício.

O tecido muscular é rompido durante o exercício e reparado durante o descanso. Descansar é crucial para fortalecer o corpo depois de um treino; no entanto, você também precisa ajudar o corpo a se recuperar, alimentando-o com nutrientes úteis. Embora haja inúmeros benefícios em se ter uma dieta saudável, fornecer ao seu corpo nutrientes adequados entre os treinos pode ajudar com os seguintes benefícios:

- **Proporciona os nutrientes que os músculos precisam;**
- **Reabastece as reservas de glicogênio, a fim de proporcionar energia para o próximo treino;**
- **Reduz a dor após um treino intenso;**
- **Restaura a função normal ao sistema nervoso central.**

Uso interno dos óleos essenciais

Assim como uma dieta saudável, o uso interno de óleos essenciais pode ajudar o corpo entre os treinos. No Capítulo 2, discutimos como os componentes químicos de cada óleo essencial proporcionam benefícios específicos. Muitos óleos essenciais contêm benefícios internos que podem ser úteis para promover um corpo saudável.

Abastecendo o corpo

Quando você quiser experimentar os benefícios internos dos óleos essenciais, junto com uma dieta saudável, basta encontrar óleos que contêm o tipo de benefícios que você está procurando e adicionar esses óleos à sua dieta.

Embora os óleos essenciais ofereçam uma maneira segura e natural de proporcionar benefícios internos ao corpo, é importante se informar sobre o uso interno de óleos essenciais antes de incorporá-los à sua dieta. O uso interno seguro requer dosagem adequada e conhecimento sobre quaisquer sensibilidades que você possa ter a óleos essenciais específicos. Existem muitos óleos essenciais que podem fornecer benefícios internos ao corpo; no entanto, devido à sua química, alguns óleos essenciais nunca devem ser usados internamente - em nenhuma quantidade. Depois de aprender a usar os óleos essenciais internamente com segurança, é fácil incorporá-los ao seu estilo de vida saudável, à medida que você se esforça para atingir metas específicas de boa forma.

Você pode usar óleos essenciais internamente ao colocar algumas gotas de um óleo essencial em uma cápsula vegetal e engolir, adicionar algumas gotas de óleo a um copo de água ou outra bebida, ou adicionar pequenas quantidades para dar sabor aos seus alimentos.

Ajudando os sistemas do corpo

www.gotasdaterra.com

Estabelecemos que os óleos essenciais podem proporcionar benefícios ao corpo quando administrados internamente, mas exatamente quais tipos de benefícios eles oferecem ao corpo? Para alguém que está se exercitando, fazendo uma dieta saudável e trabalhando consistentemente em prol de metas de bem estar, os óleos essenciais podem proporcionar muitos benefícios para o corpo quando tomados internamente. Dependendo do óleo e sua composição química, você pode obter uma série de benefícios ao tomar um óleo essencial internamente como parte de uma dieta saudável. O uso interno de óleos essenciais pode fornecer os seguintes benefícios:

- **Reforço à saúde em geral e ao bem estar***
- **Reforço antioxidante***
- **Reforço digestivo***
- **Reforço ao sistema cardiovascular***
- **Reforço ao sistema nervoso***
- **Reforço ao sistema imunológico***
- **Reforço ao sistema respiratório***

* Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

Suplementos de óleos essenciais

Embora o uso e o sucesso dos suplementos dietéticos ainda sejam amplamente debatidos e até controversos, não há como negar que a maioria das dietas é deficiente em muitos nutrientes importantes. Quando usados em conjunto com uma dieta saudável e equilibrada, suplementos (incluindo suplementos de óleo essencial) podem ajudar aqueles com deficiências nutricionais, promover a saúde celular e melhorar outras áreas de bem-estar geral*.

Como os óleos essenciais fornecem muitos benefícios potenciais quando tomados internamente, pode ser benéfico tomar suplementos especialmente formulados que usam óleos essenciais, principalmente quando você está trabalhando para alcançar metas específicas relacionadas à sua saúde e bem-estar.

*Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

Óleos essenciais e perda de peso

Para muitas pessoas, os objetivos dos exercícios e a alimentação saudável estão centrados na perda de peso ou na manutenção de um peso saudável. Os óleos essenciais podem ser uma parte saudável de um programa de perda de peso quando combinados com uma alimentação saudável e exercício consistente. Muitos óleos essenciais contêm propriedades que são úteis para a perda de peso, porque podem ajudar a controlar a vontade de comer alimentos pouco saudáveis, promover um metabolismo saudável e ajudar na digestão*.

Aqui estão alguns exemplos de como os óleos essenciais podem ser úteis para aqueles que se exercitam tendo como objetivo a perda de peso:

www.gotasdaterra.com

- Combine de uma a duas gotas de óleo **Cinnamon Bark**, juntamente com óleo **Lemon** em um copo de água para ajudar a digestão ou afastar a vontade de comer "besteira" *.
- Tome uma gota de óleo **Fennel** em água ou chá para ajudar a combater a vontade de comer doces*.
- Difundir o óleo **Grapefruit** enquanto faz dieta ou tenta perder peso para aumentar a motivação.
- O óleo **Lime** ajuda no controle de peso saudável*.
- O óleo **Thyme** pode ajudar a sustentar um metabolismo saudável e o controle de peso*.

* Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

Agora que aprendemos sobre os elementos importantes de um treino e como os óleos essenciais podem desempenhar um papel vital em cada etapa, vamos falar sobre maneiras mais específicas de usar os óleos essenciais para diferentes rotinas de treino, metas de boa forma e estilos de vida saudáveis.

CAPÍTULO 4 Incorporar óleos essenciais à sua rotina de exercícios

Como cada óleo essencial tem um aroma único, benefícios específicos e uma composição química distinta, há muitas maneiras de incorporar os óleos essenciais em sua rotina de exercícios. Com tantos benefícios e usos diversos, os óleos essenciais podem ser úteis tanto durante a prática de yoga quanto antes de um grande jogo de futebol ou no final de sua trilha de caminhada favorita. Assim como existem inúmeras maneiras de exercitar-se e manter seu corpo em forma, os diferentes óleos essenciais e combinações de óleos essenciais que podem ser usados para melhorar qualquer forma de atividade física são praticamente infinitos.

Se você está tentando determinar quais óleos essenciais serão os mais úteis para sua rotina de exercícios pessoais e metas de boa forma, dê uma olhada em alguns dos principais benefícios para a boa forma que cada óleo possui:

www.gotasdaterra.com

Basil:
Pode acalmar músculos tensos*

Bergamot:
Pode acalmar o sistema nervoso e relaxar os músculos*;ajuda a sustentar um metabolismo saudável*

Birch:
Pode ser massageado em mãos, costas e pernas após o exercício para uma sensação calmante e de aquecimento

Black Pepper:
Contém antioxidantes importantes*; sustenta um metabolismo saudável*

Cardamom:
Promove uma respiração limpa e mantém a saúde respiratória*

Cassia:
Pode ser usado para criar uma massagem de aquecimento após um treino difícil

Cedarwood:
Antes de se exercitar, esfregue uma a duas gotas no peito para manter a vitalidade durante todo o treino

Cinnamon Bark:
Dilua com Óleo de Coco Fracionado dōTERRA® e crie uma massagem de aquecimento para articulações frias e doloridas

Clove:
Ajuda a manter um sistema imunológico saudável*; promove a circulação sanguínea saudável*; pode acalmar músculos tensos*

Coriander:
Após um treino curto, aplique nas pernas para uma massagem relaxante

Cypress:
Antes de uma longa corrida, aplique nos pés e pernas para um impulso energizante

Douglas Fir:
Promove a sensação de vias aéreas limpas e respiração fácil

Eucalyptus:
Promove a sensação de respiração limpa e vias aéreas abertas; cria uma massagem relaxante

Fennel:
Tome uma gota em água ou chá para ajudar a combater a vontade de comer doces*

Frankincense:
Após um dia de atividades ao ar livre, massageie as mãos e os pés para um efeito relaxante e de aquecimento

Geranium:
Aplicar nas axilas depois de um treino suado

Ginger:
Pode ajudar a sustentar uma função articular saudável*; difundir para promover um senso de equilíbrio

Grapefruit:
Difundir ao fazer dieta ou tentar perder peso para aumentar a motivação

Helichrysum:
Use em conjunto com massagem de corpo inteiro para promover vitalidade e energia

Lemongrass:
Combine com um óleo transportador e use para massagem após um treino intenso

Lime:
Auxilia um metabolismo saudável e um controle de peso saudável*

Marjoram:
Adicione a uma mistura para massagem em músculos cansados e estressados ou aplique antes e depois do exercício

Melaleuca:
Sustenta uma função articular saudável e alivia a dor no corpo após o exercício*

Melissa:
Pode ajudar a acalmar e relaxar depois de um treino rigoroso

Myrrh:
Ajuda a relaxar o sistema musculoesquelético e aliviar a tensão*

Oregano:
Pode contribuir para uma melhor saúde geral e bem-estar quando usado em conjunto com padrões saudáveis de dieta e exercício*

Peppermint:
Promove vias aéreas limpas; fornece um estímulo energizante quando aplicado topicamente ou difundido

Siberian Fir:
Difundir antes do exercício para um efeito energizante

Thyme:
Pode contribuir para uma melhor saúde geral em conjunto com uma dieta melhor e um regime de exercícios*

Vetiver:
Aplique nos pés depois de um treino como parte de uma massagem relaxante

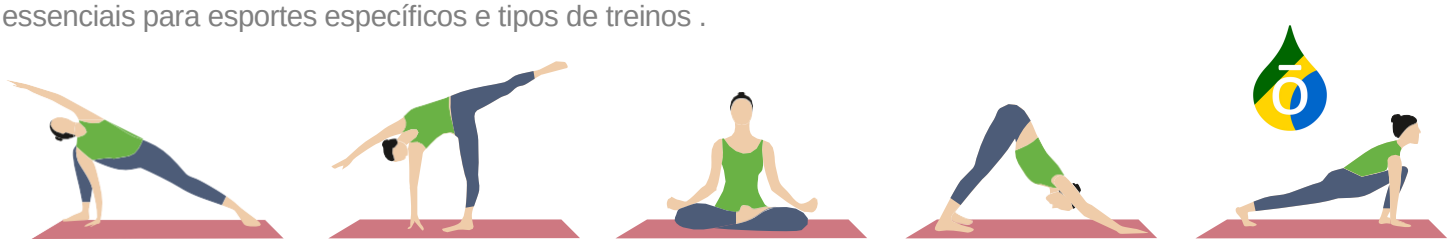
Wild Orange:
Adicione à sua água para uma explosão de sabor e promova a saúde geral*

Wintergreen:
Massageie nas mãos, costas e pernas para uma sensação de aquecimento e relaxamento após o exercício

* Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

Como usar óleos essenciais para esportes e treinos específicos

Com tantos tipos diferentes de corpos, objetivos de boa forma, métodos de perda de peso e tipos de treinos, é improvável que duas pessoas tenham exatamente a mesma rotina de exercícios. Como, onde e por que você se exercita terá muito a ver com suas próprias metas pessoais de bem-estar, seu estado de saúde atual, onde você mora, suas preferências, interesses, talentos e muito mais. Felizmente, os óleos essenciais são extremamente versáteis. Além dos usos gerais para cada óleo listado acima, os benefícios dos óleos essenciais são de longo alcance e diversificados. Da academia à quadra, à sua própria casa, continue lendo para aprender a usar óleos essenciais para esportes específicos e tipos de treinos .



Yoga

www.gotasdaterra.com

Os óleos essenciais são úteis antes, durante e depois da prática de yoga por causa de seus muitos benefícios para as emoções e o corpo. Você pode melhorar sua prática de yoga usando óleos essenciais com aromas distintos que criam uma atmosfera de sua escolha.

Os óleos podem ajudar a reduzir sentimentos de ansiedade, promover sensação de bem-estar e equilíbrio emocional e reforçar sentimentos de foco, tornando-os extremamente úteis durante as várias etapas de uma prática de yoga. Além do foco mental e da consciência emocional, a respiração limpa é uma parte importante de qualquer prática de yoga bem-sucedida, e os óleos essenciais podem ser usados para promover sensações de vias aéreas limpas e respiração fácil.

Aqui estão algumas maneiras simples de usar óleos essenciais para melhorar sua prática de yoga:

- Aplicar óleos topicamente ou difundir para **promover o foco:**
  Basil, Douglas Fir, Frankincense, Spearmint
- Aplicar óleos no peito para promover uma sensação de **respiração limpa:**
  Cardamom, Eucalyptus, Melaleuca, Peppermint
- Aplicar óleos nas têmporas para ajudar a **relaxar** e **reduzir o estresse:**
  Frankincense, Lavender, Sandalwood, Spikenard
- Difundir óleos calmantes para uma prática **relaxante**:
  Bergamot, Cedarwood, Frankincense, Lavender, Petitgrain, Ylang Ylang
- Difundir óleos energizantes para uma prática **revigorante**:
  Cypress, Lime, Peppermint, Wild Orange

Embora existam dezenas de óleos essenciais úteis para usar antes, durante e depois da prática de yoga, evite usar muitos óleos diferentes de uma só vez, pois isso pode sobrecarregar ou confundir os sentidos. Você pode considerar misturar alguns de seus óleos favoritos para criar sua própria mistura exclusiva e aproveitar o aroma durante toda a sua prática.

SPRAY dōTERRA® PARA O TAPETE DE YOGA

É importante limpar o seu tapete de yoga após cada utilização. Siga as instruções abaixo para criar seu próprio spray de limpeza.

Ingredientes:

¾ xícara de água destilada

¼ xícara de hamamélis sem álcool ou vinagre branco

5 gotas de óleo Lavender

3 gotas de óleo Melaleuca

Borrifador de vidro

Instruções:

1. Combine todos os ingredientes no borrifador de vidro;
2. Agite até misturar;
3. Para usar, borrife no tapete e seque com toalha.

Obs.: Nem todos os tapetes de yoga são feitos da mesma forma. Borrife em uma pequena parte do seu tapete para testar primeiro, para garantir que ele não seja afetado negativamente.

Esportes organizados

Muitas pessoas optam por praticar esportes organizados. Se você é um atleta profissional, ou gosta de se reunir com seus amigos para jogar, você pode usar óleos essenciais para ajudar a melhorar sua experiência. Depois de identificar quais óleos essenciais têm propriedades relaxantes, de aquecimento, de resfriamento, revigorantes ou animadoras, é fácil usá-los durante as etapas de preparação e recuperação antes e depois de um jogo ou prática.

Embora as necessidades dos atletas variem com base no esporte, a maioria dos atletas precisará de algo para ajudar a motivá-los e energizá-los antes de um jogo ou prática, e algo para ajudá-los a relaxar e se recuperar depois. É aqui que os óleos essenciais são úteis. Então, se você joga basquete no parque, tênis depois da escola ou golfe nos fins de semana, os óleos essenciais podem se tornar a chave para relaxar na preparação pré-jogo e na recuperação pós-jogo.

Aqui estão algumas maneiras em que qualquer atleta pode usar os óleos essenciais durante práticas, treinos e jogos.

- **Difundir óleos essenciais no vestiário** antes de um jogo para promover sentimentos animadores, energizantes ou motivadores.
- **Aplicar óleos essenciais de resfriamento no peito** antes de um jogo para ajudar a promover vias aéreas limpas e respiração fácil.
- **Aplicar óleos essenciais relaxantes nos pés** após um longo treino ou torneio para aliviar as pernas e os pés.
- **Use óleos essenciais calmantes, relaxantes ou de aquecimento para uma massagem** após um jogo ou treino para ajudar seu corpo a se recuperar.
- Se você gosta de um banho de banheira - quente ou frio - depois de um jogo, **considere adicionar algumas gotas de um óleo essencial à água**. Use óleos essenciais que são relaxantes para melhorar a sua experiência de banho pós-jogo.
- **Coloque algumas gotas de Wintergreen em uma bola de algodão e coloque em sua bolsa da academia**. O forte aroma de Wintergreen irá funcionar para mascarar qualquer odor.

Atletas de resistência

Para atletas de resistência que estão acostumados a longas horas de treinamento, os óleos essenciais podem ser uma parte útil da preparação e recuperação. Atletas de resistência levam seus corpos ao limite e geralmente precisam de ajuda para manter seus músculos relaxados, suas articulações fortes, seus pés e pernas em ótima forma e suas mentes aguçadas.

O Capítulo 2 apresenta uma lista de alguns dos melhores óleos essenciais para relaxar os músculos - estes são óleos importantes para ter à mão se você for um corredor, ciclista ou atleta de resistência. Aplicar óleos essenciais nas pernas e nos pés antes e depois de uma sessão de treinamento pode ajudar a manter o corpo solto e com desempenho máximo.

Você pode considerar combinar alguns dos melhores óleos essenciais para relaxar os músculos junto com um óleo transportador, como o Óleo de Coco Fracionado, para ajudar os efeitos a durarem mais tempo. Aqui estão algumas boas combinações que são úteis para aplicar antes e depois de uma longa sessão de treinamento:

Rosemary + Black Pepper + Óleo de Coco Fracionado dōTERRA®

Cypress + Bergamot + Óleo de Coco Fracionado dōTERRA®

Lemongrass + Basil + Óleo de Coco Fracionado dōTERRA®

Além de manter os músculos soltos, os corredores e os atletas de resistência geralmente se preocupam com as articulações - principalmente os corredores, por causa de todo o impacto que o corpo recebe durante a corrida. Você pode usar óleos essenciais com propriedades relaxantes para ajudá-lo antes ou depois de uma longa corrida.

- Dilua o óleo **Cinnamon** com **Óleo de Coco Fracionado** dōTERRA e crie uma massagem relaxante
- O óleo **Ginger** é relaxante e sustenta articulações saudáveis, flexíveis e resilientes
- O óleo **Frankincense** promove a mobilidade e função articular saudável e pode fornecer um apoio relaxante a todo o corpo*

Escalda Pés de Óleos Essenciais dōTERRA®

Após uma longa corrida ou caminhada, seus pés precisarão de descanso e recuperação. Se você gosta de um escalda pés depois de uma corrida, uma maratona ou uma sessão de treinamento, considere adicionar óleos essenciais à mistura para um relaxamento máximo.

Você vai precisar:
Água quente
Sais de Epsom
Bicarbonato de sódio

Experimente qualquer um desses óleos essenciais (ou uma combinação):
Roman Chamomile
Peppermint
Lavender
Rosemary
Ginger
Clove
Lemon
Black Pepper

Instruções: Combine a água quente, um punhado de sais de Epsom e algumas colheres de bicarbonato de sódio em uma bacia grande o suficiente para caber seus pés. Em seguida, adicione algumas gotas de um óleo essencial de sua escolha (ou vários óleos) e mergulhe seus pés para relaxamento e alívio.

Pés frescos:
Para manter seus tênis com cheiro fresco, coloque algumas gotas de um óleo essencial refrescante como Peppermint, Lemon, Wild Orange, Grapefruit ou Lime em uma toalhinha de papel, coloque no tênis e deixe durante a noite para ajudar a dissipar os odores desagradáveis.

Treinos na academia

Para muitas pessoas, uma ida à academia para um treino ou uma aula em grupo é uma parte normal de todos os dias ou todas as semanas. Há muitos que usam a academia como uma parte regular da sua rotina de exercícios, a fim de alcançar seus objetivos de boa forma e bem-estar. Outros optam por ter equipamentos de ginástica em suas casas para tornar a malhação ainda mais conveniente. Em qualquer situação, há muitas maneiras de usar os óleos essenciais para melhorar sua experiência.

- Adicione algumas gotas de óleo essencial **Lemon**, **Lime** ou **Wild Orange** à sua água para te ajudar a hidratar e revigorar antes de ir para a academia.
- Aplique óleos essenciais de aquecimento nos membros durante o alongamento para ajudar a soltar áreas problemáticas.
- Dilua óleos essenciais como **Peppermint** com Óleo de Coco Fracionado dōTERRA® e esfregue no peito antes do treino para promover uma respiração limpa.
- Se você se exercita em casa, use óleos essenciais como Grapefruit, Bergamot, Wintergreen e outros óleos com um aroma animador para mantê-lo motivado durante o treino.
- Após o treino, massageie óleos essenciais como **Coriander** e **Lemongrass** nas pernas e nos pés para ajudar a aliviar e relaxar os músculos.

Como os óleos essenciais têm aromas naturais muito agradáveis, eles podem ser usados para afastar os maus odores durante o exercício. Para manter seu corpo com um aroma fresco durante a sua ida à academia, considere fazer seu próprio desodorante com óleo essencial usando as instruções nesta página:

Desodorante de Óleos Essenciais

Ingredientes

¼ xícara de bicarbonato de sódio
¼ xícara de araruta ou amido de milho
3–5 colheres de sopa de óleo de coco
15 gotas de óleo essencial

Óleos essenciais recomendados:

Lemon, Melaleuca, Lavender, Lime, Geranium, Lemongrass e Thyme.

Obs.: Se você vive em um clima quente, adicione 30 grs de manteiga de karité ou de cacau derretida à receita.

Instruções

1. Combine o bicarbonato de sódio, a araruta e o óleo essencial em uma tigela.
2. Combine o óleo de coco com os outros ingredientes uma colher de cada vez até que a mistura esteja na consistência desejada.
3. Pressione firmemente em um recipiente vazio de desodorante e deixe assentar até que o óleo de coco solidifique.

Além de aromas refrescantes e animadores, os óleos essenciais também possuem propriedades de limpeza que podem ser úteis para manter o equipamento de ginástica limpo. Se você está usando seu próprio equipamento em casa, ou quer limpar as máquinas na academia antes de usá-las, você vai querer ter à mão esse spray de óleos essenciais para limpeza de equipamentos.

Spray de Óleos Essenciais para Limpeza de Equipamentos

Óleos essenciais recomendados: Experimente usar óleos com propriedades de limpeza como **Eucalyptus, Grapefruit, Lavender, Lemon, Peppermint** ou **Wild Orange**. Combine todos os ingredientes no borrifador de vidro. Misture bem, borrife e limpe.

- Um borrifador de 60-120 ml
- 5 gotas de óleo(s) essencial(is)
- Hamamélis (¼ do borrifador)
- Água filtrada

Recreação ao ar livre

Se você mora perto de um belo parque, ou se simplesmente ama estar do lado de fora, há muitas maneiras de alcançar seus objetivos de boa forma se divertindo ao ar livre. Seja caminhando, andando de bicicleta, esquiando, andando de caiaque ou fazendo escalada, você sempre pode encontrar maneiras criativas de se exercitar, enquanto desfruta de um pouco de ar fresco e belas paisagens.

Levar seu treino para fora pode algumas vezes apresentar alguns desafios, mas como você deve ter adivinhado, existem alguns óleos essenciais que podem ajudar a tornar seus exercícios ao ar livre infinitamente mais agradáveis.

Afaste os insetos

Você sabia que alguns óleos essenciais fornecem uma maneira de repelir naturalmente os insetos? Pesquisas experimentais mostraram que os óleos essenciais **Arborvitae, Cedarwood, Cinnamon, Clove, Geranium, Lemongrass, Rosemary** e **Thyme** podem ser úteis para repelir insetos naturalmente. Antes de sair para o treino, aplique topicamente qualquer um desses óleos essenciais para manter os insetos longe.

Relaxar pernas e pés cansados

Se você andou quilômetros até chegar ao seu acampamento, passou a tarde toda andando de bicicleta ou esquiou na neve fresca durante todo o dia, seus músculos e extremidades provavelmente estarão cansados e desgastados após um longo dia ao ar livre. Para ajudar a aliviar seus músculos, aplique topicamente óleos essenciais com propriedades de aquecimento ou resfriamento e massageie-os em suas pernas e pés. A natureza calmante destes óleos irá ajudá-lo a relaxar após um longo dia de esforço.

Promover motivação e vitalidade

Mesmo que você goste de estar ao ar livre, pode ser difícil manter a motivação durante toda uma caminhada longa ou passeio de bicicleta. Para ajudar a manter-se motivado, experimente aplicar óleos essenciais animadores antes de iniciar sua jornada. Quer aplique o óleo na sua pele ou na sua roupa, poderá respirar o aroma ao longo do seu treino ao ar livre para ajudar a manter a motivação e a vitalidade. Experimente usar óleos essenciais como Cedarwood, Cypress e Eucalyptus para mantê-lo revigorado e motivado em toda a sua aventura.

www.gotasdaterra.com

Combate às ameaças ambientais

Com todos os diferentes elementos encontrados na natureza, ameaças ambientais podem surgir e arruinar o seu treino ao ar livre antes mesmo de começar. Para lidar com elementos ambientais e manter ameaças à distância, considere o uso de óleos essenciais com propriedades que possam proteger contra esses tipos de ameaças. Óleos essenciais como **Arborvitae, Clove, Coriander, Frankincense** e **Melaleuca** têm propriedades de limpeza que os tornam úteis para combater ameaças ambientais e podem ser aplicados topicamente antes de você sair ao ar livre para exercitar-se.

Você também pode usar óleos essenciais como **Cardamom, Douglas Fir, Eucalyptus, Lavender**, **Melaleuca** e **Peppermint** para promover uma sensação de respiração fácil e limpar as vias aéreas quando sentir desconforto ao exercitar-se ao ar livre.

Infundir sua rotina de exercícios com óleos essenciais

www.gotasdaterra.com

Depois de aprender sobre as propriedades e benefícios específicos dos óleos essenciais, é fácil utilizá-los em sua rotina de exercícios. O benefício de usar óleos essenciais para criar um estilo de vida saudável e alcançar suas metas de boa forma é que você não precisa alterar suas rotinas ou preferências - você pode simplesmente usar óleos essenciais para ajudar nos exercícios de que já participa e gosta. Com uma variedade tão grande de óleos e inúmeras maneiras de usá-los, você pode melhorar instantaneamente sua rotina de exercícios, aproveitando o poder, a potência e a eficiência dos óleos essenciais para o corpo.

Todas as palavras com o símbolo de marca registrada são marcas comerciais ou marcas registradas da dōTERRA Holdings, LLC.