

FITNESS

Quando se trata de saúde e exercícios, não é excelente ter produtos naturais como seus aliados? Imagine os benefícios de sprays refrescantes e de limpeza totalmente naturais para seu corpo e equipamentos? Se prepare para maximizar seus esforços e atingir seus objetivos fitness!



www.gotasdaterra.com



Spray de Alongamento

120mL Spray:

Água destilada

5 gotas de OE de Peppermint

5 gotas de OE de Cipreste

5 gotas de OE de Capim-Limão

5 gotas de OE de Marjoram

Adicione os óleos em uma garrafa e complete com água destilada. Aplique antes dos exercícios para aumentar a circulação e aquecer os músculos.

Spray Refrescante

120mL Spray:

5 gotas de OE de Melaleuca

5 gotas de OE de Peppermint

2 gotas de OE de Mirra

4 gotas de OE OnGuard

Combine os óleos num frasco. Complete com água filtrada. Agite antes de usar

Redutor de Celulite

Blend spray:

80mL de óleo de coco fracionado

15mL de OE de Toranja

Modo de usar: Após o banho, aplicar e massagear no local para reduzir a aparência de celulite

Pós-Exercício

10mL Roll-on:

3 gotas de OE de Marjoram

2 gotas de OE de Tomilho

4 gotas de OE de Camomila Romana

4 gotas de OE de Cipreste

3 gotas de OE de Limão Siciliano

2 gotas de OE de Peppermint

Misture todos os óleos e complete com óleo de coco. Faça massagem gentilmente da mistura nos músculos e juntas para prevenir rigidez e dor.

Redutor de inflamação

10mL roll-on:

30 gotas de OE Deepblue

25 gotas de OE Frankincense

Óleo de coco fracionado

Coloque a mistura num vidro roll-on e complete com o óleo de coco. Agite a mistura. Aplique na área afetada quando necessário

Spray esterilizador

120 mL Spray:

½ xícara de água

2-6 gotas de OnGuard

Agite antes de cada uso - esterilizar mãos, equipamentos de exercício, colchonetes.

FITNESS

Quando se trata de saúde e exercícios, não é excelente ter produtos naturais como seus aliados? Imagine os benefícios de sprays refrescantes e de limpeza totalmente naturais para seu corpo e equipamentos? Se prepare para maximizar seus esforços e atingir seus objetivos fitness!

www.gotasdaterra.com



Aroma Energético

Blend para difusor:

5 gotas de OE de Eucalipto
25 gotas de OE Frankincense
20 gotas de OE de Peppermint
15 gotas de OE de Pimenta preta

Usar 6 gotas dessa mistura para Difusor de 500mL

Controle de Peso

Óleo individual sugerido:

Gengibre - aumenta queima de gordura e promove satisfação.

Blend sugerido:

Slim & Sassy - balanceia o metabolismo, reduz o apetite, eleva o humor, age como diurético.

Composição: toranja, peppermint, canela, gengibre e limão siciliano.

Atletas

Óleo individual sugerido:

Capim-limão - auxilia tecidos conjuntivos

Blend Sugerido:

AromaTouch - recuperação pós-exercícios

composição: Cipreste, Peppermint, Marjoram, Manjeriço, Toranja e Lavanda.

Músculos

Óleo Individual sugerido:

Cipreste - promove fluxo de sangue para os músculos e tecidos conjuntivos, reduz a dor e espasmos

Blend sugerido:

Deepblue - acalma os músculos e alivia dor e inflamação; Recuperação pós-exercícios. Use para massagear

Composição: Wintergreen, Canfora, Peppermint, Ylang Ylang, Helichrysum, Blue Tansy, Camomila azul, and Osmanthus

3 Problemas comuns de Estresse e suas soluções:

Estresse bloqueia a cura

Quando o corpo está sob estresse físico, mental ou alimentar, torna-se inflamado e não consegue curar a si mesmo.

Frankincense



- Reseta células lipídicas
- Glóbulos brancos
- Remove metais pesados
- Acalma nervos

Aplicação: Aplique 1-3 gotas na palma das mãos ou pés, massageie gentilmente de 30-60s, reaplique se necessário

Inibe a digestão apropriada

Um corpo sob estresse está preocupado somente em sobreviver, até entrar num estado de descanso não irá digerir apropriadamente os alimentos.

Lavender



- Inicia o descanso & Digestão
- Acalma ansiedade
- Induz o sono
- Sara feridas e queimaduras

Aplicação: Aplique 1-3 gotas no peito, pescoço, massageie gentilmente a base do crânio com os dedos

Estresse esgota os nutrientes

Estresse faz o corpo consumir adrenalina. Quando o corpo está sob o efeito da adrenalina, usa os nutrientes armazenados mais do que normalmente.

Peppermint



- Aumenta circulação
- Foca a mente
- Alivia dor de cabeça
- Aumenta senso de alerta

Aplicação: Use 1-3 gotas na palma das mãos, esfregue as mãos, coloque sobre o rosto e inale

Reduzir carga tóxica

3 problemas comuns com toxinas e as soluções:

Toxinas armazenadas

Toxinas estão em todo lugar. Quando toxinas são introduzidas no corpo, são levadas em glóbulos de gordura para proteger o corpo de absorver as toxinas. Estes glóbulos formam a celulite no corpo.

Sinergia metabólica



- Dissolve celulite
- Eleva o humor
- Desintoxica
- Suprime o apetite

Aplicação: Massageie 1-3 gotas na pele sobre o abdômen em sentido horário para ativar o sistema digestivo

Inflamação crônica

É um sintoma comum de toxinas no corpo. Inflamações são as primeiras respostas do corpo para proteção. Há inflamação até começar a cura.

Oregano



- Combate a candidíase
- Mata MRSA/strep
- Mata parasitas
- Interrompe a difusão do vírus

Aplicação: Para limpeza, coloque 1-3 gotas de cada Oregano, Limão e Melaleuca numa capsula e tome 3 vezes/dia

Diminuição da eficiência dos processos

Quando o corpo está intoxicado ou inflamado, todos os processos do corpo tornam-se secundários para eliminar as toxinas. Se as toxinas não são eliminadas, o sistema fica lento.

Melaleuca



- Mata fungos nos pés
- Combate acne
- Aumenta imunidade
- Ajuda na limpeza

Aplicação: Espalhe 1-3 gotas na sola dos pés e tornozelos após o banho, nadar ou exercitar-se para matar fungos nos pés.

Cuidado próprio corpo

3 problemas comuns no cuidado próprio e as soluções

Procurar a "pílula mágica"

Todos querem uma pílula para corrigir todos seus problemas. Isso é mais verdade quando se está doente. Todo corpo é diferente então não há pílula mágica para saúde.

Sinergia digestiva



- Alivia dor estomacal
- Melhora a digestão
- Diminui náusea
- Diminui enjoo

Aplicação: Aplique 1-3 gotas no abdômen e espalhe em sentido horário para acalmar o sistema digestivo.

Autoavaliação imprecisa

Com os mesmos sintomas frequentemente apontando para diferentes doenças, é muito fácil para as pessoas pensarem errado sobre o que elas realmente têm.

Sinergia protetora



- Aumenta imunidade
- Protetor na limpeza
- Interrompe doença respiratória
- Artrite reumatóide

Aplicação: Tome 1-3 gotas (na língua ou em capsula) 3 vezes por dia ou até sumirem os sintomas.

Efeitos colaterais

Quando uma doença é impropriamente diagnosticada, os efeitos colaterais do uso errado de medicação são frequentemente piores do que não tratar o problema.

Sinergia da tensão



- Alivia enxaqueca
- Alivia tensão
- Diminui estresse
- Relaxa os músculos

Aplicação: Aplique roll-on no pescoço, base do crânio e têmporas (cuidado com os olhos).

Cuidado médico preventivo

Procure práticas médicas que irão trabalhar para encontrar soluções saudáveis, não somente tratar os sintomas.

Esclarecimento: declarações e ideias aqui são para propósito informativo e não são validados pelo FDA ou FTC. Os produtos mencionados não têm intenção de diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença. Como usuário individual dos produtos, deve fazê-lo como parte de um regime de saúde natural em acordo com uma licença médica e assume todos os riscos.



Coma Certo

3 problemas comuns na dieta e a solução:

Controle da porção

A mentalidade do mundo de hoje é a 'me surpreenda'. É fácil comer muito porque tudo é prontamente comprado.

Sinergia metabólica



- Equilibra a glicose
- Suprime o apetite
- Diminui inflamação
- Aumenta absorção

Aplicação: Misture 1-3 gotas com água, suco, shake de proteínas, iogurte ou chá durante ou entre as refeições 2-3 vezes por dia

Frequência das refeições

O corpo está ou em digestão ou em limpeza da digestão. Quando a comida é fornecida irregularmente, o corpo tem dificuldade de regular o metabolismo.

Shake substituto de refeição



- Equilibra nutrientes
- Dita o controle das porções
- Sem químicos
- Gosto agradável

Aplicação: Misture 1 scoop do shake misturado em 1 xícara de leite ou outro substituto como substituição para refeição no meio do dia.

Comer comida errada

Depois de esperar muito para se alimentar, o corpo envia sinais de fome que estão prontos pra comer qualquer coisa. Neste ponto é comum reagir com alimentos sem muitos nutrientes

Suplementos balanceados



- Aumenta saúde celular
- Energiza o corpo
- Melhora autocura
- Providencia nutrientes

Aplicação: Tome 2-4 capsulas de cada suplemento uma vez por dia com refeição. Frequência traz mais resultados.

Exercícios

3 problemas comuns na atividade física e a solução:

Hidratação imprópria

Água é o componente chave da construção de músculos, perda de peso e recuperação após exercícios. Ajuda entregar nutrientes e diluir toxinas para fora do corpo.

Lemon



- Reinicia células lipídicas
- Glóbulos brancos
- Remove metais pesados
- Acalma os nervos

Aplicação: Adicione 3-5 gotas em 500ml de água e beba durante exercícios.

Fontes impróprias de energia

Usar bebidas energéticas ou pílulas ao invés de descanso e nutrição apropriada pode levar a sérios problemas físicos e mentais, incluindo desequilíbrios cardíacos e de sono.

Sinergia respiratória



- Abre vias respiratórias
- Antiinflamatório
- Reduz a dor
- Aumenta oxigenação

Aplicação: Coloque o dedo na saída do frasco e vire, passe o dedo abaixo do nariz, repita 2-3 vezes por aplicação.

Muito, muito rápido

Quando começar um novo treino, muitas pessoas pulam da inatividade para a super atividade. A mudança rápida causa danos, fadiga e esgotamento. Comece devagar e vá aumentando.

Creme acalma músculos



- Alivia dor das juntas
- Acalma músculos
- Sara tecidos
- Acalma osteoartrite

Aplicação: Use uma pequena quantidade e espalhe nas mãos e massageie suavemente nos músculos e tecidos cansados.

Procure práticas médicas que irão trabalhar para encontrar soluções saudáveis, não somente tratar os sintomas.

Esclarecimento: declarações e ideias aqui são para propósito informativo e não são validados pelo FDA ou FTC. Os produtos mencionados não têm intenção de diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença. Como usuário individual dos produtos, deve fazê-lo como parte de um regime de saúde natural em acordo com uma licença médica e assume todos os riscos.



Aprimorar o sono com óleos essenciais

- ◆ Difunda Serenity para acalmar o corpo e a mente.
- ◆ Adicione 2-3 gotas de Lavender na banheira quente ou massagear no peito, pescoço, travesseiro e cama para promover relaxamento.

Aprimorar a pele

- ◆ Helichrysum protege, acalma e sara pele inflamada, danificada ou estressada.
- ◆ Helichrysum cura estrias, cicatrizes e pele com espinhas.
- ◆ Espalhe 1-2 gotas de Sandalwood diretamente na área afetada com acne, eczema ou outra irritação.
- ◆ Adicione 2-3 gotas de Lemongrass no limpador de rosto para minimizar oleosidade dos poros da pele.
- ◆ Para proteger contra os danos do sol, combine Helichrysum com protetor solar e aplique na pele.

Anti-envelhecimento & Rejuvenecimento

- ◆ Adicione 2-3 gotas de Frankincense numa toalha de rosto aquecida e passe pelo rosto para hidratar a pele.
- ◆ Coloque 1-2 gotas de Helichrysum na loção facial e aplique para regenerar, tonificar e esticar a pele.

- ◆ Massageie 1-2 gotas de Sandalwood para reduzir aparência de linhas de expressão e rugas e aumentar a elasticidade.
- ◆ Adicione uma gota de Melaleuca ou Oregano no shampoo para combater caspa.

Outros cuidados com o corpo

- ◆ Coloque 2-3 gotas de Peppermint numa capsula vegana e tome para hálito fresco.
- ◆ Aplique Thyme diluído topicamente para naturalmente reduzir odor corporal.



INTEGRATED Essential Oils - All rights reserved 2015. Esses padrões não são validados pelo FDA. Informações contidas não tem intenção de serem usadas como diagnósticos médicos. NÃO SUBSTITUA QUALQUER TRATAMENTO MÉDICO OU USE MEDICAMENTOS SEM AUTORIZAÇÃO DO SEU MÉDICO.



Fonte do ótimo físico pessoal

Veja, Sinta & Torne-se o seu melhor

- ◆ Qualidade de vida é importante quando você busca vida longa.
- ◆ Ver e sentir seu melhor te dá autoconfiança, diminui estresse.
- ◆ Seu físico é um reflexo da saúde no geral & e bem-estar.
- ◆ Óleos essenciais usados em combinação com dieta saudável e exercícios podem ajuda-lo a atingir o seu melhor

Perder peso

- Smart & Sassy aumenta o metabolismo/ajuda controlar o apetite entre as refeições.
- Grapefruit provê eficiente diminuição de lípidos e gorduras.
- Coloque algumas gotas de Smart&Sassy numa capsula vegana e ingira.
- Coloque algumas gotas de Bergamot numa capsula vegana e tome antes das refeições para diminuir compulsão alimentar.
- Difunda Peppermint ou coloque algumas gotas na palma da mão e inale para suprimir o apetite.

Consuma alimentos ricos em nutrientes

- Comer alimentos de baixa caloria e alto teor nutricional é uma maravilhosa maneira de auxiliar na perda de peso.
- Folhas verdes são cheias de vitaminas, minerais, enzimas e antioxidantes.
- Poderosos alimentos como pimenta vermelha, abóbora e aspargos
- Frutas, grãos, nozes, sementes também contém nutrientes essenciais, de baixa caloria
- Escolha cereais de grãos integrais, pães e massas.
- Carne magra, baixa caloria diária prove proteínas saudáveis.

Exercícios com óleos essenciais

- Exercícios são a chave para perda de peso/melhor físico
 - Adultos precisam de no mínimo 150 minutos semanais de atividade aeróbica moderada/intensa e alongamentos 2 vezes ou mais.
 - Dilua Breathe e espirre no corpo antes de exercitar; ajuda abrir as vias respiratórias.
 - Borrife InTune no corpo para ajudar te inspirar e estimular a mente.
 - Espalhe Deep Blue, massageie Melaleuca nos pés para evitar pé de atleta.
- Massageie Deep Blue nos músculos para acalmar, relaxar e aliviar estresse, aumentar circulação e diminuir

