

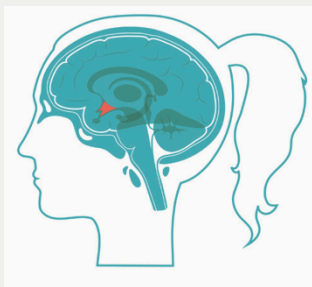
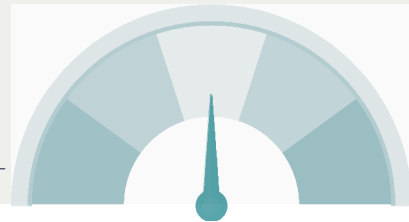
SUEÑO, ESTRÉS & Emociones

EN UNA ESCALA DEL 1 - 10 (0 = Nada, 10 = Problema frecuente)

Qué tan seguido te sientes estresado en tu vida diaria? _____

Estas preocupada por la cantidad y la calidad de tu sueño nocturno? _____

Que tan seguido sientes que es difícil para ti manejar tus emociones de una manera apropiada? _____



HIPOTÁLAMO:

Una pequeña torre de control en tu cerebro

- Cuando hay estrés, ordena al cerebro que "envíe las hormonas del estrés"
- Diseñado para protegerte
- Sentir estrés de manera frecuente y prolongada, causa efectos devastadores física y emocionalmente

SINTOMAS DEL ESTRÉS CRÓNICO:

- Irritabilidad
- Ansiedad - Depresión
- Migraña
- Insomnio
- Función inmune débil
- Aumento en la presión sanguínea

70% DE LOS PROBLEMAS RELACIONADOS AL SUEÑO ESTÁN DIRECTAMENTE CONECTADOS A TEMAS PSICOLÓGICOS (15% A TEMAS DEL ENTORNO Y 15% A TEMAS MÉDICOS)

Un aumento de los niveles de cortisol significa que la melatonina no será suficiente para promover un sueño reparador

Régimen Nocturno:



CÁPSULAS BLANDAS DE SERENITY

- Calman el sistema nervioso
- Promueven una sana relajación y sueño



CÁPSULAS BLANDAS DE COPAIBA

- Reduce los sentimientos de ansiedad
- Promueven la homeostasis y el descanso

Régimen Nocturno

Alternativo:



CÁPSULAS ADAPTIV

- Promueve la relajación
- Calma y evoca sentimientos positivos



CÁPSULAS YARROW|POM

- Promueve una buena salud celular
- Apoya el cerebro y la pie

Rollon para invernar:

Combina 20 gotas de cada uno de estos 4 aceites en un rollon, y llena el resto con aceite de coco fraccionado. Aplica a la planta de los pies, corazón, palma de las manos y almohada. Inhala profundamente con respiraciones lentas.



FRANKINCENSE

- Valorado por su efecto calmante y armónico en la mente.
- Reduce la hiperactividad



VETIVER

- Tranquilizante natural
- Tranquiliza los pensamientos



BERGAMOTA

- Calma la agitación y el estrés
- Sedante natural



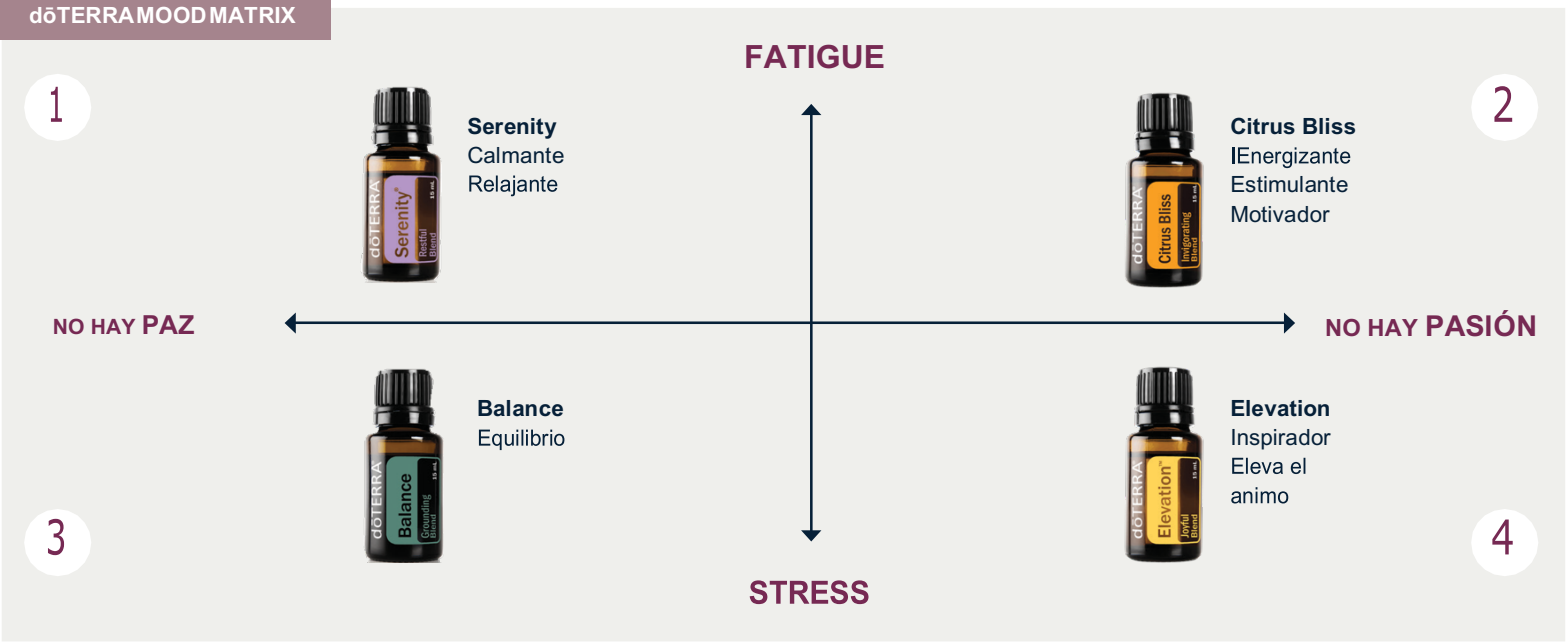
MANZANILLA ROMANA

- Calmante natural
- Tranquiliza la mente



SUEÑO, ESTRÉS & Emociones

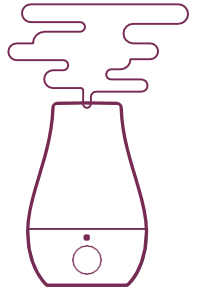
dōTERRA MOOD MATRIX



COLLECCIÓN ADAPTIV



Mezclas para el difusor



Muestra de paquete de bienestar

(LRP):

\$145

131 PV



Adaptiv System \$82.00 / 70 PV
 Wild Orange \$10.00 / 10 PV
 Copaiba Softgels \$32.00 / 30 PV
 Balance \$21.00 / 21 PV

+ Aceite GRATIS del mes
 + Créditos para productos GRATIS!

¹ Valor en puntos. Para la mayoría de los productos, 1\$ = 1PV.

Mi lista de deseos:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____