

Usar aceites esenciales es tan **fácil como contar del 1 al 3.**



Inspira. | **A**

Primero, prueba usar **dōTERRA Balance®** aromáticamente. Ponte una gota en las palmas, frótalas y pónelas alrededor de la nariz. Respira profundo.



Toma un sorbo. | **I**

Seguidamente, ingiere aceite de **Lemon (limón)**. Echa una gota en un vaso de agua y toma un refrescante sorbo.



Échatelo en la piel. | **T**

Ahora, aplícate **Deep Blue® Rub (ungüento)** tópicamente. Échate una pequeña cantidad en las palmas, frótalas y masajéate el cuello y los hombros, ¿cómo te sientes?

Es importante que uses tus nuevos aceites esenciales en forma segura. Usa el código de kit QR que trae este folleto para aprender las mejores prácticas de uso de aceites esenciales en el hogar.



Tu compra **cambia vidas.**

La misión de dōTERRA es cambiar el mundo una gota a la vez. Cuando compras productos dōTERRA, estás apoyando prácticas de abastecimiento sostenibles que ayudan a comunidades alrededor del globo.

¿Te gustaron los productos que usaste?
¡Ahora prueba estos!



Transforma cualquier habitación con el aroma de los aceites esenciales usando este popular, compacto y práctico difusor.



dōTERRA Serenity® Softgels (cápsulas blandas)
dōTERRA Serenity® Softgels (cápsulas blandas) Una combinación de aceite esencial de lavanda y extractos botánicos naturales, estas cápsulas blandas te ayudan a disfrutar del sueño renovador que necesitas.*



DigestZen® | 15mL
Esta mezcla de aceites es perfecta para aliviar el malestar estomacal ocasional y mantener la salud digestiva general.*

Escanea el código QR del kit que trae este folleto para que el bienestar sea entregado cada mes en la puerta de tu casa junto con productos dōTERRA gratis.

dōTERRA®

© 2019 dōTERRA Holdings, LLC. Todas las palabras con símbolos de marca comercial o registrada son marcas comerciales o registradas de dōTERRA Holdings, LLC.



dōTERRA®
Kit de Hábitos Saludables



Hábitos saludables, vida saludable.

Transformar tu mente, cuerpo y hogar nunca ha sido más fácil que con los aceites esenciales y productos infundidos con aceites esenciales. Con doTERRA®, puedes tener la confianza de que tus aceites esenciales son seguros, puros y eficaces.

- Los aceites doTERRA son seguros de usar con toda la familia, y te dan paz mental.
- Los aceites esenciales puros y obtenidos éticamente son la prioridad principal de doTERRA.
- Los aceites doTERRA son potentes, poderosos y eficaces.



doTERRA Balance® | 5mL
Estabiliza y equilibra las emociones

- A Inhálalo cuando te sientas ansioso
- A Difúndelo durante la meditación
- T Aplícatelo en las muñecas para relajarte



Lemon (limón) | 5mL
Limpia por dentro* y por fuera

- A Echa una gota en un vaso de agua
- T Úsalo para limpiar superficies
- I Inhálalo para mejorar tu estado de ánimo



Deep Blue® Rub (ungüento)
Relaja las áreas donde se aplica

- T Masajea los músculos con él
- T Úsalo antes o después de hacer ejercicio
- T Aplícatelo después de un largo día de trabajo

Transforma tu vida con productos naturales, no tóxicos.



Lavender (lavanda) | 5mL
Calmante, reconfortante y relajante

- A Echa una gota en tu almohada
- T Aplícalo sobre irritaciones cutáneas
- I Echa dos gotas en tu té nocturno



Frankincense (incienso) | 5mL
Apoya la salud celular*

- A Difúndelo para estabilizarte emocionalmente
- T Aplícalo sobre manchas
- I Ponte una gota debajo de la lengua



doTERRA On Guard® | 5mL
Fortalece el sistema inmunitario*

- A Difúndelo durante el otoño y el invierno
- T Frótalo en las palmas de los pies
- I Combínalo con agua y miel para aliviar la garganta*



DigestZen TerraZyme®
Promueve la digestión saludable*

- Este suplemento es una mezcla de enzimas alimenticias integrales para promover la digestión saludable de la comida*
- Toma una a tres cápsulas con las comidas a lo largo del día



PB Assist+®
Poderoso prebiótico y probiótico

- Promueve las bacterias benéficas dentro del cuerpo*
- Toma tres cápsulas tres veces al día con comida (10 días a la vez) para promover la función digestiva óptima y obtener apoyo inmunitario*

doTERRA Lifelong Vitality Pack® (paquete vitalidad vitalicia): Mírate, siéntete y vive más, y más joven.

Juntos, estos suplementos brindan nutrición máxima para la energía, el enfoque, el alivio y el bienestar.*



Microplex VMz®
Fórmula alimenticia nutritiva de vitaminas y minerales

- Apoya**
- El metabolismo saludable*
 - La función inmunitaria*
 - La energía celular*



xEO Mega®
Ácidos grasos esenciales y antioxidantes*

- Apoya**
- La función cerebral saludable*
 - El sistema cardiovascular*
 - El sistema nervioso*
 - El sistema inmunitario*
 - La salud y movilidad de las articulaciones*



Alpha CRS+®
Apoya la función celular saludable*

- Apoya**
- Tejidos y órganos saludables*
 - La función celular*
 - La energía y la vitalidad*
 - La claridad y la función mental*



Para obtener más ideas, sugerencias e instrucciones acerca del uso de tus nuevos productos, visita doterra.com/US/es/healthy-habits



MÉTODOS DE APLICACIÓN

- A Puede usarse aromáticamente
- T Puede usarse tópicamente
- I Puede ingerirse

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

*Las declaraciones con asterisco se refieren a usos internos de los productos.