

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



**Inspira.** | **A**

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



**Toma un sorbo.** | **I**

Seguidamente, usa **Tangerine (tangerina)** internamente. Echa una gota en un vaso de agua y toma un sorbo refrescante.



**Aplícatelo en la piel.** | **T**

Ahora, aplícate **Deep Blue® Rub (crema)** tópicamente. Aplica una pequeña cantidad en las palmas de las manos, 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 QR del kit 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 mundo.

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



**Petal Essentials Kit (Kit Esenciales de Pétalo)**  
Transforma cualquier habitación con el aroma de los aceites esenciales usando este popular, compacto y práctico difusor.



**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® | 15 mL**  
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.

\* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

dōTERRA®

© 2021 dōTERRA Holdings, LLC. Todas las palabras con símbolos de marca comercial o registrada son marcas comerciales o registradas de dōTERRA Holdings, LLC.

v2 60217621



Solo para uso en Estados Unidos

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 dōTERRA®, puedes tener la confianza de que tus aceites esenciales son seguros, puros y eficaces.

- Los aceites dōTERRA 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 dōTERRA.
- Los aceites dōTERRA son potentes, poderosos y eficaces.



**dōTERRA Balance® | 5 mL**  
Estabilizador y equilibrante

- Inhálalo para un aroma tranquilo
- Difúndelo durante la meditación
- Aplicatelo en las muñecas para relajarte



**Tangerine (tangerina) | 5 mL**  
Limpia por dentro\* y por fuera

- Inhala para obtener un aroma positivo
- Úsalo para limpiar superficies
- Agrega una gota a un vaso de agua



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

- Masajéate los músculos
- Úsalo antes o después de hacer ejercicio
- Aplicatelo después de un largo día de trabajo



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

## Transforma tu vida con productos naturales, no tóxicos.



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

- Echa una gota en tu almohada
- Aplicalo sobre irritaciones cutáneas
- Echa dos gotas en tu té nocturno



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

- Difúndelo para una experiencia relajante
- Aplicalo sobre manchas
- Ponte una gota debajo de la lengua



**dōTERRA On Guard® | 5 mL**  
Apoya el sistema inmunitario\*

- Difúndelo durante el otoño y el invierno
- Frótalo en la planta de los pies
- 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\*

MÉTODOS DE APLICACIÓN

- A Puede usarse aromáticamente | T Puede usarse tópicamente | I Puede usarse internamente

## dōTERRA Lifelong Vitality Pack® (paquete vitalidad vitalicia): Mírate, siéntete, 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\*



\*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.