

Essentiële Oliën & Fitness

- Gezonde gewoonten en essentiële oliën
- Welke essentiële oliën zijn het meest geschikt voor fitness?
- Belangrijke elementen voor een workout
- Essentiële oliën in uw fitnessroutine toepassen



1 *HOOFDSTUK*

Gezonde gewoonten en essentiële oliën

Er zijn ontelbare producten, methodes en trends die beloven je te helpen gewicht te verliezen, spieren op te bouwen of er beter uit te zien en beter te voelen met weinig tot geen inspanning. Het probleem is, je goed voelen vergt wel degelijk inspanning - het vereist gezonde gewoonten zoals regelmatig lichaamsbeweging, een evenwichtig dieet, zelfzorg, en nog veel meer. De krachtige, natuurlijke kwaliteiten van essentiële oliën maken ze nuttig om een gezonde levensstijl te ondersteunen. Essentiële oliën kunnen een zeer zinvol onderdeel zijn van een wekelijks bewegingsroutine, gezonde voeding en goede zelfzorg, vanwege hun veelzijdige aard. Wanneer je essentiële oliën in je gezonde levensstijl opneemt, zijn je mogelijkheden voor het ondersteunen van een gezond lichaam (van binnen en van buiten) grenzeloos.

Het belang van lichaamsbeweging en en gezonder eten

Hoewel elk individu uniek DNA heeft, een ander lichaamstype, en specifieke gezondheidsproblemen, is het voor iedereen belangrijk om een zekere trainingsroutine te hebben, en het lichaam te voeden met de juiste voeding. Sommige mensen gaan elke dag naar de sportschool om hun lichaamsbeweging te krijgen, terwijl anderen liever sporten of tijd doorbrengen in de buitenlucht. Ongeacht de manier waarop je beweegt, je lichaam heeft lichaamsbeweging nodig om gezond te blijven, een betere nachtrust te bevorderen, met stress om te gaan en nog veel meer.

Er zijn talloze voordelen te noemen van regelmatige lichaamsbeweging. Een voedzaam dieet zal deze voordelen alleen maar vergroten. Gezond voedsel fungeert niet alleen als brandstof voor ons lichaam, maar kan het lichaam beschermen tegen gezondheidsproblemen, de hersenfunctie bevorderen en helpen spieren op te bouwen.

Ja, we hebben allemaal verschillende lichamen, problemen en fysieke behoeften, maar een gezonde levensstijl kan vaak iedereen helpen zich beter te voelen - vooral wanneer consequente lichaamsbeweging en gezond eten wordt toegepast.



VOORDELEN VAN LICHAAMSBEWEGING

- Helpt een goede gezondheid te behouden
 - Bevordert een betere slaap
- Helpt een gezond gewicht te behouden
 - Biedt een uitlaatklep voor stress
 - Kan het verlangen naar ongezond voedsel verminderen
- Kan de cognitieve functie verbeteren



VOORDELEN VAN GOED ETEN

- Helpt een gezond gewicht te behouden
 - Bevordert de gezondheid van het hart
- Helpt het lichaam te beschermen tegen gezondheidsproblemen
- Levert noodzakelijke voedingsstoffen voor de opbouw van sterke spieren, botten etc
 - Bevordert de hersenfunctie
- Kan helpen de stemming te verbeteren
- Kan een langere levensverwachting ondersteunen

Goede werking van het lichaam

Geen twee mensen hebben precies dezelfde behoeften op het gebied van beweging en dieet; maar deze twee elementen hebben grote invloed op hoe het lichaam functioneert. Net zoals er veel voordelen verbonden zijn aan goed eten en lichaamsbeweging, zijn er ook veel problemen die kunnen komen door dit niet te doen. Hoewel er veel gezondheidsproblemen zijn die niet simpelweg kunnen worden opgelost door voedzaam eten of een paar keer per week naar de sportschool te gaan, kunnen deze gezonde gewoonten veel bijdragen aan het algehele welzijn.

Of je nu je lichaam vrij wilt houden van extra gewicht, stress of je wilt gewoon genieten van de endorfine en het zelfvertrouwen dat je krijgt van trainen, het ontwikkelen van gezonde gewoontes een belangrijk onderdeel om ervoor te zorgen dat je lichaam zo goed mogelijk functioneert.

Gezonde gewoonten en emotionele gezondheid

Niet alleen zullen je bewegings- en eetgewoonten van grote invloed zijn op hoe je lichaam eruit ziet en zich voelt, ze hebben ook een enorme invloed op de emotionele gezondheid. Het beoefenen van gezonde gewoonten kan wonderen verrichten voor het bevorderen van goede emotionele gezondheid. Lichaamsbeweging en gezond eten zijn belangrijke onderdelen van zelfzorg. Een gebrek aan gezonde gewoonten kan het moeilijk maken om normale emotionele gezondheidsfuncties te onderhouden, evenals het mogelijk vaak moeilijk is om een goede emotionele gezondheid te behouden.

Essentiële oliën kunnen een onderdeel zijn van elke workout routine of levensstijl

Zoals gezegd, essentiële oliën kunnen het welzijn bevorderen wanneer ze worden gebruikt als onderdeel van een gezonde levensstijl. Van zichzelf hebben essentiële oliën veel voordelen voor het lichaam. Wanneer ze gecombineerd worden met lichamelijke activiteit en goede voeding, kunnen ze de gebruiker helpen zich beter te voelen. Het mooie van essentiële oliën is dat ze kunnen worden aangepast aan elke soort training, door de toepassingsmethodes en oliesoorten aan te passen aan je behoeften en voorkeuren. Dus of je trainingsroutine bestaat uit zwaar tillen, recreatieve sporten, intensieve cardio, of een landelijk wandelpad, je zult in staat zijn om essentiële oliën te gebruiken om je lichaam topprestaties te laten leveren.





2 HOOFDSTUK **Welke essentiële oliën zijn het meest geschikt voor fitness?**

Essentiële oliën hebben een grote verscheidenheid aan toepassingen en voordelen die ze geschikt maken voor fitness, maar hoe weten we welke oliën het meest geschikt zijn? Naarmate we meer leren over de kenmerken van elke olie, wordt het makkelijker om te bepalen welke het beste bij jouw levensstijl passen.

Essentiële oliën en chemische eigenschappen

De chemische eigenschappen van een essentiële olie geven haar een bepaalde geur en specifieke voordelen. Deze eigenschappen maken een essentiële olie ook nuttig voor bepaalde taken. Elke olie heeft een unieke set van chemische componenten, dat is wat essentiële oliën zo veelzijdig maakt. Met tientallen oliën om uit te kiezen, en de verschillende eigenschappen van iedere olie, kun je jouw essentiële olie ervaring aanpassen aan je persoonlijke voorkeuren en behoeften als het gaat om fitness.

Het gebruik van essentiële oliën voor verzachtende doeleinden

Door hun chemische samenstelling kunnen sommige essentiële oliën gebruikt worden om uw lichaam rustgevende comfort te geven door het creëren van een verwarmende of verkoelende sensatie, wanneer ze plaatselijk worden aangebracht. Hoewel deze oliën de lichaamstemperatuur niet veranderen van het lichaam, worden ze "verwarmend" en "verkoelend" genoemd omdat hun eigenschappen inwerken op zenuwreceptoren om een verwarmend of verkoelend gevoel te geven. Essentiële oliën met verwarmende of verkoelende eigenschappen kunnen geschikt zijn voor atleten voor, tijdens en na de training omdat ze kunnen helpen verschillende delen van het lichaam te verzachten na topische toepassing.

Zowel verwarmende als verkoelende essentiële oliën kunnen nuttig zijn voor herstel en rust tussen de trainingen door, omdat ze kunnen kalmeren en ontspannen. Of je nu verwarmende essentiële oliën gebruikt voor een ontspannende massage of verkoelende oliën om tot rust te komen in de kleedkamer, deze oliën kunnen van onschatbare waarde zijn om je lichaam te laten rusten en ontspannen tussen de trainingen door.

Verwarmende eigenschappen

Essentiële oliën die verwarmend van aard zijn, kunnen uiterst nuttig zijn voor het lichaam. Bijvoorbeeld, een essentiële olie met verwarmende eigenschappen kan worden gebruikt tijdens de warming-up om spieren en ledematen een los, soepel gevoel te geven. Het gebruik van verwarmende essentiële oliën bij de voorbereiding op de training kan je helpen je soepeler en voorbereid te voelen voor je training.

Zie individuele etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzing.

Verwarmend

- Geschikt tijdens een warming-up.
- Kan je helpen je soepeler en voorbereid te voelen voor de training.
- Handig voor rust- en herstelperiodes tussen trainingen.
- Geschikt voor massage.

Voorbeelden van essentiële oliën met verwarmende eigenschappen:

- | | |
|----------------|----------------------|
| - Black Pepper | - Clove* |
| - Cassia* | - Frankincense |
| - Cinnamon* | - Tulsi (Holy Basil) |

**Verdunnen voor topisch gebruik.*



Verkoelende eigenschappen

Essentiële oliën met verkoelende eigenschappen kunnen nuttig zijn tijdens de cooling down of aan het einde van een training. Door een verkoelende sensatie, zullen deze soorten essentiële oliën helpen het lichaam te kalmeren na een zware fysieke activiteit.

Verkoelend

- Geschikt tijdens een cooling down of na de training.
- Geeft het lichaam een verkoelend gevoel.
- Kalmeert het lichaam na een zware inspanning.
- Geschikt voor massage.

Voorbeelden van essentiële oliën met verkoelende eigenschappen:

- | | |
|------------|--------------|
| - Basil | - Peppermint |
| - Cardamom | - Deep Blue™ |

Zie individuele etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzing.



Essentiële oliën gebruiken als oppepper, energie, stimulans en motivatie

Essentiële oliën die door hun chemische samenstelling en aroma van nature opbeurend zijn, kunnen worden gebruikt om energie, vitaliteit en motivatie te bevorderen, zowel voor als tijdens de fysieke inspanning. Veel oliën zijn van nature energiek of opwekkend, en kunnen helpen om je geest en lichaam klaar te maken voor een training. Sommige oliën geven het lichaam bij uitwendige toepassing een energieke of stimulerende sensatie die het lichaam klaarmaakt voor de training, of geven je een kleine oppepper met een energiek aroma tijdens de training.

Of je nu een opkikkertje nodig hebt als je je emotioneel of lichamelijk futloos voelt, of een manier wilt om je lichaam en geest energiek te houden tijdens je training, het gebruik van verkwikkende essentiële oliën kan een gemakkelijke, veilige manier zijn om de zintuigen op te peppen. Als je eenmaal een verkwikkende, motiverende of energieke olie (of zelfs een combinatie van oliën) hebt gevonden die je lekker vindt, kun je deze in je fitnessroutine verwerken om je een boost te geven.



Andere bruikbare oliën voor fitness

Naast essentiële oliën met verwarmende, verkoelende, verzachtende of opwekkende eigenschappen, zijn er nog tientallen andere eigenschappen die nuttig kunnen zijn voor fitness en het behoud van je welzijn. Zoals besproken, heeft elke essentiële olie zijn eigen set van unieke chemische eigenschappen, een apart aroma, en een speciale set van voordelen waardoor de gebruiksmogelijkheden praktisch eindeloos zijn.

Een gevoel van vrije ademhaling hebben

Het vermogen om diep en vrij te ademen is een belangrijk onderdeel bij elke vorm van lichamelijke activiteit. Of je nu in de bergen wandelt, een yogales volgt, loopt op een loopband, of voetbal speelt in het park, het gevoel van een vrije ademhaling is van vitaal belang voor een goede training.

Tijdens het sporten, is het belangrijk om een goed ademhalingspatroon te volgen om uw spieren van zuurstof te voorzien. Terwijl factoren zoals hoe vaak je ademt, of je door je neus of mond ademt, of wanneer je inademt en uitademt hangen af van wat voor training je doet, je moet ervoor zorgen dat je in staat bent om diep adem te halen tijdens je training.

Essentiële oliën voor een vrije ademhaling

- Cardamom
- Douglas Fir
- Eucalyptus
- Lavender
- Peppermint
- Tea Tree



Zie individuele etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzing.





Oliën voor spiermassage

Zoals gezegd zijn essentiële oliën met verzachtende, verwarmende of verkoelende eigenschappen (of een combinatie van deze eigenschappen) geschikt om de spieren zowel voor als na fysieke inspanning te masseren. Deze oliën zijn goed te gebruiken tijdens een warming-up om het lichaam voor te bereiden op beweging, evenals na een training om de spieren te kalmeren als voorbereiding op rust en herstel.

Essentiële oliën ter ondersteuning van spieren

- Bergamot
- Cedarwood
- Cypress
- Eucalyptus
- Frankincense
- Melissa
- Siberian Fir
- Vetiver
- Ylang Ylang

Zie individuele etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzing.



Zoals je kunt zien, de grote verscheidenheid aan voordelen van essentiële oliën maakt ze nuttig voor vele praktijken geassocieerd met een gezonde levensstijl. Je kunt experimenteren om uit te vinden welke essentiële oliën je het lekkerst vindt en om te zien hoe de natuurlijke eigenschappen van elke olie kan worden ingezet om je te helpen je wellness doelen te bereiken.

3 *HOODSTUK*

Belangrijk elementen van een workout

Met het belang van chemische eigenschappen in gedachten, laten we de manieren bespreken waarop essentiële oliën kunnen worden gebruikt tijdens een training, ongeacht uw gezondheidstoestand of voorkeuren. Sommige mensen trainen graag buiten door te wandelen of te fietsen, terwijl anderen de voorkeur geven aan teamsporten, en sommigen vinden het gewoon leuk om meerdere keren per week naar de sportschool te gaan. Ongeacht je voorkeuren als het gaat om fysieke fitheid, de meeste workout routines bestaan uit dezelfde basiselementen.

Je zult snel merken dat essentiële oliën kunnen worden gebruikt om elke training te verbeteren, of het nu binnen of buiten is, elke dag, of een een paar keer per week. De basiselementen van elke training omvatten een pre-workout, de workout zelf, herstel en rust.

Basis elementen van een workout:



PRE-WORKOUT

- Hydratatie
- Opwarmen



WORKOUT

- Juiste ademhaling
- Alert en gemotiveerd blijven
- Vermijd blessures



RECOVERY

- Afkoelen
- Verzachten van gespannen of pijnlijke spieren
- Hydratie
- Massage



REST

- Ontspanning
- Vermoeidheid bestrijden
- Slapen



Pre-workout

Of je nu traint voor je plezier, om af te vallen of om andere fitnessdoelen te bereiken, veel van het succes van je workout hangt af van je voorbereiding voordat je begint. Je pre-workout routine zal veel te maken hebben met het soort workout dat je van plan bent te doen, je eigen gezondheidstoestand en je specifieke doelen. Er zijn verschillende elementen van je workout voorbereiding waar essentiële oliën nuttig kunnen zijn.

Hydratatie

Omdat je lichaam water verliest als je zweet, en omdat uitdroging het lichaam verzwakt, is het belangrijk om goed gehydrateerd te zijn voordat je met je training begint. Als je moeite hebt om eraan te denken voldoende water te drinken, kun je altijd een paar druppels van je favoriete essentiële olie aan je water toevoegen voor extra smaak. Niet alleen zullen essentiële oliën* gewoon water in een heerlijke, smakelijke drank veranderen, maar je kunt essentiële oliën gebruiken die je een kleine oppepper geven.

Citrus essentiële oliën zoals Grapefruit, Tangerine, Lemon, Lime of Green Mandarin zijn een geweldige toevoeging aan je water, vooral als je een verkwikkende, frisse smaak wilt. Voeg eens een paar druppels van een essentiële olie toe aan je water voor een training, om je te helpen de hydratatie te krijgen die je nodig hebt.



**Zie individuele labels voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.*



Opwarmen

De spieren losmaken en het lichaam klaarmaken voor lichaamsbeweging is een ander belangrijk onderdeel van een pre-workout routine. Dit bereidt het lichaam voor op beweging, spieropbouw en inspanning, en kan je helpen blessures te voorkomen. De meeste mensen hebben hun eigen voorkeuren en routines als het gaat om een warming-up die grotendeels afhangt van wat voor soort training ze van plan zijn te doen en hun persoonlijke gezondheid status. Echter, een soort warming-up doen is belangrijk omdat het het lichaam wordt voorbereidt op beweging door de spieren los te maken en de lichaamstemperatuur te verhogen.

Essentiële oliën kunnen plaatselijk ingemasseed worden tijdens uw warming-up routine om de spieren los te maken en te verzachten, vooral wanneer ze strak of stijf aanvoelen. Gebruik essentiële oliën met verwarmende eigenschappen als je stijf bent of hulp nodig hebt om je ledematen op te warmen tijdens je pre-workout routine.





Workout

Zodra je gehydrateerd bent en klaar met je warming-up, ben je klaar voor je training. Er zijn ontelbare soorten workouts, maar er zijn verschillende belangrijke elementen die alle workouts gemeen hebben. Deze zijn: ademhaling, focus en motivatie, en het vermijden van blessures. Het gebruik van essentiële oliën tijdens je training kan helpen met al deze elementen.

Juiste ademhaling

Hoewel verschillende ademhalingsmethodes werken voor verschillende workouts, is het belangrijk om vrij en diep te kunnen ademen tijdens een training. Als je ademhaling beperkt is tijdens een training, komt er niet genoeg zuurstof (en energie) naar je cellen en spieren, wat resulteert in mindere prestaties.

Het gebruik van essentiële oliën waarvan bekend is dat ze een vrije ademhaling bevorderen, kan je helpen om je training soepel en efficiënt te voltooien. Overweeg om essentiële oliën met eigenschappen die een vrije ademhaling bevorderen vóór de training op de borst of nek aan te brengen (raadpleeg pagina 8 voor enkele suggesties). Essentiële oliën kunnen ook worden aangebracht op de borstkas om een verkwikkende geur te creëren en een gevoel van vrije luchtwegen te bevorderen.

Alert en gemotiveerd blijven

Wanneer je probeert om specifieke fitness doelen te bereiken, is het gemakkelijk om je futloos, ongemotiveerd of moe te voelen - vooral als je een strikt of rigoureuus trainingsschema volgt. Je lichaam en geest alert en gemotiveerd houden tijdens een workout zal je helpen elke workout te voltooien en kom je een stap dichterbij het bereiken van je doelen.

Breng plaatselijk aan om je te helpen gefocust te blijven. Als je naar de sportschool, het park, de natuur, of ergens anders naartoe gaat voor je training, breng dan verkwikkende oliën op je huid voordat je het huis verlaat om je een gevoel van motivatie te geven.



Blessures voorkomen

Het maakt niet uit wat voor soort oefening je doet, het vermijden van blessures is de sleutel tot een succesvolle en plezierige training. Zoals genoemd, kan het inmasseren van verwarmende of verzachtende essentiële oliën tijdens uw warming-up helpen de spieren los te houden. Het gebruik van essentiële oliën om een gevoel van focus te bevorderen zal je helpen je te concentreren terwijl je traint. Als je lichaam en geest voorbereid zijn op een training, is het makkelijker om problemen te vermijden. Het gebruik van essentiële oliën om het lichaam los en de geest alert te houden zal iedereen helpen een veilige, plezierige workout te hebben.

Recovery

Hoewel je misschien je eigen routine hebt om te herstellen van een training, of een specifieke cooling-down routine die je graag volgt, zijn er een paar dingen die je lichaam zullen helpen aan het einde van een training, zodat je je kunt voorbereiden om de volgende dag weer uit te rusten en te trainen. Belangrijke elementen van het herstel zijn een goede afkoeling en rekoefeningen, het opnieuw hydrateren van het lichaam, het verzachten van gespannen of pijnlijke zones en, indien nodig, massage.

Afkoelen

Net zoals een warming-up cruciaal is, is tijd nemen voor een cooling-down een sleutelement voor een succesvolle training. Laat je lichaam geleidelijk vertragen, terwijl de beweging van de spieren kan helpen gespannenheid of stijfheid te vermijden. Wat je beslist te doen voor je cool down routine hangt af van wat voor soort training je hebt gedaan en je persoonlijke mogelijkheden of behoeften. Hoe dan ook, een cooling down is belangrijk, omdat het je zal helpen om geleidelijk je ademhaling en hartslag te vertragen als voorbereiding op rust.

Net als een warming-up voor de training, kunnen essentiële oliën nuttig zijn tijdens de cooling down na de training. Probeer essentiële oliën met verkoelende eigenschappen te gebruiken om het lichaam te helpen kalmeren en de specifieke gebieden te kalmeren na de inspanning. Door dit soort oliën plaatselijk aan te brengen, kun je de ledematen voorzien van een verkoelende sensatie die dat verzachtend comfort biedt aan de spieren en ledematen.

Hydratatie

Als je klaar bent met je training, wil je het vocht herstellen dat je lichaam verloren heeft door het zweten. Door essentiële oliën* aan je water toe te voegen geeft het een beetje extra smaak, wat handig kan zijn als je moeite hebt met water te drinken in plaats van suikerhoudende dranken en zal je ook in staat stellen om de inwendige voordelen van die specifieke olie te ervaren.

**Zie individuele labels voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en instructies voor gebruik.*



Kalmeren van het lichaam

Zelfs na de cooling-down kan je je nog moe voelen van je training. Door essentiële oliën met verwarmende of verkoelende eigenschappen uitwendig in te masseren op plaatsen als de benen, voeten, armen, schouders, rug en nek, kun je verzachtend comfort bieden aan de spieren na een fysieke inspanning. Niet alleen zorgen deze oliën voor een verzachtende sensatie aan de oppervlakte, maar hun voordelen kunnen nog enkele uren na het aanbrengen voortduren.

Massage

Naast de eenvoudige uitwendige toepassing van essentiële oliën en stretching, kan het gebruik van essentiële oliën voor massage het lichaam helpen zich rustig en gekalmeerd te voelen tijdens het herstelproces. Soms is het na een zware training nodig om bepaalde delen van het lichaam te masseren. Voor veel atleten is massage een regelmatig en vitaal onderdeel van het herstel na de training.

Essentiële oliën worden al eeuwenlang gebruikt in massagetherapie en kunnen een massage-ervaring verbeteren, vooral voor herstel na de training. Zoals eerder vermeld, hebben sommige essentiële oliën chemische bestanddelen die ze geschikt maken om de spieren te verzachten en te kalmeren wanneer ze plaatselijk worden aangebracht. Evenzo hebben sommige essentiële oliën kalmerende en rustgevende aroma's die de geest en het lichaam op hun gemak kunnen stellen wanneer ze worden toegepast. Dit voegt een extra laag van ontspanning toe aan je massage, het helpt je hersenen en lichaam te kalmeren na een zware training.



Zie individuele etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzing.





Rest

Nadat je een goede cooling down hebt gedaan, is het belangrijk om te rusten voor je volgende training. Je lichaam zal beter kunnen presteren na rust. Een gebrek aan rust kan leiden tot blessures of overbelasting van het lichaam. Omdat het je in staat stelt om veilige, effectieve trainingen te blijven doen, is rust een net zo cruciaal element als stretchen of hydrateren.

Het belang van rust

Wanneer je traint, breek je spierweefsel af. De pijn of pijn die je voelt na het trainen komt van kleine micro-tears die voorkomen in je weefsel. Als je rust (en je lichaam herstelt met de juiste voeding), beginnen de spiervezels die tijdens de training zijn gescheurd, te herstellen. Dit herstelproces, hypertrofie genoemd, zorgt ervoor dat de spieren groter en sterker worden.

Zoals je ziet, vinden er belangrijke processen plaats tijdens rust. Je moet je spieren de tijd geven om te rusten om de micro-tears te herstellen die die tijdens je training zijn ontstaan. Zonder de juiste rust, zou je kunnen eindigen met overbelasting van je lichaam of zelfs beschadiging van spieren of bindweefsel door het spierweefsel niet voldoende tijd te geven om zichzelf te herstellen.

Micro-tears:

Kleine, microscopische scheurtjes in de spieren die ontstaan tijdens het trainen.

Hypertrofie:

Het weefselherstelproces dat gescheurde spiervezels doormaken tijdens rustperiodes. Tijdens dit proces, herstelt het spierweefsel zichzelf en wordt groter, sterker en veerkrachtiger.

Slapen

Voldoende slaap geeft je lichaam de tijd om te recupereren en zichzelf te herstellen tussen de trainingen door. Als je moeite hebt met ontspannen of geen diepe slaap kunt krijgen, kan het moeilijk zijn om voorbereid te zijn op je volgende training. Het toevoegen van essentiële oliën aan een warm bad* kan een kalme atmosfeer creëren. Je kunt ook kalmerende essentiële oliën op de onderkant van je voeten aanbrengen voor het slapen gaan of een combinatie van ontspannende oliën met een beetje water in een verstuiver over kussens en beddengoed sprayen.

Door een omgeving te creëren die een ontspannende nachtrust bevordert, zal je in staat zijn om voldoende rust te krijgen voor en na een zware training.

Ontspanning

Er zijn talloze manieren om kalmerende of verzachtende essentiële oliën te gebruiken om ontspanning te bevorderen als onderdeel van je rustroutine na een training. Een paar druppels van een kalmerende essentiële olie in een warm bad* zal het lichaam omhullen met essentiële oliën en een aroma geven dat de geest kan kalmeren en ontspannen. Het maakt niet uit wat je rust routine omvat, het bij de hand hebben van kalmerende, rustgevende of ontspannende essentiële oliën helpen een ontspannende omgeving te creëren die je lichaam en geest op hun gemak zal stellen. Het creëren van een ontspannende omgeving zal je helpen de juiste rust te krijgen die je lichaam nodig heeft voor de volgende training.



**Om gevoeligheid tijdens het baden te voorkomen, verdun essentiële oliën altijd voordat u ze aan uw badwater toevoegt.*

Activeer

Wanneer je een strikte of regelmatige workout routine volgt of specifieke fitnessdoelen probeert te bereiken, is het normaal dat je er moeite mee hebt. Dit is vooral het geval wanneer je voor het eerst begint met een specifieke workout routine.

Probeer het gebruik van verkwikkende of opbeurende essentiële oliën. Breng deze oliën plaatselijk aan om je huid te helpen verzachten en kalmeren. Het aroma van deze oliën kan je ook helpen motivatie te vinden en energie te krijgen voor een succesvolle training.

De volgende oppeppende essentiële oliën zijn fantastisch om te gebruiken voor of tijdens je training:

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

**Verdunnen voor topisch gebruik.*

Zie individuele etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzing.



Een gezond dieet volgen

Naast aandacht voor je warming-up, workout, herstel- en rustperiodes, is het belangrijk om het lichaam te voeden en aan te vullen met de juiste voedingsstoffen om vooruitgang te boeken en je fitness doelen te bereiken. Hoewel wat je eet kan afhangen van of je spieren wilt opbouwen, gewicht wilt verliezen of je huidige gewicht wilt behouden, moet je je lichaam voorzien van adequate voeding voor en na het sporten.

Spierweefsel wordt afgebroken tijdens de training en gerepareerd tijdens rust. Rusten is cruciaal voor het versterken van het lichaam na een training; maar je moet het lichaam ook helpen herstellen door het te voeden met nuttige voedingsstoffen. Er zijn talloze voordelen aan het eten van een gezond dieet, je lichaam voorzien van voldoende voedingsstoffen tussen de trainingen kan helpen met het volgende:



Het leveren van de voedingsstoffen die spieren nodig hebben.



Aanvullen van glycogeen opslag om je energie te geven voor je volgende training.



Verminderen van pijn na een intense training.



Het herstellen van de normale functie van het centrale zenuwstelsel.



Inwendig gebruik van essentiële oliën

Net als een gezond dieet, kan het inwendig gebruik van essentiële oliën het lichaam helpen tussen de trainingen door. In hoofdstuk 2, bespraken we hoe de chemische bestanddelen van elke essentiële olie specifieke voordelen geven. Veel essentiële oliën bevatten interne voordelen die nuttig kunnen zijn voor het bevorderen van een gezond lichaam.

Voeden van het lichaam

Wanneer je de inwendige voordelen van essentiële oliën wilt ervaren in aanvulling op een gezond dieet, zoek dan gewoon oliën die het soort voordelen bieden waar je naar op zoek bent, en voeg die olie toe aan je dieet.

Hoewel essentiële oliën een veilige en natuurlijke manier zijn om het lichaam te voorzien van interne voordelen, is het belangrijk om jezelf te informeren over het interne gebruik van essentiële oliën voordat je ze in je dieet

opneemt. Veilig inwendig gebruik vereist de juiste dosering en bewustzijn over eventuele gevoeligheden die je zou kunnen hebben voor specifieke essentiële oliën. Er zijn veel essentiële oliën die het lichaam kunnen voorzien van inwendige voordelen; echter, vanwege hun chemische samenstelling, moeten sommige essentiële oliën nooit inwendig worden gebruikt - in geen enkele hoeveelheid. Als je eenmaal hebt geleerd hoe je essentiële oliën veilig inwendig kunt gebruiken, is het gemakkelijk om ze in je gezonde levensstijl op te nemen als je streeft naar specifieke fitness doelen.

Je kunt essentiële oliën* inwendig gebruiken door een paar druppels in een plantaardige capsule te doen en door te slikken, een paar druppels olie toe te voegen aan een glas water of een andere drank, of kleine hoeveelheden toe te voegen om smaak aan uw eten te geven.

**Zie individuele labels voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en instructies voor gebruik.*



Supplementen met essentiële oliën

Hoewel het gebruik en het succes van voedingssupplementen nog steeds veelbesproken is, valt niet te ontkennen dat de meeste diëten een tekort hebben aan veel belangrijke voedingsstoffen. Bij gebruik in combinatie met een gezonde, evenwichtige voeding, kunnen supplementen (met inbegrip van essentiële olie supplementen) helpen met een tekort aan voedingsstoffen, bevorderen cellulaire gezondheid en andere gebieden van algemeen welzijn.

Omdat essentiële oliën veel potentiële voordelen bieden wanneer ze inwendig worden ingenomen, kan het nuttig zijn om speciaal samengestelde supplementen te nemen die essentiële oliën gebruiken, vooral wanneer u werkt aan specifieke doelen met betrekking tot uw persoonlijke welzijn.



*Zie individuele etiketten voor ingrediënten,
voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzing.*

Essentiële oliën en maaltijdplanning

Voor veel mensen zijn doelen op het gebied van beweging en gezond eten gericht op het behouden van een gezond gewicht. Essentiële oliën kunnen een geweldige aanvulling zijn in combinatie met gezond eten en consequente lichaamsbeweging.

Hier zijn een paar voorbeelden van hoe essentiële oliën kunnen helpen:

- Combineer één tot twee druppels Cinnamon olie en Lemon* olie in een glas water en drink voor de maaltijd.
- Neem een druppel Fennel* olie in water of thee om het verlangen naar zoetheid te bestrijden.



Nu dat we geleerd hebben over de belangrijke elementen van een training en hoe essentiële oliën een vitale rol kunnen spelen bij elke fase, laten we het eens hebben over meer specifieke manieren om essentiële oliën te gebruiken voor verschillende workout routines, fitness doelen en gezonde levensstijlen.

Zie individuele etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzing.



4

HOOFDSTUK

Het integreren van essentiële oliën in uw fitness routine

Omdat elke essentiële olie een uniek aroma, specifieke voordelen en een verschillende chemische samenstelling heeft, zijn er tal van manieren om essentiële oliën in je fitness routine te gebruiken. Met zo veel verschillende voordelen en toepassingen, kunnen essentiële oliën net zo nuttig zijn tijdens yogabeoefening als voor een grote voetbalwedstrijd of aan het einde van je favoriete wandelroute. Net zoals er ontelbare manieren zijn om te trainen en je lichaam in vorm te houden, is er ook geen einde aan de verschillende essentiële oliën en combinaties van essentiële oliën die gebruikt kunnen worden om elke vorm van lichaamsbeweging te versterken.



Als je probeert te bepalen welke essentiële oliën* het meest geschikt zijn voor je persoonlijke workout routine en fitness doelen, kijk dan eens naar enkele van de belangrijkste voordelen voor fitness die elke olie heeft:



Bergamot

Kan een gevoel van kalmte en ontspanning geven



Cinnamon

Voeg een tot twee druppels toe aan water om voor de maaltijd te drinken



Douglas Fir

Bevordert een positieve stemming en omgeving bij aanbrengen op de huid



Frankincense

Na een dag met buitenactiviteiten, masseer in op handen en voeten voor een verwarmend en kalmerend effect



Helichrysum

Gebruik in combinatie met een lichaamsmassage ter bevordering van vitaliteit en energie



Melissa

Kan helpen met kalmeren en verzachten na een zware training



Tea Tree

Helpt het lichaam te kalmeren na het sporten



Cardamom

Bevordert het gevoel van vrije luchtwegen



Clove

Stimulerend en opwekkend voor een verwarmende massage



Eucalyptus

Creëert een verzachtende, ontspannende massage



Geranium

Voeg een druppel toe aan je vochtinbrengende crème na het douchen



Lemongrass

Geeft een verkwikkende smaak aan gezonde zelfgemaakte soepen



Myrrh

Voeg een of twee druppels toe aan uw dagelijkse lotion voor een verzachtende sensatie voor de huid



Vetiver

Aanbrengen op de voeten na een training als onderdeel van een verzachtende massage



Cedarwood

Wrijf voor het sporten een tot twee druppels op de borst om de geest te focussen tijdens je training



Cypress

Vóór het hardlopen, aanbrengen op de voeten en benen voor een energieboost



Fennel

Neem een druppel in water of thee om te helpen vechten tegen zoete trek



Grapefruit

Voeg een druppel Grapefruit olie toe aan je smoothie na de workout voor positiviteit!



Marjoram

Toevoegen aan een massageblend voor vermoeide, gespannen spieren, of toepassen voor en na het sporten



Siberian Fir

Kan helpen bij het bevorderen van gevoelens van vrij ademen bij toepassing op de huid



Wild Orange

Creëer een verkwikkende douche na de training door toe te voegen aan uw body wash en zeep

**Zie individuele labels voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en instructies voor gebruik.*

Hoe gebruik je essentiële oliën voor specifieke sporten en workouts

Met zoveel verschillende lichaamstypen, fitnessdoelen, afslankmethoden en soorten workouts is het onwaarschijnlijk dat twee mensen precies dezelfde workout routine zullen hebben. Hoe, waar en waarom je traint zal veel te maken hebben met je eigen persoonlijke wellness doelen, je huidige gezondheidsstatus, waar je woont, je voorkeuren, interesses, talenten en nog veel meer. Gelukkig zijn essentiële oliën zeer veelzijdig. Naast de algemene toepassingen voor elke olie hierboven opgesomd, zijn de voordelen van essentiële oliën verrijkend en divers. Van de sportschool, tot het sportveld, tot uw eigen huis, lees verder om te leren hoe je essentiële oliën kunt gebruiken voor specifieke sporten en soorten trainingen.



Yoga

Essentiële oliën zijn geschikt voor, tijdens en na de yoga beoefening vanwege hun vele voordelen voor de emoties en het lichaam. Je kunt je eigen yoga beoefening verbeteren door essentiële oliën te gebruiken met verschillende aroma's die een sfeer creëren van jouw keuze.

Hier zijn een paar eenvoudige manieren om essentiële oliën* te gebruiken om je yogabeoefening te verbeteren:

- Gebruik om focus te bevorderen:

Basil, Douglas Fir, Frankincense, Spearmint

- Gebruik om een gevoel van vrije ademhaling te bevorderen:

Cardamom, Eucalyptus, Peppermint, Tea Tree

- Aanbrengen om te helpen ontspannen:

Frankincense, Lavender, Sandalwood, Spikenard

- Gebruik voor een kalmerende, rustgevende oefening:

Bergamot, Cedarwood, Frankincense, Lavender, Petitgrain, Ylang Ylang

- Gebruik voor een opwekkende oefening:

Cypress, Lime, Peppermint, Wild Orange

Hoewel er tientallen geschikte essentiële oliën zijn om te gebruiken in je yoga practice, vermijd het gebruik van te veel verschillende oliën tegelijk, omdat dit de zintuigen kan overbelasten of verwarren. Een goede manier om te beginnen is om een paar van je favoriete oliën te mengen tot om je eigen unieke mengsel en ervan te genieten tijdens je yogabeoefening.

**Zie individuele labels voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en instructies voor gebruik.*



DIY dōTERRA Yoga Mat Spray

Het is belangrijk om je yogamat na elk gebruik te reinigen. Volg de aanwijzingen hieronder om jouw eigen reinigende yoga mat spray te maken.

Ingrediënten:

- 175 ml gedestilleerd water
- 60 ml alcoholvrije toverhazelaar of witte azijn
- 5 druppels Lavender olie
- 3 druppels Tea Tree olie
- Glazen sprayfles

Instructies:

1. Combineer alle ingrediënten in een glazen sprayfles
2. Schud tot gecombineerd
3. Voor gebruik op de mat verstuiven en droogwrijven met een handdoek

Opmerking: Verstuif eerst een test op een klein deel van je mat om om er zeker van te zijn dat dit niet nadelig effect heeft.





Georganiseerde sport

Veel mensen kiezen ervoor om hun lichaamsbeweging te krijgen door het beoefenen van georganiseerde sport. Of je nu een professionele atleet bent, of graag samenkomt voor wedstrijden met vrienden, je kunt essentiële oliën gebruiken om je ervaring te verbeteren. Als je eenmaal hebt vastgesteld welke essentiële oliën kalmerende, verwarmende, verkoelende, stimulerende of opbeurende eigenschappen hebben, is het makkelijk om ze te gebruiken tijdens de voorbereiding en herstelfase, zowel voor als na een wedstrijd of training.

Hoewel de behoeften van atleten per sport verschillen, zullen de meeste atleten iets nodig hebben om hen te motiveren en energie te geven voor een wedstrijd of training en iets om hen te helpen ontspannen en te herstellen. Dit is waar essentiële oliën van pas komen. Dus of je nu basketbal speelt in het park, tennist na school of golft in het weekend, essentiële oliën kunnen je sleutel worden tot een soepele voorbereiding en herstel na de wedstrijd.

Hier zijn een paar manieren waarop elke atleet essentiële oliën kan gebruiken tijdens trainingen, workouts en wedstrijden:

- Breng verkoelende essentiële oliën aan op de borst voor een wedstrijd om een gevoel van vrije luchtwegen te bevorderen.
- Breng verzachtende essentiële oliën aan op de voeten na een lange training of toernooi om de benen en voeten te verlichten.
- Gebruik kalmerende, verzachtende of verwarmende essentiële oliën voor massage na een wedstrijd of training om herstel te bevorderen.
- Als je ervan houdt om na een wedstrijd in een warm of koud bad* te weken, overweeg dan om een paar druppels essentiële olie aan het water toe te voegen. Gebruik essentiële oliën die rustgevend zijn om een bad* na de wedstrijd te verbeteren.
- Doe een paar druppels Eucalyptus op een watje en en stop het in je sporttas. De sterke geur van Eucalyptus zal alle geurtjes maskeren.

**Om gevoeligheid tijdens het baden te voorkomen, verdun essentiële oliën altijd voordat u ze aan uw badwater toevoegt.*

Duursporters

Voor duursporters die gewend zijn om lange uren te trainen, kunnen essentiële oliën een nuttig onderdeel zijn van voorbereiding en herstel. Duursporters vergen het uiterste van hun lichaam en hebben vaak hulp nodig om hun spieren los te houden, hun gewrichten sterk, hun voeten en benen in optimale vorm, en hun geest scherp te houden.

Hoofdstuk 2 bevat een lijst van enkele van de beste essentiële oliën voor het verzachten van de spieren - dit zijn belangrijke oliën om bij de hand te hebben of je nu een hardloper, fietser of duursporter bent. Het aanbrengen van essentiële oliën op je benen en voeten voor en na een trainingssessie kan helpen om je lichaam los te houden en in topvorm te houden.

Je zou kunnen overwegen om een paar van de beste essentiële oliën voor het verzachten van de spieren te combineren met een dragerolie zoals Fractionated Coconut Oil om de effecten langer te laten aanhouden. Hier zijn een paar goede combinaties die nuttig zijn om toe te passen voor en na een lange trainingssessie:

Rosemary + Black Pepper + dōTERRA Fractionated Coconut Oil

Cypress + Bergamot + dōTERRA Fractionated Coconut Oil

Lemongrass + Basil + dōTERRA Fractionated Coconut Oil

Naast het los houden van de spieren, maken hardlopers en duursporters zich vaak zorgen over hun gewrichten - vooral hardlopers, vanwege de impact die hun lichaam ondergaat tijdens het hardlopen. Je kunt essentiële oliën met verzachtende eigenschappen gebruiken om je te helpen voor of na een lange duurloop.

- Verdun Cinnamon met dōTERRA Fractionated Coconut Oil en creëer een verwarmende massage.
- Ginger is verzachtend en ondersteunt gezonde, flexibele, veerkrachtige gewrichten.
- Frankincense bevordert een gezonde gewrichtsmobiliteit en -functie.

Zie individuele etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzing.



dōTERRA Essentiële Olie Voetzeep

Na een lange loop- of fietstocht hebben je voeten wat rust en herstel nodig. Als je graag een voetenbad neemt na een wedstrijd, marathon of trainingssessie, overweeg dan om essentiële oliën toe te voegen voor ultieme ontspanning.

Je hebt nodig: warm water, Epsom zout en zuiveringszout

Probeer een van deze essentiële oliën (of een combinatie):

• Roman Chamomile • Peppermint • Lavender • Rosemary • Ginger • Clove • Lemon • Black Pepper

Instructies: Combineer het warme water, een handvol Epsom zout en een paar schepjes soda in een pot die groot genoeg is voor je voeten. Voeg dan een paar druppels essentiële olie (of meerdere oliën) van je keuze toe en laat je voeten weken voor ontspanning en verlichting.

Frisse voeten: Om je hardloopschoenen fris te laten ruiken, doe je een paar druppels van een verfrissende essentiële olie zoals Peppermint, Lemon, Wild Orange, Grapefruit of Lime op een droogtrommeldoekje en stop het 's nachts in je schoen om onaangename geurtjes te verdrijven.



Zie individuele etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzing.





Sportschool workouts

Voor veel mensen is een bezoek aan de sportschool voor een workout of groepsles een normaal onderdeel van elke dag of elke week. Velen gebruiken de sportschool als een vast onderdeel van hun workout routine om hun fitness en wellness doelen te bereiken. Anderen kiezen voor fitnessapparatuur in hun huis om het trainen nog gemakkelijker te maken. In beide situaties zijn er tal van manieren om essentiële oliën* te gebruiken om uw ervaring te verbeteren.

- Voeg een paar druppels Lemon, Lime of Wild Orange essentiële olie toe aan je flesje water om je te helpen hydrateren en je op te peppen voordat je gaat sporten.
- Breng verwarmende essentiële oliën aan op de ledematen tijdens je warming-up om probleemgebieden te helpen losmaken.
- Verdun essentiële oliën zoals Peppermint met dōTERRA Fractionated Coconut Oil en wrijf op de borst voor je training om een gevoel van heldere ademhaling te bevorderen.
- Masseer na de training essentiële oliën zoals Lavender en Siberian Fir op de benen en voeten om de spieren te helpen verzachten en de spieren te ontspannen.

Omdat essentiële oliën zulke aangename natuurlijke aroma's hebben, kunnen ze worden gebruikt om geurtjes tijdens het sporten op afstand te houden. Om je lichaam fris te laten ruiken tijdens je trip naar de sportschool, kun je overwegen om je eigen essentiële olie deodorant te maken.

**Zie individuele etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzing.*



DIY essentiële olie deodorant

Ingrediënten:

32 g aluminiumvrij zuiveringszout

32 g arrowroot of maïsmeel

3-5 eetlepels kokosolie

15 druppels essentiële olie



Aanbevolen essentiële oliën:

Lemon, Tea Tree, Lavender, Lime, Geranium, Lemongrass en Thyme.

Opmerking:

Als je in een warm klimaat woont, voeg dan 28 g gesmolten shea- of cacaoboter aan het recept toe.



Instructies:

1. Combineer zuiveringszout, arrowroot (shea/ cocoa boter als je die gebruikt) en essentiële olie in een kom.
2. Combineer kokosolie met andere ingrediënten, een eetlepel per keer, tot het mengsel de gewenste consistentie heeft.
3. Druk stevig aan in een lege deodorantverpakking en laat zitten tot de kokosolie stolt.



Naast verfrissende, opwekkende aroma's, bezitten essentiële oliën ook reinigende eigenschappen die nuttig kunnen zijn om je trainingsapparatuur schoon te houden. Of je nu je eigen toestellen thuis gebruikt of de toestellen in de sportschool wilt reinigen voordat je ze gebruikt, deze essentiële olie reinigingsspray wil je bij de hand hebben.

Essentiële olie uitrusting Reinigingsspray

Aanbevolen essentiële oliën: probeer oliën te gebruiken zoals Eucalyptus, Grapefruit, Lavender, Lemon, Pepermint of Wild Orange. Combineer alle ingrediënten samen in de glazen fles. Meng goed, sprayen en afvegen.

- 60-120 ml sprayfles
- 5 druppels essentiële olie(n)
- Toverhazelaar (¼ van sprayfles)
- Gefilterd water

Buitenrecreatie

Als je in de buurt van een mooi landschap woont, of als je gewoon graag buiten bent, zijn er tal van manieren om je fitness doelen te bereiken door plezier te hebben in de buitenlucht. Of je nu gaat wandelen, mountainbiken, skiën, kajakken of rotsklimmen, je kunt altijd creatieve manieren vinden om te sporten terwijl je geniet van de frisse lucht en het prachtige landschap.

Je training buiten kan soms enkele uitdagingen met zich meebrengen, maar zoals je misschien al geraden had, zijn er een paar essentiële oliën die je kunnen helpen om je buitenrecreatie oneindig veel aangenamer te maken.

Houd insecten op afstand

Wist je dat sommige essentiële oliën van oudsher bekend staan als bescherming tegen hinderlijke omgevingsfactoren? Onderzoek heeft aangetoond dat Ylang Ylang, Cedarwood, Lemon Eucalyptus en Arborvitae essentiële oliën kunnen helpen bescherming te bieden buitenshuis. Voordat je naar buiten gaat voor je training, breng dan een van deze oliën aan op de huid om insecten weg te houden.

Kalmeer vermoeide benen en voeten

Of je nu kilometers hebt gewandeld om je camping te bereiken, de hele middag op je mountainbike hebt gezeten, of de hele dag door verse poedersneeuw hebt geskied, je spieren en ledematen voelen waarschijnlijk moe en uitgeput aan na een lange dag in de buitenlucht. Om je spieren te helpen kalmeren, kun je plaatselijk essentiële oliën met verwarmende of verkoelende eigenschappen aanbrengen en masseer je benen en voeten er mee in. De kalmerende aard van deze oliën zal je helpen ontspannen na een lange dag van inspanning.



Bevorderen van motivatie en vitaliteit

Zelfs als je graag buiten bent, kan het vaak moeilijk zijn om gemotiveerd te blijven tijdens een lange wandeling, fietstocht of tocht op de rivier. Om je te helpen jezelf gemotiveerd te houden, probeer dan essentiële oliën met opbeurende geuren op je huid of kleding voordat je aan je tocht begint. Probeer essentiële oliën te gebruiken zoals Cedarwood, Cypress en Eucalyptus om je alert en gemotiveerd te houden tijdens je avontuur.

Tegengaan van natuur- en milieu gebonden klachten

Met alle verschillende elementen die in de natuur voorkomen, kunnen klachten ontstaan en je workout verpesten voordat hij begonnen is. Om die omgevingselementen en problemen op een afstand te houden, overweeg het gebruik van essentiële oliën met eigenschappen die kunnen helpen om beschermen. Essentiële oliën zoals Arborvitae, Clove*, Coriander, Frankincense en Tea Tree hebben reinigende eigenschappen waardoor ze nuttig zijn bij het tegengaan van de omgevingselementen, en kunnen plaatselijk worden aangebracht voordat je naar buiten gaat voor het sporten.

Je kunt ook essentiële oliën gebruiken zoals Cardamom, Douglas Fir, Eucalyptus, Lavender, Tea Tree en Peppermint om een gevoel van vrije luchtwegen te bevorderen wanneer je ongemak voelt tijdens een buitenexcursie.

**Verdunnen voor topisch gebruik.*



Verrijk je fitnessroutine met essentiële oliën

Zodra je de specifieke eigenschappen en voordelen van essentiële oliën leert kennen, is het gemakkelijk om ze in je fitnessroutine te verwerken. Het voordeel van het gebruik van essentiële oliën om een gezonde levensstijl en het bereiken van wellness doelen te bereiken is dat je niet je routines of voorkeuren hoeft aan te passen, je kunt gewoon essentiële oliën gebruiken om je te helpen bij waar je al aan deelneemt en van geniet. Met zo'n grote verscheidenheid aan oliën en ontelbare manieren om ze te gebruiken, kun je direct je welzijns routine verbeteren door gebruik te maken van de kracht, potentie en efficiëntie van essentiële oliën voor het lichaam.

Alle informatie is correct op het moment van productie.

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes,
MK9 1DG, Verenigd Koninkrijk • [doterra.eu](https://www.doterra.eu)

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Ierland

© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant
Grove, UT 84062 USA

Alle woorden met handelsmerk- of gedeponeerde handelsmerksymbolen zijn
handelsmerken of geregistreerde handelsmerken van dōTERRA Holdings, LLC.

NL EU Essentiële oliën en fitness eBook 271222

