

dōTERRA™ | EUROPE

Uleiurile esențiale & Fitness

- Obiceiurile sănătoase și uleiurile esențiale
- Care sunt cele mai utile uleiuri esențiale pentru fitness?
- Elementele de bază ale unui antrenament
- Integrarea uleiurilor esențiale în rutina de fitness



1 CAPITOLUL

Obiceiurile sănătoase și uleiurile esențiale

Există nenumărate produse, metode și tendințe care promit să te ajute să slăbești, să îți întărești musculatura sau să arăți și să te simți mai bine fără prea mult efort. Problema este, însă, că pentru a te simți bine trebuie depus efort, efort care presupune obiceiuri sănătoase, cum ar fi exercițiile fizice regulate, alimentația echilibrată, îngrijirea personală și multe altele. Datorită calităților lor potente și naturale, uleiurile esențiale pot fi folosite în completarea unui stil de viață sănătos. Ele pot fi o parte extrem de utilă a rutinei săptămânale de exerciții, a alimentației sănătoase și a îngrijirii personale adecvate, grație naturii lor versatile. Atunci când încorporezi uleiurile esențiale într-un stil de viață sănătos, opțiunile pentru susținerea unui organism sănătos (în interior și la exterior) devin nelimitate.

Importanța exercițiilor fizice și a unei alimentații sănătoase

Deși fiecare individ are un ADN unic, o conformație aparte și propriile probleme de sănătate, este important ca toată lumea să urmeze o anumită rutină de exerciții și să adopte o alimentație sănătoasă. Unii aleg să meargă la sală pentru a-și face exercițiile, alții preferă să facă sport sau mișcare în natură. Indiferent de modalitatea în care alegi să-ți faci antrenamentul, corpul tău are nevoie de activitate fizică pentru a menține o stare optimă de sănătate, pentru un somn mai bun, pentru a face față stresului etc.

Există nenumărate beneficii ale activității fizice regulate. O alimentație bogată în substanțe nutritive va intensifica aceste beneficii. Mâncarea sănătoasă nu doar că are rol de combustibil pentru organism, ci și protejează de anumite probleme de sănătate, contribuie la buna funcționare a creierului și ajută la dezvoltarea musculaturii.

Da, într-adevăr fiecare organism e diferit, cu propriile probleme și nevoi fizice, însă un stil de viață sănătos poate ajuta aproape orice persoană să se simtă mai bine, mai ales atunci când se urmărește un program consecvent de exerciții fizice și se adoptă o alimentație sănătoasă.



BENEFICIILE EXERCIȚIILOR FIZICE

- Contribuie la menținerea stării de sănătate
 - Îmbunătățesc calitatea somnului
- Ajută la menținerea unei greutateți optime
 - Contribuie la reducerea stresului
- Poate reduce pofta pentru alimentele nesănătoase
 - Poate îmbunătăți funcțiile cognitive



BENEFICIILE UNEI ALIMENTAȚII SĂNĂTOASE

- Ajută la menținerea unei greutateți optime
 - Sprijină sănătatea inimii
- Protejează corpul de anumite probleme de sănătate
- Furnizează substanțele nutritive necesare întăririi musculaturii, a oaselor etc.
 - Susține buna funcționare a creierului
 - Poate îmbunătăți starea de spirit
 - Poate prelungi durata de viață

Funcționarea optimă a organismului

Nu există doi oameni care să aibă exact aceleași nevoi cu privire la activitatea fizică și alimentație; totuși, aceste două componente au o influență majoră asupra modului de funcționare a organismului. Așa cum există multe beneficii dacă mănânci sănătos și faci mișcare, tot așa poți avea multe neplăceri dacă nu faci aceste lucruri. Deși multe probleme de sănătate nu se pot rezolva doar cu alimentație sănătoasă sau cu mersul la sală de câteva ori pe săptămână, aceste obiceiuri sănătoase pot contribui substanțial la starea generală de bine.

Fie că dorești să-ți menții greutatea, să elimini stresul sau pur și simplu să te bucuri de endorfinele și de încrederea de după o sesiune de antrenament, adoptarea unor obiceiuri sănătoase este un element cheie pentru a te asigura că organismul tău funcționează cât mai bine posibil.

Obiceiuri sănătoase și sănătatea emoțională

Obiceiurile legate de activitatea fizică și alimentație nu doar că influențează aspectul fizic și sănătatea organismului, ci au, de asemenea, un impact puternic asupra sănătății emoționale. Cultivarea unor obiceiuri sănătoase poate face minuni pentru sănătatea ta emoțională. Activitatea fizică și alimentația corectă sunt componente esențiale ale îngrijirii personale. Lipsa obiceiurilor sănătoase afectează adesea echilibrul emoțional și îngreunează menținerea sănătății emoționale.

Uleiurile esențiale pot fi incluse în orice rutină de antrenament sau stil de viață

După cum s-a menționat, uleiurile esențiale pot contribui la starea de bine când sunt utilizate ca parte integrantă a unui stil de viață sănătos. Luată ca atare, uleiurile esențiale au multe beneficii pentru organism. În combinație cu activitatea fizică și o alimentație adecvată, utilizarea lor îți poate îmbunătăți starea generală. Frumusețea uleiurilor esențiale constă în faptul că se pot personaliza în funcție de antrenament, putând alege tipul de ulei sau metodele de aplicare potrivite nevoilor și preferințelor tale. Așadar, indiferent că rutina ta de exerciții include un antrenament cu greutate sau cardio intens, un sport recreativ sau o drumeție, uleiurile esențiale te vor ajuta să-ți menții corpul la un nivel optim de performanță.





2 CAPITOLUL Care sunt cele mai utile uleiuri esențiale pentru fitness?

Uleiurile esențiale au o mare varietate de utilizări și beneficii, ceea ce le face folositoare pentru fitness, însă cum știm care uleiuri sunt cele mai utile? Pe măsură ce descoperi caracteristicile fiecărui ulei, îți dai seama mai ușor care sunt cele mai potrivite pentru stilul tău de viață.

Uleiurile esențiale și proprietățile chimice

Proprietățile chimice ale uleiurilor esențiale le conferă o aromă aparte și beneficii specifice. Datorită acestor proprietăți, fiecare ulei esențial poate fi folosit cu un scop anume. Structura chimică a fiecărui ulei este unică, de unde și versatilitatea lor. Așadar, poți să alegi din zeci de uleiuri cu proprietăți diferite și să-ți personalizezi experiența în funcție de preferințele și nevoile tale în materie de fitness.

Utilizarea uleiurilor esențiale cu scop de calmare

Datorită structurii lor chimice, unele uleiuri esențiale pot avea un efect calmant asupra corpului, conferind o senzație de încălzire sau de răcorire prin aplicare locală. Deși aceste uleiuri nu schimbă în realitate temperatura corpului, ne referim la ele ca și uleiuri de „încălzire” sau de „răcorire”, deoarece proprietățile lor interacționează cu terminațiile nervoase, producând o senzație de încălzire sau de răcorire. Uleiurile esențiale cu proprietăți de încălzire sau de răcorire pot fi utile pentru sportivi înaintea, în timpul sau după terminarea antrenamentului, deoarece pot ajuta la calmarea diferitelor părți ale corpului prin aplicarea locală.

Atât uleiurile esențiale cu efect de încălzire, cât și cele cu efect răcoritor pot fi folosite la recuperarea și repausul dintre antrenamente, deoarece au capacitatea de a relaxa și de a calma. Indiferent că folosești uleiuri esențiale cu efect de încălzire pentru un masaj de relaxare sau uleiuri răcoritoare pentru a te destinde în vestiar, aceste uleiuri pot fi de un real ajutor pentru odihna și relaxarea corpului între antrenamente.

Proprietăți de încălzire

Uleiurile esențiale care prin natura lor au efect de încălzire pot fi extrem de utile pentru organism. De exemplu, un ulei esențial cu proprietăți de încălzire poate fi folosit în timpul etapei de încălzire pentru a conferi musculaturii și membrilor o senzație de relaxare și flexibilitate. Folosirea uleiurilor esențiale cu efect de încălzire în pregătirea pentru activitatea fizică te poate ajuta să te simți mai flexibil și gata de antrenament.

Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

Uleiuri cu efect de încălzire

- Folositoare în timpul încălzirii.
- Te pot ajuta să te simți mai flexibil și gata de antrenament.
- Utile în etapele de odihnă și recuperare dintre antrenamente.
- Utile pentru masaj.

Exemple de uleiuri esențiale cu proprietăți de încălzire:

- Piper negru
- Cassia*
- Scorțișoară*
- Cuișoare*
- Tămâie
- Tulsi (Busuioc sfânt)

**A se dilua înainte de aplicarea locală.*



Proprietăți de răcorire

Uleiurile esențiale cu proprietăți de răcorire pot fi utile în timpul etapei de revenire („cool down”) sau la sfârșitul antrenamentului. Prin senzația de răcorire pe care o conferă, acest tip de uleiuri esențiale vor ajuta la calmarea organismului după o activitate fizică solicitantă.

Uleiuri cu efect de răcorire

- Utile în timpul exercițiilor de revenire sau după antrenament.
- Oferă corpului o senzație de răcorire.
- Calmează corpul după o activitate solicitantă.
- Utile pentru masaj.

Exemple de uleiuri esențiale cu proprietăți de răcorire:

- Busuioc
- Cardamom
- Mentă
- Deep Blue™

Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.



Utilizarea uleiurilor esențiale pentru bună dispoziție, energie, revigorare și motivare

Uleiurile esențiale cu proprietăți naturale de bine-dispunere pot fi utilizate pentru a conferi energie, vitalitate și motivare atât înainte cât și în timpul activității fizice, datorită aromei și structurii lor chimice. Multe uleiuri sunt energizante sau revigorante prin natura lor și te pot ajuta să-ți pregătești mintea și corpul pentru antrenament. Aplicate local, unele uleiuri conferă o senzație energizantă sau stimulantă care pregătește corpul pentru exercițiile fizice sau îți dau impuls în timpul antrenamentului datorită aromei energizante.

Dacă ai nevoie de impulsioneare atunci când te simți apatic fizic sau emoțional, sau vrei ceva care să te ajute să-ți menții energia fizică și mentală pe durata antrenamentului, utilizarea uleiurilor esențiale pentru bine-dispunere poate fi o modalitate simplă și sigură de a-ți înviora simțurile. Odată ce ai găsit un ulei revigorant, motivant sau energizant care îți place (sau chiar o combinație de uleiuri), îl poți adăuga la rutina de fitness pentru a-ți da un impuls.



Alte uleiuri utile pentru fitness

Pe lângă proprietățile uleiurilor esențiale de încălzire, răcorire, calmare sau binedispunere, există zeci de alte proprietăți care pot fi utile pentru fitness și pentru menținerea stării de bine. După cum am discutat, fiecare ulei esențial are un profil cu proprietăți chimice unice, o aromă distinctă și beneficii proprii, așadar posibilitățile de utilizare sunt practic infinite.

Importanța respirației ușoare

Capacitatea de a respira profund și liber este o parte vitală a oricărui tip de activitate fizică. Fie că faci drumeții pe munte, urmezi un curs de yoga, alergi pe banda de alergat sau joci fotbal în parc, respirația ușoară este esențială pentru orice antrenament reușit.

În timpul exercițiilor fizice, este important să practici o respirație corectă pentru ca oxigenul să poată ajunge la musculatură. Pe lângă factorii care depind de tipul de antrenament - cât de des trebuie să respiri, dacă să respiri pe nas sau pe gură sau când să inspiri și să expiri - este necesar să te asiguri că poți inspira adânc pe tot parcursul antrenamentului.

Uleiuri esențiale pentru o senzație de respirație ușoară

- Cardamom
- Brad Douglas
- Eucalipt
- Levănțică
- Mentă
- Tea Tree



Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.





Uleiuri pentru masarea musculaturii

După cum s-a menționat, uleiurile esențiale cu proprietăți de calmare, de încălzire sau de răcorire (sau orice combinație a acestor proprietăți) pot fi folosite la masarea musculaturii atât înainte cât și după activitatea fizică. Aceste uleiuri pot fi utilizate în etapa de încălzire a antrenamentului, pentru a ajuta organismul să se pregătească de mișcare, precum și după antrenament, pentru destinderea musculaturii în vederea odihnei și recuperării.

Uleiuri esențiale pentru musculatură

- Bergamotă
- Cedru
- Chiparos
- Eucalipt
- Tămâie
- Roiniță
- Brad Siberian
- Vetiver
- Ylang Ylang

Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.



După cum se poate observa, datorită paletii largi de beneficii oferite de uleiurile esențiale, acestea pot fi utilizate în multe practici asociate cu un stil de viață sănătos. Poți experimenta pentru a descoperi care sunt uleiurile tale preferate și pentru a vedea cum poți valorifica proprietățile lor naturale pentru a te ajuta să-ți atingi obiectivele pentru starea de bine.

3 CAPITOLUL

Elementele de bază ale unui antrenament

Având în vedere importanța proprietăților chimice, să discutăm acum despre modurile în care poți folosi uleiurile esențiale în timpul antrenamentului, oricare ar fi starea ta de sănătate sau preferințele tale. Unele persoane preferă mișcarea în aer liber, precum mersul în drumeții sau cu bicicleta, alții preferă sporturile de echipă, pe când alții preferă să meargă la sală de câteva ori pe săptămână. Indiferent de preferințe, când vine vorba de condiția fizică, majoritatea rutinelor de antrenament au aceleași elemente principale.

Vei descoperi în curând că uleiurile esențiale pot fi folosite pentru a îmbunătăți orice antrenament, fie că îl faci în interior sau în aer liber, zilnic sau de câteva ori pe săptămână. Elementele principale ale oricărui antrenament includ: etapa dinaintea antrenamentului, antrenamentul propriu-zis, recuperarea și odihna.

Elementele principale ale unui antrenament:



ETAPA DINAINTEA ANTRENAMENTULUI

- Hidratarea
- Încălzirea



ANTRENAMENTUL

- Respirația corectă
- Evitarea accidentărilor
- Păstrarea concentrării și a motivației



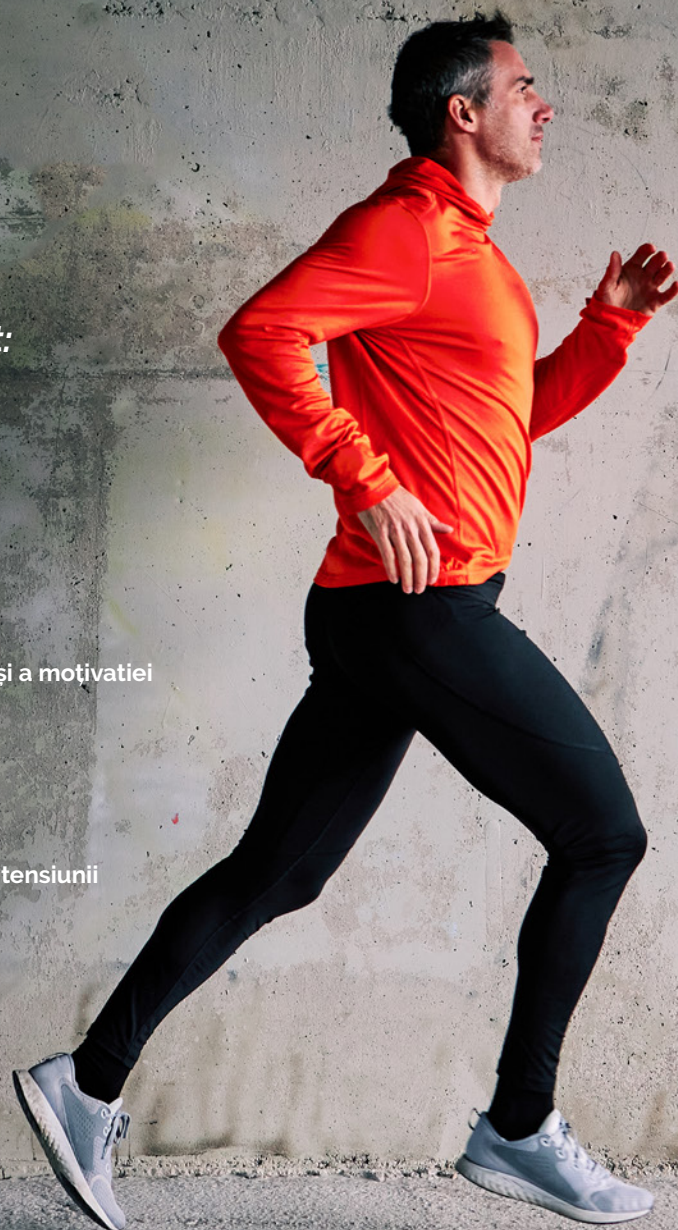
RECUPERAREA

- Revenirea (cool down)
- Hidratarea
- Calmarea durerilor și a tensiunii musculare
- Masajul



ODIHNA

- Relaxarea
- Somnul
- Combaterea oboseții



Înainte de antrenament

Indiferent că faci exerciții de plăcere, pentru a pierde în greutate sau pentru a-ți atinge alte obiective în materie de fitness, o mare parte a reușitei antrenamentului depinde chiar de pregătirea de dinainte. Rutina dinaintea antrenamentului va fi strâns legată de tipul de antrenament pe care dorești să-l faci, de starea ta de sănătate și de obiectivele pe care ți le-ai propus. Sunt câteva elemente ale pregătirii de antrenament unde îți vor fi utile uleiurile esențiale.

Hidratarea

Deoarece corpul tău va pierde apă prin transpirație și deoarece deshidratarea slăbește organismul, este important să te hidratezi bine înainte de a începe antrenamentul. Dacă de obicei uiți să bei suficientă apă, poți adăuga în apă câteva picături din uleiul tău esențial preferat pentru un plus de savoare. Astfel, nu doar că uleiurile esențiale* vor transforma apa simplă într-o băutură delicioasă și gustoasă, ci vei putea folosi, de asemenea, uleiurile care să-ți dea un impuls revigorant.

Uleiurile esențiale de citrice, cum ar fi cele de Grapefruit, Tangerină, Lămâie, Lămâie verde sau Mandarină verde, completează perfect apa de băut, mai ales dacă dorești o aromă condimentată și revigorantă. Poți adăuga câteva picături de ulei esențial în apă înainte de antrenament, pentru a obține hidratarea de care ai nevoie.



*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.



Încălzirea

Destinderea mușchilor și pregătirea corpului pentru activitatea fizică este o altă parte importantă a rutinei de dinaintea de antrenament. Această parte pregătește corpul pentru mișcare, activează musculatura pentru efort și ne ajută să prevenim accidentările. Majoritatea dintre noi avem anumite preferințe și rutine când este vorba de încălzire, care depind în principal de tipul de antrenament pe care intenționăm să-l facem și de starea noastră de sănătate. Indiferent de situație, este important să efectuăm această parte de încălzire, deoarece ne pregătește corpul pentru mișcare prin destinderea mușchilor și creșterea temperaturii corpului.

Uleiurile esențiale pot fi masate local în timpul încălzirii, contribuind la destinderea și calmarea mușchilor - mai ales când îi simțim încordați sau rigizi. Folosește uleiuri esențiale cu proprietăți de încălzire în timpul rutinei pre-antrenament dacă ești încordat sau dacă dorești să-ți relaxezi mâinile și picioarele.





Antrenamentul

După ce te-ai hidratat și ai terminat încălzirea, ești gata de antrenament. Există nenumărate tipuri de antrenamente, însă sunt câteva elemente importante pe care toate antrenamentele le au în comun. Acestea includ: respirația, concentrarea și motivația, evitarea accidentărilor. Folosirea uleiurilor esențiale în timpul antrenamentului poate ajuta la toate aceste elemente.

Respirația corectă

Deși tehnicile de respirație diferă în funcție de antrenament, cheia este să poți respira adânc și fără probleme pe durata antrenamentului. Când capacitatea respiratorie din timpul exercițiilor e limitată, celulele și mușchii nu vor primi suficient oxigen - și energie -, ceea ce va scădea performanța.

Folosirea uleiurilor esențiale cunoscute pentru înlesnirea respirației te poate ajuta să-ți termini antrenamentul eficient și fără probleme. Înainte de antrenament poți aplica pe piept sau pe gât uleiuri esențiale care facilitează respirația (vezi pag. 8 pentru sugestii). Când aplicăm uleiurile esențiale pe piept, se emană vapori revigoranți care conferă o senzație de eliberare a căilor respiratorii.

Păstrarea concentrării și a motivației

Când încerci să-ți atingi anumite obiective în materie de fitness, este ușor să te simți apatic, nemotivat sau obosit - mai ales dacă urmezi un plan de antrenament strict sau riguros. Menținerea concentrării și motivației în timpul exercițiilor te va ajuta să termini fiecare antrenament cu precizie și să faci încă un pas înspre îndeplinirea obiectivelor.

Aplică local pentru a te ajuta la menținerea concentrării. Fie că mergi la sală, în parc, în natură sau altundeva pentru a face mișcare, aplică uleiurile revigorante pe piele înainte de a ieși din casă pentru a-ți insufla motivație.



Evitarea accidentărilor

Indiferent de tipul de exerciții fizice pe care le practici, evitarea accidentărilor este esențială pentru a avea un antrenament reușit și plăcut. După cum s-a menționat, masajul înainte de antrenament cu uleiuri esențiale de încălzire sau de calmare poate contribui la destinderea mușchilor. Folosirea uleiurilor esențiale care favorizează starea de concentrare și revigorare te va ajuta să rămâi focalizat în timpul exercițiilor. Când corpul și mintea sunt pregătite pentru antrenament, problemele vor fi mai ușor de evitat. Utilizarea uleiurilor esențiale cu scopul de a menține corpul relaxat și mintea alertă va ajuta pe oricine să aibă parte de un antrenament sigur și plăcut.

Recuperarea

Deși poate că ai deja o rutină de recuperare după antrenament sau o rutină specifică de „cool down” pe care îți place s-o urmezi, există câteva lucruri care îți vor ajuta organismul la sfârșitul antrenamentului și te vor ajuta să te pregătești de odihnă și de o nouă activitate fizică a doua zi. Elementele importante ale recuperării includ revenirea și exercițiile de întindere corecte, rehidratarea corpului, calmarea zonelor tensionate sau dureroase și, la nevoie, masajul.

Revenirea („cool down”)

La fel cum încălzirea este crucială, a-ți pune timp deoparte pentru revenire este un element cheie pentru un antrenament de succes. Permitearea organismului să încetinească gradual, în timp ce continui să-ți miști musculatura, poate ajuta la evitarea senzației de încordare sau de rigiditate. Ce anume decizi să incluzi în rutina de revenire va depinde de tipul de antrenament efectuat și de abilitățile sau nevoile tale. Oricum, etapa de revenire este importantă, deoarece ajută respirația și pulsul să revină încet la normal, în timp ce te pregătești pentru odihnă.

Ca și în cazul încălzirii de dinaintea antrenamentului, uleiurile esențiale pot fi utile în etapa de revenire care are loc după antrenament. Poți încerca uleiurile esențiale cu proprietăți răcoritoare care ajută la relaxarea corpului și la calmarea zonelor afectate după efort. Aplicând acest tip de uleiuri la nivel local, vei putea simți în membre o senzație de răcorire cu acțiune calmantă asupra mușchilor și extremităților.

Hidratarea

După ce ai terminat antrenamentul, vei dori să înlocuiești apa pe care corpul tocmai a eliminat-o prin transpirație. Adăugarea uleiurilor esențiale* în apa de băut îi va da un plus de savoare, un lucru benefic mai ales dacă îți este greu să bei apă în loc de băuturi îndulcite și îți va permite, de asemenea, să profiți de toate beneficiile la nivel intern ale uleiului respectiv.

**Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.*



Calmarea zonelor afectate

S-ar putea ca după revenire să simți încă oboseala de la antrenament. Masajul local pe zone precum picioarele, brațele, umerii, spatele și gâtul cu uleiuri esențiale care au proprietăți de încălzire sau de răcorire poate conferi o acțiune de calmare a musculaturii după activitatea fizică. Aceste tipuri de uleiuri nu doar că oferă o senzație de calmare pe suprafața pielii, dar au și alte beneficii care vor continua timp de câteva ore de la aplicare.

Masajul

Pe lângă simpla aplicare locală a uleiurilor esențiale și exercițiile de întindere, utilizarea uleiurilor esențiale în cadrul masajului poate avea un efect de relaxare și calmare asupra organismului în etapa de recuperare. Uneori, după antrenamentele solicitante va trebui să masezi anumite zone ale corpului. Pentru mulți sportivi, masajul este o practică vitală regulată a recuperării după antrenament.

Uleiurile esențiale se folosesc de secole întregi în masajul terapeutic și pot îmbunătăți experiența de masaj, mai ales în recuperarea de după antrenament. Așa cum am menționat mai devreme, datorită anumitor componente chimice, unele uleiuri esențiale se folosesc pentru a calma și a relaxa mușchii prin aplicare locală. De asemenea, unele uleiuri esențiale au o aromă relaxantă și calmantă care poate liniști mintea și corpul la aplicare. Așadar, masajul va deveni și mai relaxant, deoarece uleiurile te vor ajuta să-ți liniștești mintea și corpul după un antrenament solicitant.



Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.





Odihna

După ce ai efectuat o revenire corectă, e important să te odihnești înainte de următorul antrenament. Corpul tău va putea să funcționeze mai bine după ce te-ai odihnit. Lipsa odihnei poate duce la accidentări sau la suprasolicitarea organismului. Dacă te odihnești, vei putea avea antrenamente eficiente și în condiții de siguranță, așadar odihna este un element la fel de crucial ca și exercițiile de întindere sau hidratarea.

Importanța odihnei

În timpul exercițiilor fizice se produce descompunerea țesutului muscular. Durerea sau febra pe care o simți după efortul fizic intens provine de la microleziunile care se produc la nivel de țesut. În timpul odihnei (și a refacerii organismului printr-o alimentație sănătoasă), fibrele musculare lezate în timpul exercițiilor încep să se regenereze. Acest proces de regenerare, cunoscut sub numele de hipertrofie, implică creșterea volumului și a forței masei musculare.

După cum vedem, în timpul odihnei au loc procese importante. Este necesar să acorzi mușchilor suficient timp de refacere pentru a repara microleziunile produse în timpul antrenamentului. Fără odihnă adecvată, poți ajunge să-ți suprasoliciți organismul și chiar să-ți distrugi mușchii sau țesutul conjunctiv prin faptul că nu acorzi țesutului muscular timpul necesar de refacere.

Microleziuni:

Leziuni musculare microscopice produse în timpul efortului.

Hipertrofia:

Procesul de regenerare a țesutului prin care trec fibrele musculare în perioadele de repaus. În timpul acestui proces, țesutul muscular se regenerează singur și crește în volum, forță și rezistență.

Somnul

Un somn adecvat îi oferă corpului timpul necesar pentru recuperare și refacere între antrenamente. Dacă nu te poți relaxa sau dormi profund, e posibil să nu te simți în formă pentru următorul antrenament. Adăugarea uleiurilor esențiale la o baie* caldă poate crea o atmosferă liniștitoare. De asemenea, poți aplica uleiuri esențiale cu efect de calmare pe tălpi înainte de culcare sau poți combina într-o sticlă cu pulverizator uleiuri relaxante cu puțină apă, apoi să aplici pe perne și lenjeria de pat.

Creând o atmosferă care favorizează un somn relaxant, vei putea să te odihnești suficient înainte și după un antrenament intens.

Relaxarea

Sunt nenumărate moduri în care poți integra în rutina ta de odihnă uleiuri esențiale cu efect de calmare sau de liniștire pentru a te relaxa după antrenament. Câteva picături de ulei esențial calmant într-o baie* caldă îți vor învălui corpul în uleiuri esențiale și vor emana o aromă cu un efect liniștitor și relaxant pentru minte. Indiferent ce incluzi de-obicei în rutina ta de odihnă, când ai la îndemână uleiuri esențiale de calmare, liniștire sau relaxare, îți poți crea un mediu relaxant în care să-ți poți destinde atât corpul, cât și mintea. Crearea unei atmosfere relaxante te va ajuta să obții odihna de care organismul tău are nevoie înainte de următorul antrenament.



**Pentru a evita sensibilizarea cutanată în timpul băii, diluează întotdeauna uleiurile esențiale înainte de a le adăuga la apa din cadă.*

Energizează-te

Când ai o rutină de antrenament riguroasă, regulată, sau încerci să-ți atingi anumite obiective în materie de fitness, este normal să-ți fie greu, mai ales când începi un plan nou de antrenament.

În aceste cazuri poți încerca uleiuri esențiale cu rol de revigorare sau de binedispunere. Aplică local aceste uleiuri pentru calmarea și catifelarea pielii. Mai mult, aroma acestor uleiuri te poate motiva și-ți poate insufla energia necesară pentru un antrenament reușit.

Următoarele uleiuri esențiale pentru buna dispoziție sunt perfecte pentru folosirea înaintea sau în timpul antrenamentului:

- Bergamotă
- Cassia*
- Cuișoare*
- Cipru
- Eucalipt
- Ghimbir
- Grapefruit
- Helichrysum
- Lămâie
- Lămâie Verde
- Mir
- Mentă
- Santal
- Brad Siberian
- Mentă Creastă
- Nard
- Tangerină
- Portocală Sălbatică

**A se dilua înainte de aplicarea locală.*

Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.



Adoptarea unei alimentații sănătoase

Pe lângă atenția acordată etapelor menționate - încălzirea, antrenamentul propriu-zis, recuperarea și odihna - este important să îți „reîncarci” organismul printr-o alimentație sănătoasă care să-i ofere substanțele nutritive necesare refacerii, pentru a putea progresa și a-ți îndeplini obiectivele de fitness. Alimentația propriu-zisă variază, cel mai probabil, în funcție de ceea ce-ți propui, dar indiferent dacă dorești să-ți dezvolti musculatura, să pierzi în greutate sau să-ți menții greutatea actuală, va trebui să-i oferi organismului o alimentație corectă înainte și după exerciții.

Țesutul muscular se descompune în timpul exercițiilor fizice și se regenerează în timpul odihnei. Odihna este vitală pentru întărirea organismului după antrenament; dar, pe lângă aceasta, trebuie să asiguri organismului un aport eficient de substanțe nutritive pentru refacere. Adoptarea unei alimentații sănătoase are nenumărate beneficii, iar un aport echilibrat de substanțe nutritive între antrenamente poate contribui la următoarele:



Oferă mușchilor substanțele nutritive de care au nevoie.



Reumple rezervele de glicogen pentru a-ți da energie la următorul antrenament.



Reduce febra musculară după un antrenament intens.



Restabilește funcționarea normală a sistemului nervos central.



Utilizarea internă a uleiurilor esențiale

La fel ca alimentația sănătoasă, utilizarea internă a uleiurilor esențiale poate fi un sprijin pentru organism între antrenamente. În Capitolul 2, am discutat despre modul în care componentele chimice ale fiecărui ulei esențial îi conferă beneficii specifice. Multe uleiuri esențiale au beneficii la nivel intern care pot contribui la sănătatea organismului.

„Reîncărcarea” organismului

Pentru a te bucura de beneficiile uleiurilor esențiale pe plan intern, pe lângă o dietă sănătoasă, trebuie doar să alegi uleiurile cu beneficiile pe care ți le dorești și să le introduci în alimentație.

Cu toate că uleiurile esențiale reprezintă o modalitate sigură și naturală de a oferi organismului beneficii pe plan intern, este important să te informezi cu privire la administrarea internă a uleiurilor esențiale înainte de a le introduce în

alimentație. Utilizarea internă în siguranță presupune să cunoști dozarea corectă și să ții cont de posibilele reacții adverse la vreun ulei esențial. Există multe uleiuri esențiale care pot oferi organismului beneficii pe plan intern; totuși, din cauza componentei chimice, unele dintre ele nu ar trebui ingerate niciodată - sub nicio formă. După ce afli cum poți folosi intern uleiurile esențiale în siguranță, le poți include foarte simplu într-un stil de viață sănătos, continuând să-ți urmărești obiectivele de fitness.

Iată câteva moduri de a utiliza intern uleiurile esențiale*: pune câteva picături într-o capsulă vegetală și înghite-o, adaugă câteva picături de ulei într-un pahar de apă ori în altă băutură, sau adaugă cantități mici în mâncare pentru un plus de savoare.

**Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.*



Suplimente cu uleiuri esențiale

Deși există încă dezbateri cu privire la suplimentele alimentare și la succesul acestora, un lucru este cert, și anume că din majoritatea dietelor sunt absente multe substanțe nutritive esențiale. Utilizate în asociere cu o dietă sănătoasă și echilibrată, suplimentele (inclusiv suplimentele cu uleiuri esențiale) pot veni în ajutorul persoanelor cu deficiențe nutriționale, pot susține sănătatea celulelor și pot îmbunătăți alte domenii ale stării de bine.

Deoarece uleiurile esențiale pot oferi multe beneficii pe plan intern, poate fi benefic să utilizezi suplimente special concepute cu uleiuri esențiale, mai ales când urmărești anumite obiective pentru starea de bine.



Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

Uleiurile esențiale și planificarea meselor

Multe persoane fac sport și mănâncă sănătos cu scopul de a-și menține greutatea. Uleiurile esențiale pot fi o completare perfectă, când sunt combinate cu o alimentație sănătoasă și exerciții fizice regulate.

Iată câteva modalități de a utiliza uleiurile esențiale în acest scop:

- Combină 1-2 picături de ulei de Scorțișoară și ulei de Lămâie* într-un pahar cu apă și bea înainte de mese.
- Aduăgă o picătură de ulei de Fenicul în apă sau în ceai pentru a regla pofta de dulce.



Acum că am aflat despre elementele cheie ale unui antrenament și rolul vital pe care uleiurile esențiale îl pot avea în fiecare etapă, haideți să vedem moduri și mai specifice de utilizare a uleiurilor esențiale pentru diferite rutine de antrenament, obiective de fitness și stiluri de viață sănătoase.

Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.



4 CAPITOLUL

Integrarea uleiurilor esențiale în rutina de fitness

Deoarece fiecare ulei esențial are o aromă unică, beneficii specifice și un profil chimic distinct, există multe modalități de a include uleiurile esențiale în rutina de fitness. Cu o varietate atât de mare de beneficii și utilizări, uleiurile esențiale pot fi benefice atât în timpul practicii de yoga cât și înainte de un meci important sau după o drumeție plăcută. Așa cum există nenumărate moduri de a face mișcare și de a-ți menține corpul în formă, tot așa există modalități nelimitate de a folosi uleiurile esențiale sau combinațiile acestora pentru a-ți îmbunătăți orice activitate fizică.



Dacă încerci să-ți dai seama ce uleiuri esențiale* te vor ajuta cel mai mult la rutina de antrenament sau la obiectivele în materie de fitness, iată câteva din principalele beneficii pentru fitness ale fiecărui ulei:



Bergamotă

Poate conferi o senzație de calm și relaxare



Scorțișoară

Adaugă una-două picături în apă și consumă înainte de mese



Brad Douglas

Favorizează o stare și o ambianță pozitive prin aplicare locală



Tămâie

După o zi de activități în aer liber, masează pe mâini și pe picioare pentru un efect de încălzire și calmare



Helichrysum

Folosește-l în timpul masajului întregului corp pentru o senzație de vitalitate și energie



Roiniță

Contribuie la calmarea și relaxarea după un antrenament solicitant



Tea Tree

Ajută la calmarea febrei musculare după activitatea fizică



Cardamom

Favorizează senzația de eliberare a căilor respiratorii



Cuișoare

Stimulant și energizant în cadrul masajului cu efect de încălzire



Eucalipt

Contribuie la un masaj relaxant și calmant



Mușcată

Adaugă o picătură la crema hidratantă după duș



Lămâiță

Conferă o savoare revigorantă supelor sănatoase de acasă



Mir

Adăuga una sau două picături la loțiunea zilnică pentru o acțiune calmantă asupra pielii



Vetiver

Aplică pe picioare după antrenament și masează pentru un efect calmant



Cedru

Înainte de activitatea fizică, masează una sau două picături pe piept, pentru concentrare în timpul antrenamentului



Chiparos

Înainte de o alergare lungă, aplică pe picioare, gambe și coapse pentru efect energizant



Fenicul

Consumă o picătură în apă sau ceai pentru a regla pofta de dulce



Grapefruit

Adaugă o picătură de ulei de grapefruit în smoothie după antrenament pentru un impuls de energie pozitivă!



Măghiran

Adaugă la amestecul de masaj pentru musculatura obosită sau slăbită, ori aplică înainte sau după activitatea fizică



Brad Siberian

Poate contribui la facilitarea respirației la aplicarea pe piele



Portocală sălbatică

Pentru un duș revigorant după antrenament, adaugă la gelul de duș și spumează

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

Cum poți utiliza uleiurile esențiale în diferite sporturi și antrenamente

Forma corpului, obiectivele pentru fitness, metodele de slăbit și tipurile de antrenamente diferă atât de mult de la o persoană la alta încât este aproape imposibil ca două persoane să urmeze exact aceeași rutină de antrenament. Cum, unde și de ce te antrenezi va avea mult de-a face cu obiectivele tale pentru starea de bine, cu starea ta actuală de sănătate, cu locul în care locuiești, cu preferințele, interesele, talentele tale și multe altele. Din fericire, uleiurile esențiale sunt extrem de versatile. Pe lângă utilizările generale pentru fiecare din uleiurile enumerate mai sus, beneficiile uleiurilor esențiale sunt foarte ample și diversificate. Începând de la sala de sport, până la terenul de sport sau propria casă, vei afla în continuare cum poți folosi uleiurile esențiale pentru anumite sporturi și tipuri de antrenamente.



Yoga

Uleiurile esențiale pot fi folosite înainte, în timpul sau după terminarea sesiunii de yoga, datorită numeroaselor beneficii asupra stării emoționale și fizice. Îți poți îmbunătăți practica de yoga folosind uleiuri esențiale cu arome diferite pentru a crea o atmosferă pe placul tău.

Iată câteva moduri simple de a utiliza uleiurile esențiale* pentru a-ți îmbunătăți practica de yoga:

- Folosește pentru a favoriza concentrarea:
Busuioc, Brad Douglas, Tămâie, Mentă creastă
- Aplică pentru o senzație de eliberare a căilor respiratorii:
Cardamom, Eucalipt, Mentă, Melaleuca
- Aplică pentru a favoriza relaxarea:
Tămâie, Levănțică, Santal, Nard
- Folosește pentru o sesiune de yoga calmantă și liniștitoare:
Bergamotă, Cedru, Tămâie, Levănțică, Petitgrain, Ylang Ylang
- Folosește pentru o sesiune de yoga revigorantă:
Cipru, Lămâie Verde, Mentă, Portocală Sălbatică

Deși există zeci de uleiuri esențiale potrivite pentru practica de yoga, evită să utilizezi prea multe uleiuri odată, deoarece acest lucru poate supraîncărca sau perturba simțurile. Pentru început, o idee bună ar fi să amesteci câteva din uleiurile preferate și să-ți creezi un amestec unic, de care să te bucuri în timpul exercițiilor de yoga.

**Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.*



Spray dōTERRA DIY pentru salteaua de yoga

Este important să-ți cureți salteaua de yoga după fiecare utilizare. Urmează instrucțiunile de mai jos pentru a-ți crea propriul spray de igienizare a saltelei de yoga.

Ingrediente:

- 175 ml apă distilată
- 60 ml de hamamelis sau oțet alb fără alcool
- 5 picături de ulei de Levănțică
- 3 picături de ulei de Tea Tree
- Sticlă cu pulverizator

Instrucțiuni:

1. Combină toate ingredientele într-o sticlă cu pulverizator
2. Agită până când se combină toate
3. Pulverizează pe saltea, apoi șterge cu un prosop

Notă: Pulverizează mai întâi pe o mică porțiune a saltelei, pentru a te asigura că salteaua nu va fi afectată.





Sporturile organizate

Multe persoane aleg să facă mișcare în cadrul sporturilor organizate. Fie că ești sportiv profesionist sau că îți place să te întâlnești cu prietenii să jucați diverse meciuri, poți utiliza uleiurile esențiale pentru a-ți îmbunătăți experiența. Odată ce ai identificat uleiurile esențiale cu proprietăți de calmare, de încălzire, de răcorire, de revigorare sau de binedispunere, le poți folosi ușor în etapele de pregătire și recuperare, atât înainte de meci sau antrenament, cât și după.

Deși nevoile sportivilor diferă în funcție de sportul practicat, majoritatea sportivilor au nevoie de ceva care să-i motiveze și să le dea energie înainte de meci sau de antrenament și de ceva care să-i ajute să se relaxeze și să se recupereze la final. Aici sunt la îndemână uleiurile esențiale. Așadar, fie că joci baschet în parc, tenis după școală sau golf în weekend, uleiurile esențiale pot deveni cheia unei pregătiri fără probleme înainte de meci și a recuperării de după.

Iată câteva moduri în care orice sportiv poate utiliza uleiurile esențiale în timpul antrenamentelor, al exercițiilor fizice și al meciurilor:

- Aplică uleiuri esențiale cu efect răcoritor pe piept înainte de meci pentru o senzație de eliberare a căilor respiratorii.
- Aplică uleiuri esențiale calmante pe picioare după antrenamente sau turnee lungi pentru calmarea tălpilor și picioarelor.
- Utilizează uleiuri esențiale cu efect de liniștire, de calmare sau de încălzire la masaj după meci sau antrenament pentru a înlesni recuperarea.
- Dacă îți place să te relaxezi cu o baie fierbinte sau rece după meci, poți adăuga câteva picături de ulei esențial în cadă.* Folosește uleiuri esențiale liniștitoare pentru a-ți îmbunătăți experiența băii de după meci.
- Toarnă câteva picături de Eucalipt pe un tampon de vată și pune-l în geanta de sport. Mirosul puternic al eucaliptului va neutraliza mirosurile neplăcute.

**Pentru a evita sensibilizarea cutanată în timpul băii, diluează întotdeauna uleiurile esențiale înainte de a le adăuga la apa din cadă.*

Atleții de anduranță

Pentru cei care practică sporturile de anduranță și sunt obișnuiți cu ore lungi de antrenament, uleiurile esențiale pot fi folositoare în etapele de pregătire și de recuperare. Atleții de anduranță își forțează corpul la limită și adesea au nevoie de ajutor pentru a-și menține musculatura relaxată, articulațiile puternice, picioarele în formă optimă și mintea ageră.

Capitolul 2 cuprinde o listă cu câteva dintre cele mai bune uleiuri esențiale pentru relaxarea mușchilor - acestea sunt uleiuri importante de avut la îndemână, fie că ești alergător, ciclist sau atlet de anduranță. Aplicarea uleiurilor esențiale pe tălpi și pe picioare înainte și după o sesiune de antrenament, te poate ajuta să-ți menții corpul relaxat și în formă maximă.

Poți combina câteva dintre cele mai bune uleiuri esențiale pentru calmarea musculaturii cu un ulei căraș, cum ar fi uleiul de cocos fracționat, pentru ca efectul uleiurilor să dureze mai mult timp. Iată câteva combinații de succes ce pot fi aplicate înainte sau după o sesiune lungă de antrenament:

Rozmarin + Piper Negru + Ulei de Cocos Fraționat dōTERRA

Chiparos + Bergamotă + Ulei de Cocos Fraționat dōTERRA

Lămâiță + Busuioc + Ulei de Cocos Fraționat dōTERRA

Pe lângă o musculatură relaxată, articulațiile sunt un alt lucru care îi preocupă adesea pe alergători și pe atleții de anduranță - în special pe alergători, din cauza impactului pe care alergarea o are asupra corpului. Uleiurile esențiale cu proprietăți de calmare pot fi de mare ajutor înainte sau după o alergare lungă.

- Diluează ulei de Scorțișoară cu ulei de cocos fracționat dōTERRA pentru un masaj cu efect de încălzire.
- Ghimbirul este calmant și sprijină articulațiile sănătoase, flexibile și puternice.
- Tămâia contribuie la mobilitatea și buna funcționare a articulațiilor.

Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.



Baie de picioare cu uleiuri esențiale dōTERRA

După o alergare sau călătorie lungă cu mașina, picioarele tale vor avea nevoie de odihnă și recuperare. Dacă îți place să stai cu picioarele în apă după o competiție, un maraton sau o sesiune de antrenament, poți adăuga uleiuri esențiale în apă pentru o relaxare maximă.

Vei avea nevoie de: apă caldă, sare Epsom și bicarbonat de sodiu

Încearcă oricare din uleiurile esențiale de mai jos (sau o combinație a acestora):

• Mușețel roman • Mentă • Levănțică • Rozmarin • Ghimbir • Cuișoare • Lămâie • Piper Negru

Instrucțiuni: Combină apa caldă, un pumn de sare Epsom și câteva linguri de bicarbonat de sodiu într-un lighean încăpător. Adaugă apoi câteva picături din uleiul esențial ales (sau combinația de uleiuri) și înmoaie-ți picioarele în apă pentru o senzație de relaxare și destindere.

Prospețime pentru picioare: Dacă dorești ca adidașii să aibă în permanență un miros proaspăt, pune pe un șervețel parfumat pentru uscătorul de rufe câteva picături de ulei esențial revigorant, cum ar fi Mentă, Lămâie, Portocală Sălbatică, Grapefruit sau Lămâie verde și lasă-l în adidași peste noapte pentru a ajuta la eliminarea oricăror mirosuri neplăcute.



Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.





Antrenamente la sală

Pentru o mulțime de oameni, mersul la sală pentru antrenamente personale sau de grup a devenit o practică săptămânală sau chiar zilnică. Mulți au introdus sala de sport în rutina lor de antrenament pentru a-și atinge obiectivele în materie de fitness și de wellness. Altora le este mai la îndemână să se antreneze acasă, așa că dețin propriul echipament de exerciții. Indiferent unde te regăsești, există multe modalități în care poți folosi uleiurile esențiale* pentru a-ți îmbunătăți experiența.

- Adaugă câteva picături de ulei esențial de Lămâie, Lămâie verde sau Portocală Sălbatică în sticla de apă pentru a stimula hidratarea și revigorarea înainte de a merge la sală.
- Aplică uleiurile esențiale cu efect de încălzire pe mâini și pe picioare în timpul încălzirii pentru antrenament pentru a ajuta la detensionarea zonelor cu probleme.
- Diluează uleiuri esențiale precum Menta cu ulei de cocos fracționat dōTERRA și aplică pe piept înainte de antrenament pentru a favoriza respirația ușoară.
- După antrenament, masează uleiuri esențiale precum Lavandă și Brad Siberian pe picioare și gambe, pentru relaxarea și detensionarea musculaturii.

Deoarece uleiurile esențiale au arome naturale atât de plăcute, ele pot fi utilizate pentru a combate mirosurile neplăcute din timpul activității fizice. Dacă dorești să miroși bine cât timp ești la sală, îți poți prepara propriul deodorant cu uleiuri esențiale.

**Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.*



Deodorant DIY cu uleiuri esențiale

Ingrediente:

- 32 g de bicarbonat de sodiu fără aluminiu
- 32 g de făină de arorut sau amidon de porumb
- 3-5 linguri de ulei de nucă de cocos
- 15 picături de ulei esențial



Uleiuri esențiale recomandate:

Lămâie, Tea Tree, Levănțică, Lămâie verde, Mușcată, Lămâiță și Cimbru.

Notă:

Dacă locuiești într-o zonă cu climă caldă, topește 28g de unt de shea sau unt de cacao și adaugă la rețetă.



Instrucțiuni:

1. Amestecă bicarbonatul de sodiu, făina de arorut (untul de shea/cacao dacă le utilizezi) și uleiul esențial într-un bol.
2. Combină uleiul de nucă de cocos cu celelalte ingrediente, câte o lingură odată, până când amestecul ajunge la consistența dorită.
3. Apasă ferm într-un recipient gol pentru deodorant și lasă să se așeze până când uleiul de nucă de cocos se solidifică.



Pe lângă aromele răcoritoare sau de bine-dispunere, uleiurile esențiale au și proprietăți de curățare, așadar pot fi utilizate pentru a păstra echipamentul de exerciții curat. Fie că e vorba de echipamentul de acasă sau de aparatele de la sală, îți va prinde bine să ai la îndemână acest spray cu uleiuri esențiale pentru igienizarea echipamentului înainte de utilizare.

Spray cu uleiuri esențiale pentru igienizarea echipamentului sportiv

Uleiuri esențiale recomandate: poți folosi uleiuri de Eucalipt, Grapefruit, Levănțică, Lămâie, Mentă sau Portocală Sălbatică. Amestecă toate ingredientele în sticla cu pulverizator. Amestecă bine, pulverizează și șterge.

- Sticlă cu pulverizator de 60-120 ml
- 5 picături de ulei(uri) esențial(e)
- Hamamelis (¼ din sticla cu pulverizator)
- Apă filtrată

Recreere în aer liber

Dacă locuiești aproape de zone cu peisaje frumoase sau dacă îți place pur și simplu să fii în natură, sunt multe modalități de a-ți atinge obiectivele de fitness simțindu-te bine în aer liber. Fie că faci drumeții, ciclism montan, schi, ture cu caiacul sau alpinism, mereu poți găsi modalități creative de a face mișcare în timp ce te bucuri de aer curat și de peisaje frumoase.

Antrenamentul în aer liber își are provocările sale, însă, după cum probabil ai ghicit, există câteva uleiuri esențiale care îți pot transforma ieșirea la mișcare într-una extrem de plăcută.

Protecție împotriva insectelor

Știați că unele uleiuri esențiale au fost recunoscute de-a lungul istoriei pentru abilitatea de a proteja împotriva neplăcerilor din mediul înconjurător? Cercetările au arătat că uleiurile esențiale de Ylang Ylang, Cedru, Eucalipt citrat și Arbutin pot contribui la protecția în aer liber. Înainte de a ieși afară pentru activitatea fizică, aplică local oricare dintre aceste uleiuri esențiale pentru a ține insectele departe de tine.

Relaxarea picioarelor oboseite

Poate ai mers pe jos kilometri întregi până la locul de campare, sau ai mers toată după-amiaza cu bicicleta, ori ai schiat toată ziua pe omătul proaspăt; după o zi lungă petrecută în aer liber vei simți probabil oboseală și epuizare în mușchi și extremități. Pentru relaxarea musculaturii, aplică local uleiuri esențiale cu proprietăți de încălzire sau de răcorire și masează pe picioare și tălpi. Natura liniștitoare a acestor uleiuri te va ajuta să te destinzi după o zi lungă de efort.



Stimularea motivației și a vitalității

Chiar dacă îți plac activitățile în aer liber, uneori poate ți-e greu să-ți menții motivația pe toată durata unei drumeții, a unei plimbări cu bicicleta sau a unei expediții pe râu. Pentru a te ajuta să-ți păstrezi motivația, înainte de a începe călătoria, poți aplica pe piele sau pe haine uleiuri esențiale cu proprietăți de binedispunere. Poți încerca uleiuri esențiale precum Cedru, Chiparos sau Eucalipt pentru a te menține revigorat și motivat pe parcursul întregii aventuri.

Combaterea neplăcerilor din mediul înconjurător

Având în vedere câte elemente există în natură, este normal să apară neplăceri din mediul înconjurător care să-ți distrugă antrenamentul în aer liber, chiar înainte de a-l începe. Pentru a face față factorilor de mediu și a ține neplăcerile la distanță, poți utiliza uleiuri esențiale cu proprietăți de protecție. Uleiurile esențiale precum Arborvitae, Cuișoare*, Coriandru, Tămâie și Tea Tree au proprietăți de curățare care contribuie la combaterea neplăcerilor din mediul înconjurător și pot fi aplicate local înainte de a începe activitatea fizică în aer liber.

De asemenea, poți folosi uleiuri esențiale precum Cardamom, Brad Douglas, Eucalipt, Levănțică, Tea Tree și Mentă pentru o senzație de eliberare a căilor respiratorii atunci când simți disconfort în timpul unei excursii în aer liber.

**A se dilua înainte de aplicarea locală.*



Îmbogățește-ți rutina de fitness cu uleiuri esențiale

Odată ce ai aflat despre proprietățile și beneficiile specifice ale uleiurilor esențiale, îți va fi ușor să le integrezi în rutina de exerciții fizice. Când utilizezi uleiuri esențiale pentru a cultiva un stil de viață sănătos și a urmări anumite obiective pentru starea de bine, avantajul este că nu trebuie să-ți modifice rutina sau preferințele - poți utiliza simplu uleiurile esențiale la activitățile fizice pe care deja le practici și care îți plac. Cu o varietate atât de mare de uleiuri și nenumărate modalități de utilizare, îți poți îmbunătăți instantaneu rutina pentru starea de bine, valorificând puterea, potența și eficiența uleiurilor esențiale pentru organism.

Toate informațiile sunt corecte la data producției.

Sediu UK, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG,
Regatul Unit • dōTERRA.eu

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

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

Toate cuvintele care conțin simbolul de marcă în curs de înregistrare sau marcă înregistrată sunt mărci în curs de înregistrare sau mărci înregistrate ale companiei dōTERRA Holdings, LLC.

RO EU Uleiurile esențiale și fitness 271222

