

dōTERRA

# Soluciones Simples

Usar aceites esenciales es **fácil**.



## Inspira. | A

Primero, prueba usar **Lemon (limón)** aromáticamente. Ponte una gota en las palmas de las manos, frótalas y póntelas alrededor de la nariz. Respira profundo.

### Lemon (limón) | 15 mL

*Limpia por dentro\* y por fuera*

- I Echa una gota en un vaso de agua\*
- T Úsalo para limpiar superficies
- A Inhálalo para un aroma positivo



## Toma un sorbo. | I

Seguidamente, usa **dōTERRA On Guard®** internamente. Echa una gota de aceite esencial de dōTERRA On Guard® en un vaso de agua y toma un sorbo refrescante.

### dōTERRA On Guard® | 15 mL

*Apoya el sistema inmunitario\**

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



#### MÉTODOS DE APLICACIÓN

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

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

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



## Aplicalo en la piel. | T

Aplicte **Deep Blue® Rub (crema)** tópicamente. Aplica una pequeña cantidad en las palmas de las manos, frótalas y masajéate el cuello y los hombros, ¿cómo te sientes?

### Deep Blue® Rub (crema)

*Relaja las áreas donde se aplica*

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



## Antes de acostarte esta noche. | T

Frótate **dōTERRA Serenity®** en la planta de los pies. Para relajarte aún más, aplícatelo en las palmas de las manos e inhala.

### dōTERRA Serenity® | 15 mL

*Apoya un ambiente de sueño reparador*

- A Echa una gota en tu almohada
- T Agrégalo al agua de tu baño nocturno
- T Frótatelo en el cuello antes de acostarte



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

