

The background features a large, stylized heart shape composed of several overlapping circles in shades of teal, blue, pink, and green. The text is centered within this heart.

dōTERRA®  
*Desafío de*  
**21 Días**

***Guía y libro de  
recursos***

# ***¡Bienvenidos!***

---

Ahora es el momento perfecto para establecer nuevos hábitos que lo ayudarán a ser la versión más saludable de usted mismo. No estamos hablando de propósitos que olvidará en una semana, estamos hablando de hábitos reales y alcanzables que lo ayudarán a sentirse mejor.

Entonces, si está listo para vivir la vida en sus propios términos, este desafío de 21 días es justo lo que necesita para finalmente crear la rutina diaria de sus sueños. Lo guiaremos a través de micro hábitos simples que puede implementar en su día y, antes de que se dé cuenta, esas acciones simples serán hábitos sólidos como una roca!

Independientemente de lo que sea saludable para usted, estamos aquí para ayudarlo mientras trabaja hacia su objetivo. ¡Comencemos!

Con Cariño,

**dōTERRA**<sup>®</sup>



# Apilamiento de hábitos

## *¿Por qué debería participar en el Desafío de 21 días?*

Si quieres hacerte cargo de tu salud, tu vida y tu felicidad, será necesario un cambio. La mejor manera de lograr un cambio duradero es a través de los micro hábitos, que eventualmente conducen a macro cambios. A menudo nos sentimos abrumados si intentamos cambiar demasiado y demasiado rápido. Pero si empezamos de a poco, es increíble cómo podemos entrenar nuestro cerebro para hacer algo nuevo, poco a poco.

La verdad es que ya tenemos miles de hábitos diarios que son una segunda naturaleza para nosotros. Hacemos cosas como tomar una ducha, cerrar la puerta detrás de nosotros cuando nos vamos al trabajo o darles un beso a nuestros hijos antes de acostarse, sin siquiera pensar en ello. Cuando hacemos las cosas una y otra vez, nuestro cerebro construye fuertes conexiones con esas acciones, hasta que, finalmente, apenas pensamos en ellas.

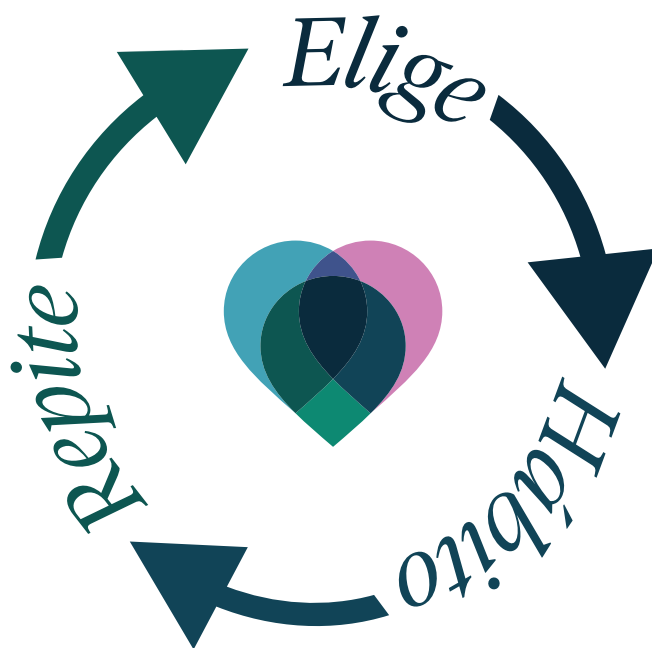
Esta es la idea detrás de la acumulación de hábitos. En lugar de intentar hacer un cambio importante y volver a entrenar su cerebro de una vez, puede aprovechar los hábitos que ya tiene.

Por ejemplo, si quieres ser mejor en el uso del hilo dental, puedes combinarlo con otro hábito. Cada mañana, cuando abres la ducha y esperas a que el agua se caliente, puedes usar esos 30 segundos para usar hilo dental. Muy pronto, al igual que abrir la ducha todas las mañanas, usar hilo dental todas las mañanas mientras la ducha se calienta ahora es una segunda naturaleza para ti.



Todos los hábitos funcionan en un ciclo: primero experimentamos una señal, luego realizamos el hábito y luego recibimos algún tipo de recompensa. Así es como se forman todos nuestros hábitos. Sin embargo, nos hemos acostumbrado tanto a estos hábitos diarios que no nos damos cuenta de las señales que los desencadenan. La buena noticia es que esto significa que puede utilizar señales específicas y deliberadas para activar los hábitos que desea adoptar y luego cosechar las recompensas.

Si ha querido hacer un cambio en su vida, sepa que los pequeños hábitos producen un cambio grande y duradero. Así que empiece con algo pequeño. Antes de que se dé cuenta, los hábitos con los que solía soñar le llegarán de forma tan natural que ni siquiera tendrá que pensar en ello.



# Cómo funciona



## *Paso 1:*

¡Comencemos! Concéntrese en la ingesta de agua, movimiento diario y sueño reparador.



## *Paso 2:*

Elija su hábito personal para los próximos 21 días.



## *Paso 3:*

Realice un seguimiento de sus hábitos e intente incorporar aceites esenciales en su rutina diaria. Utilice el rastreador diario en la sección "Recursos".



## *Paso 4:*

Participa en las tareas diarias. Envía **SALUDABLE** al **386457** para registrarte para recibir recordatorios. \*

\* Para clientes de habla hispana de EE. UU., Envíe un mensaje de texto **SALUDABLE** to **386457**.  
 Para los clientes de habla inglesa canadiense, envíe un mensaje de texto **HEALTHY** to **50579**.  
 Para clientes canadienses de habla francesa, envíe un mensaje de texto **SANTE** to **50579**.

# Cómo funciona



## **PASO 1: ¡Comencemos!**

Estás listo para cambiar tu salud? Si desea sentirse menos estresado, letárgico y abrumado por la vida, deberá cambiar sus hábitos. Te damos tres hábitos en los que concentrarte durante 21 días.. Al final de los 21 días, estos tres hábitos le darán una nueva normalidad: un día más feliz y saludable, y hábitos saludables en los que ni siquiera tendrá que pensar dos veces.

### **Hábito 1: Ingesta de agua**

La hidratación ayuda mucho al cuerpo, sin embargo, muchos de nosotros no recibimos suficiente agua todos los días. Al tomar la decisión consciente de aumentar la ingesta de agua, notará una mejora en otras áreas de la salud como la piel, la digestión, la concentración, la energía y más. Y en poco tiempo, no tendrás que recordarte a ti mismo que debes beber más agua, solo será un hábito.

### **Hábito 2: Movimiento diario**

La mayoría de nosotros tenemos las mejores intenciones de hacer ejercicio todos los días, pero los horarios ocupados y las responsabilidades familiares se interponen en el camino. Dedicar tiempo para ponernos en movimiento nos ayuda a sentirnos mejor. Ya sea que se mueva llevando a su perro a caminar, haciendo un entrenamiento duro o una sesión rápida de yoga, su cuerpo y mente se sentirán mucho mejor cuando haya terminado.

### **Hábito 3: Sueño reparador**

Dormir bien es posiblemente uno de los elementos más subestimados de un cuerpo sano. Es posible que tenga que eliminar las distracciones y las barreras para dormir bien si quiere que sea parte de su rutina habitual. Al concentrarse en descansar lo suficiente, encontrará que se sentirá mucho mejor durante el día y tendrá la energía y la motivación para concentrarse en otros hábitos saludables.

## *Cómo acumular hábitos en sus tres hábitos diarios*

Puede utilizar la acumulación de hábitos para convertir estos tres elementos de acción en hábitos sólidos como una roca. Recuerde, si combina estos hábitos con hábitos o señales existentes, será más probable que los haga.

Aquí hay algunos ejemplos de cómo puede acumular hábitos para ayudarlo a cumplir sus tres hábitos todos los días:

- ¿Bebe café por la mañana? Mientras se prepara el café de la mañana, beba un vaso de agua para comenzar con la ingesta de agua del día.
- ¿Tiene dificultades para incluir un entrenamiento en su horario? Después de limpiar la cena todas las noches, salga a caminar en familia para que su cuerpo se mueva.
- ¿Tiene dificultades para eliminar las distracciones y conciliar el sueño por la noche? Antes de comenzar con su rutina nocturna, apague el wifi para que pueda crear un ambiente tranquilo para dormir.

## ***PASO 2: Elija su hábito personal***

Estamos emocionados de utilizar los próximos 21 días para concentrarnos en nuestros tres hábitos de ingesta de agua, movimiento diario y sueño reparador. ¡Pero no tienes que detenerte ahí! Elija un hábito personal en el que desea concentrarse durante los próximos 21 días; puede ser grande o pequeño. Si necesita ideas, mire la lista a continuación para encontrar un hábito en el que le gustaría trabajar.

*Mi hábito:*

# Habit Ideas

## Come bien

- Cree y siga un plan de comidas.
- Use la proteína de doTERRA diaria para el desayuno o antes de hacer ejercicio
- Aumente sus porciones diarias de verduras: Pruebe 3, 5 o 7 porciones, lo que sea un desafío para usted. ¡Utilice doTERRA Greens para ayudar!
- Intente eliminar el azúcar de su dieta y reemplácelo con bocadillos saludables
- Tome PB Assist® y DigestZen TerraZyme® todos los días

## Ejercicio

- Da más pasos todos los días (lo que sea un desafío para ti)
- Beba un batido de proteínas, fibra o verduras todos los días después de su movimiento diario
- Cree paquetes de ejercicios con su ropa para que estén listos para usar: camiseta sin mangas, sujetador deportivo, pantalones cortos, calcetines, etc.
- Busque un compañero o grupo de ejercicio y pruebe entrenamientos socialmente distanciados o de Zoom
- Pruebe una nueva aplicación de ejercicios

## Descanse y controle el estrés

- Guarde su teléfono celular una hora antes de acostarse
- Comience su día con una meditación rápida de 1 minuto mientras difunde o aplica doTERRA Balance®.
- Difunda el aceite esencial de Lavanda media

hora antes de acostarse para relajarse durante la noche

- Descargue una aplicación de historias de meditación o sueño y úselo a diario
- Tome tres respiraciones profundas de Balance®, Lavanda o Incienso cada mañana, mediodía y noche para permanecer centrado
- Vaya a la cama y despierte a la misma hora todos los días
- Trate de dormir de 7 a 9 horas cada noche
- Aplique Lavanda o doTERRA Serenity® en sus pies y puntos de pulso antes de acostarse (haga su propia botella de roll on para mayor comodidad)



## Reducir la carga tóxica

- Reemplace un producto de limpieza cada semana con una opción natural hecha de sus aceites (busque ideas en la página 27)
- Encuentre formas de eliminar los alimentos procesados de su dieta y reemplácelos con alimentos integrales
- Asegúrese de que las superficies y los elementos que se tocan con frecuencia en su hogar estén limpios regularmente



## Cuidado personal informado

- Proteja su sistema inmunológico tomando una gota de doTERRA On Guard® al día\*
- Dele a su cuerpo más antioxidantes tomando doTERRA Greens diariamente\*
- Dele a su cerebro un poco de ejercicio todos los días con una aplicación de memoria o acertijo

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



### **PASO 3:**

#### ***Controle sus hábitos***

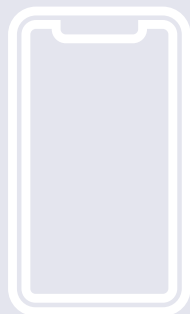
Durante los próximos 21 días, a medida que se concentre en sus tres hábitos de aumentar la ingesta de agua, el movimiento diario y conseguir un sueño reparador (¡y cualquier otro hábito que desee probar!), Querrá hacer un seguimiento de su progreso. Después de completar su rutina diaria, haga una entrada rápida en el diario al final del día para revisar cómo van las cosas. Evalúe sus hábitos con honestidad para que pueda ver su progreso y ajustarlos si es necesario. Use el rastreador diario en la página \_\_\_\_ para ayudarlo a realizar un seguimiento de su progreso.

### **PASO 4:**

#### ***Participe en las asignaciones diarias***

Durante todo el mes, trabajará en sus tres hábitos todos los días. Para ayudarlo en su camino, le enviaremos una tarea todos los días durante 21 días. Cada asignación es una acción simple y saludable que lo llevará al siguiente nivel a medida que crea la rutina de sus sueños.

Regístrese para recibir recordatorios de texto para sus tareas diarias para que nunca se pierda un día.



## ***Recibe recordatorios de texto***

Si aún no lo ha hecho, asegúrese de enviar el mensaje de texto **SALUDABLE** al **386457** para recibir recordatorios diarios que lo ayudarán a mantenerse encaminado.

# Asignaciones

**Día 1:** Vea [este video](#) sobre el apilamiento de hábitos

**Día 2:** Salga a caminar, con su familia, su perro, un amigo o disfrute de un tiempo para usted

**Día 3:** Mueva su cuerpo con [este ejercicio rápido en la sala](#)

**Día 4:** Pruebe el batido "Consigue tus vegetales" en la página 17

**Día 5:** Use la siguiente mezcla de difusor en su difusor para ayudar a crear su ambiente ideal a medida que avanza su día:

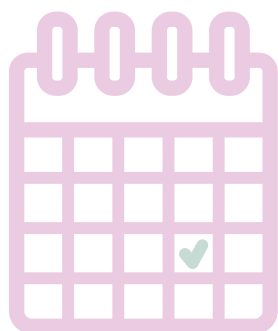
- 3 gotas de Limón
- 2 gotas de Menta
- 2 gotas de Incienso

**Día 6:** Mire [este video](#) sobre el poder del Paquete de Vitalidad Vitalicia (LLV) iy recuerde tomar su LLV todos los días!

**Día 7:** Haga un plan de comidas para los próximos tres días para que pueda evitar comer fuera y obtener suficientes comidas nutritivas. (Pruebe algunas de las recetas de la página 17)

**Día 8:** Controle sus hábitos. ¿Cómo fue la primera semana? ¿Puede sentir una diferencia los días en que hace sus hábitos?

**Día 9:** Oscurezca completamente su habitación para que pueda dormir mejor por la noche. Puede usar cortinas opacas y poner cinta aislante en las pequeñas luces o botones que brillan en la oscuridad.



**Día 10:** Muévase con este sencillo [ejercicio en la cocina](#)

**Día 11:** En lugar de usar perfume, cree su propia fragancia personalizada con aceites esenciales (mira [este blog](#) para aprender cómo)

**Día 12:** Agenda tu tiempo de autocuidado. Incluso si son solo 10 minutos, tómate un poco de tiempo para ti hoy.

**Día 13:** Limpia las superficies de tu hogar con aceites esenciales. (Prueba [este limpiador multiusos casero](#))

**Día 14:** ¿Ha estado tomando su PB Assist®+ y DigestZen Terrazyme® todos los días? Lea [este artículo](#) sobre la salud intestinal.

**Día 15:** Controle sus hábitos. ¿Cómo estuvo la segunda semana? ¿Puede sentir una diferencia los días en que hace sus hábitos?

**Día 16:** Haz algunos estiramientos para ayudarte a ponerte en marcha por la mañana. Pruebe la rutina de estiramiento de la página 20

**Día 17:** Prueba [este calentamiento](#) antes de tu entrenamiento hoy

**Día 18:** Elija una receta saludable de la cuenta de [Pinterest de doTERRA](#) para hacer hoy

**Día 19:** Reorganiza la comida en tu armario y nevera. Las investigaciones muestran que tienes tres veces más probabilidades de comer lo primero que ves, así que coloca las cosas saludables al frente!

**Día 20:** Ten baño relajante o una ducha tibia con aceite de Lavanda antes de acostarse para ayudarlo a relajarse

**Día 21:** Reflexione sobre los últimos 21 días. ¿Avanzó en sus hábitos? ¿Se siente diferente a como se sentía hace 21 días?

# Lo que necesitarás

Antes de comenzar, necesitará algunas cosas que lo ayudarán a tener éxito.

## *Productos*

Hemos seleccionado algunos de los mejores productos de doTERRA para ayudarlo a prepararse para el éxito al comenzar su viaje de salud en 2021. Con productos que ofrecen docenas de beneficios internos, promueven una nutrición saludable y ofrecen apoyo para cosas como descanso, estrés, ejercicio y más, el kit de Nutrición y Hábitos Diarios está aquí para ayudarlo durante sus 21 días.\*

¿Nuevo en doTERRA? Puede inscribirse con el Kit de Inscripción de Hábitos Fundamentales para obtener todo lo que necesita para este desafío. Si tiene preguntas sobre cómo realizar pedidos, hable con la persona que le presentó doTERRA.

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



***Kit de Hábitos Diarios y Nutrición***



***Kit de Inscripción de Hábitos Fundamentales***  
(solo para nuevas inscripciones)

Cuando pida uno de los kits anteriores, tendrá todo lo que necesita para comenzar el Desafío de 21 días. Esto es lo que viene en su kit:

- dōTERRA On Guard® 5 mL
- dōTERRA Balance® 5 mL
- Incienso de 5 mL
- Limón de 5 mL
- Lavanda de 5 mL
- Deep Blue® Rub
- Paquete de Vitalidad Vitalicia LLV
- DigestZen TerraZyme®
- PB Assist®+
- Proteína de dōTERRA
- dōTERRA Greens (Frutas y Verduras)
- Fibra de dōTERRA

# *Desafío de 21 días*

Los siguientes recursos pueden ayudarlo en su camino hacia la salud, sin importar cómo se vea. Consulte este PDF cuando necesite ideas que lo ayuden a mantener sus hábitos o cuando sienta que su viaje podría necesitar un poco de estilo y diversión. No olvide que su lista de verificación, calendario y seguimiento diario se pueden encontrar en la sección de "Recursos".

## *Lista de Verificación*

Revise esta lista de verificación para asegurarse de que está listo para el desafío de 21 días:

- Me registré para recibir mis asignaciones diarias (envíe **SALUDABLE** al **386457**)
- He pedido los productos que necesitaré
- Tengo mi calendario de 21 días
- Tengo mi libro de cocina de la Línea de Nutrición de doTERRA
- Tengo mi rastreador diario
- ¡He invitado a un amigo a unirse a mí en esta transformación de 21 días!





# Come bien

La forma en que alimenta su cuerpo es la base de la salud y vitalidad de por vida. Una dieta de alimentos integrales equilibrada y mínimamente procesada complementada con los suplementos nutricionales adecuados proporciona los macronutrientes, vitaminas y minerales esenciales que su cuerpo necesita para funcionar al máximo.\* El hecho de que obtenga estos nutrientes o no afecta directamente a los otros componentes de los comportamientos de estilo de vida saludable.

Una nutrición adecuada proporciona la energía para el ejercicio y la recuperación diarios. Puede ayudar a mantener hábitos de descanso adecuados, regular los niveles de estrés, reducir las toxinas que consumimos y respaldar el funcionamiento adecuado de nuestros sistemas corporales.\* Estos beneficios ayudan a mantener nuestra salud a largo plazo y hacen que nuestro cuerpo funcione bien.\*

## Consejos

### Consejos para ayudarle a comer bien

- Come el arcoíris: incorpora frutas y verduras multicolores en tu dieta diaria.
- Limite su consumo de alimentos altamente procesados.
- Beba agua durante todo el día para mantenerse hidratado. ¡Agregue aceites cítricos para darle un toque de sabor!
- El domingo por la noche, haga una lista de compras y un plan de comidas para la semana para asegurarse de que su cuerpo reciba los nutrientes adecuados.

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

# Los mejores productos para comer bien



## *Paquete Vitalidad Vitalicia (LLV)®*

Complemente su dieta con LLV para asegurarse de obtener vitaminas y minerales cruciales



## *Limón de 15 mL*

El agregar aceite esencial de Limón ayuda a calmar el cuerpo y facilita la digestión.\*



## *dōTERRA Greens*

Agregue una cucharada o dos a su batido favorito para asegurarse de obtener las frutas y verduras necesarias.



## *Fibra de dōTERRA*

Ponga una cucharada o dos en una bebida sabrosa para obtener la fibra que necesita para ayudar a su cuerpo a funcionar de manera óptima.\*



## *Proteína de dōTERRA*

Prepare su propia bebida de proteínas antes o después de un entrenamiento para darle a su cuerpo el apoyo que necesita para continuar con el día.\*



## *DigestZen TerraZyme®*

Esta mezcla patentada de 10 enzimas de alimentos integrales activos se puede utilizar para apoyar la digestión saludable de alimentos procesados con deficiencia de enzimas\*



## *PB Assist®+*

Mantiene un equilibrio de microflora saludable al tiempo que apoya la salud del tracto gastrointestinal, en particular los intestinos y el colon.\*

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

# Beneficios de la Ingestión de agua

A medida que aumente la ingesta de agua durante los próximos 21 días, observe cómo se siente. ¿Se siente mejor los días en que bebe más? ¿Tienes un mejor entrenamiento? *Escriba sus observaciones en su rastreador diario.*



Trate de beber al menos 8 vasos de agua al día. DATO CURIOSO: ¡Hasta el 60% del cuerpo humano está compuesto de agua!



## Recetas



### Aderezo simple para ensalada de limón

#### Ingredientes:

- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de vinagre balsámico
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 2 gotas de aceite esencial de Limón

#### Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes, revuelva bien.
2. Rocíe la lechuga, agregue sus aderezos favoritos para ensaladas y ¡disfrute!



### Consigue tus Vegetales

#### Ingredientes

- 2 cucharadas de doTERRA Greens
- 12 a 14 onzas de agua
- 1 puñado de espinacas
- ½ banana, congelada
- ½ aguacate
- 1 puñado de cubitos de hielo

#### Instrucciones:

1. Agregue todos los ingredientes a una licuadora.
2. ¡Licue hasta obtener la consistencia preferida y disfrute!

## Más ideas de alimentación saludable



- [Tazas de granola](#)
- [Papitas de col](#)
- [Tazón de batido de frambuesa](#)
- [Tazas de lechuga de piña a la parrilla](#)
- [Limón De Frambuesa](#)
- [Hamburguesas Vegetarianas de Frijoles Negros](#)

Si está buscando más formas de incorporar los productos de nutrición de doTERRA en su dieta, consulte nuestro *Libro de Recetas de Nutrición* en la sección de "Recursos"



# Ejercicio

---

La actividad física regular es un componente fundamental para la salud durante toda la vida y para mantener la calidad de vida a medida que envejece. Tanto si eres un deportista serio como si prefieres simplemente mantener un estilo de vida activo, es necesario hacer algún tipo de ejercicio a diario para mantener la fuerza de tus sistemas cardiovascular y musculo esquelético, así como tu bienestar mental. Los aceites esenciales y la suplementación dirigida brindan mayor flexibilidad y energía y alivian la sensación de tensión para ayudarlo a mantenerse activo y fuerte.\*

## Consejos

### Consejos para ayudar con el ejercicio

- Haga del ejercicio una prioridad programándolo constantemente en su semana.
- Encuentre un compañero de ejercicio o un grupo con el que pueda hacer ejercicio.
- Comparta sus objetivos de ejercicio con alguien en quien confíe.
- No tenga miedo de probar un nuevo tipo de ejercicio para mantener las cosas emocionantes y frescas.

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

# Los mejores productos para hacer ejercicio



## *Deep Blue® Rub*

Antes y después del ejercicio, o según sea necesario, aplíquelo en las áreas problemáticas para una sensación refrescante y relajante específica.

## *Limón*

Agregue una gota al agua para darle un sabor extra y ayudar a garantizar que se mantenga hidratado después de su entrenamiento.

## *Proteína de doTERRA*

Agregue una cucharada o dos a su receta de batido favorita y disfrute después de un entrenamiento de toque.

# Estiramientos simples para comenzar el día



## *Postura del niño*

Alivie la tensión de dormir estirando las caderas, la pelvis y la columna con la postura del niño. Siéntese con las rodillas directamente debajo de las caderas. Estire los brazos en el suelo frente a usted, sintiendo cómo se alarga la columna. Si puede, apoye la frente en el suelo. Permanezca en esta posición mientras toma cinco respiraciones profundas.



## *Alcanza el cielo*

Despierta tu cuerpo y haz que la sangre fluya con un simple estiramiento hacia arriba. Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas. Entrelaza los dedos y levanta las manos por encima de la cabeza con las palmas hacia arriba. Estire la columna y estírese durante 10 segundos.



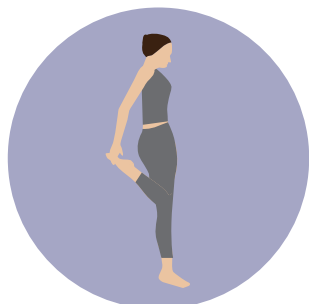
## *Cuello y hombros*

Alivie la tensión y la rigidez estirando el cuello y los hombros. Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas. Gire su oreja derecha hacia su hombro derecho, colocando su mano sobre su cabeza para estirar suavemente el lado izquierdo de su cuello. Mantenga durante 15 segundos. Repita en el otro lado.



## *Torsión espinal reclinada*

Acuéstese de espaldas, lleve las rodillas al pecho y estire los brazos a los lados. Suavemente baje las rodillas hacia el lado derecho hasta que toquen el piso, manteniendo la cara apuntando hacia la izquierda. Mantenga durante 30 segundos. Repita en el otro lado. Esto ayudará a aliviar el estrés en la zona lumbar.



## *Estiramiento cuádruple*

Ponte de pie (si es necesario, agarra algo para mantenerte estable). Doble su rodilla derecha detrás de usted, agarrando su tobillo con su mano derecha. Mantenga la pierna en esta posición durante 15 segundos mientras siente que sus caderas y la parte delantera de los muslos se estiran. Baje la pierna lentamente. Repita en el otro lado.

# Mezclas para difusores

Para el camino



Estiramiento matutino



Recuerda respirar



## Recetas



### *Batido de mantequilla de maní*

**¡Prueba este post-entrenamiento!**

#### Ingredientes

- 2 cucharadas de proteína dōTERRA de chocolate
- 12 a 14 onzas de agua
- 1 plátano, congelado
- 1 cucharada de mantequilla de maní

#### Instrucciones

1. Agregue todos los ingredientes a una licuadora.
2. ¡Licue hasta obtener la consistencia preferida y disfrute!



# Descanse y controle el estrés

---

Nuestra capacidad para manejar las emociones, tomar decisiones y resolver problemas depende de nuestro estado mental y emocional. Si no dormimos lo suficiente, nuestras emociones y nuestra capacidad para tomar decisiones pueden sufrir. Del mismo modo, estar bajo demasiado estrés afectará significativamente su salud.

Dormir de manera constante y de calidad permite que nuestros cuerpos y mentes descansen, lo que garantiza que no trabajemos demasiado y que tengamos tiempo para descomprimirnos antes de otro día. Además, tomarse un tiempo para eliminar el estrés con prácticas como la meditación, el pensamiento positivo y el desarrollo personal puede contribuir a mejorar nuestra salud mental, emocional e incluso física.

## Consejos

### Consejos para dormir mejor

- Cree el entorno óptimo para dormir. Haga todo lo posible para asegurarse de que su habitación esté oscura, no demasiado caliente o fría y silenciosa.
- Evite los estimulantes. El consumo de alcohol, nicotina y cafeína durante el día puede mantenerlo despierto por la noche.
- Asegúrese de tener ropa de cama adecuada. Es posible que necesite una almohada, un colchón o un edredón nuevos.
- Hacer ejercicio regularmente. El ejercicio durante el día puede ayudarlo a dormir mejor por la noche. (No haga ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarse, ya que esto puede mantenerlo despierto).
- Elimine las distracciones. Considere apagar todas las pantallas una o dos horas antes de acostarse y, en su lugar, intente actividades más relajantes como leer, meditar o escribir un diario.
- Considere tomar un baño tibio o tomar una taza de té no estimulante antes de acostarse.
- Vaya a la cama y levántese a la misma hora todas las noches y las mañanas para ayudar a restablecer su reloj interno (incluso los fines de semana).

# Los mejores productos para descansar y controlar el estrés



## Lavanda

Antes de acostarse, intente usar Lavanda de cualquiera de las siguientes formas para ayudarlo a crear una atmósfera relajante:

- Coloque una gota en su almohada
- Aplicar en la planta de los pies.
- Agregue unas gotas a su difusor



## dōTERRA Balance®

Use dōTERRA Balance de cualquiera de las siguientes maneras para traer una sensación estabilizante y centrada en su día:

- Aplicar en la planta de los pies cuando se despierte o salga de la ducha.
- Coloque una gota en las palmas y frote en la nuca antes de comenzar la jornada laboral
- Difúndelo para crear un espacio relajante durante los momentos difíciles o exigentes

# Mezclas para difusor

## Mezclas difusoras para la noche

### Dulces sueños



### Paz y silencio



## Mezclas de difusores para un ambiente calmante

### Mañana suave



### Sólo respira



## DIY

### Sales de baño relajantes

#### Ingredientes

- 2 tazas de sales de Epsom
- 5 gotas de dōTERRA Balance®
- 3 gotas de Lavanda
- 1 gota de Incienso

#### Instrucciones

1. Mezcle sales de Epsom con aceites esenciales y vierta en el baño para una experiencia aromática relajante.



Si necesita ayuda adicional, lea este artículo sobre cómo mantener una rutina a la hora de acostarse





# Reduce La Carga Tóxica

---

Desde el nacimiento, el cuerpo humano está diseñado para proteger y eliminar eficazmente las toxinas. Las toxinas están a nuestro alrededor: en los alimentos que comemos, el aire que respiramos, los productos químicos con los que limpiamos. La "carga tóxica" se refiere al volumen de sustancias tóxicas que se han acumulado en el cuerpo en un momento dado y la carga general que ejerce sobre los sistemas corporales y los órganos vitales.

Cuando funciona correctamente, nuestro cuerpo es una máquina minimizadora de cargas tóxicas muy eficiente. La clave es hacer lo que pueda para ayudar minimizando su exposición a toxinas y apoyando esos órganos vitales a través de una dieta saludable, ejercicio y desintoxicación regular.

## Consejos

### Consejos para reducir la carga tóxica en su vida

- Reemplazar los productos de limpieza tradicionales con productos de limpieza ecológicos como el [Concentrado Limpiador dōTERRA On Guard®](#) o también puede intentar hacer el suyo propio, como el limpiador multiusos con aceites esenciales en la página 27.
- Considere deshacerse de algunos de sus productos de cuidado personal y cambiar a [productos naturales](#), como [Colección para el cuidado de piel Verage®](#) o [Correct-X®](#) en lugar.
- Mantenga el aire de su hogar fresco y limpio mediante la difusión de aceites esenciales como Naranja Silvestre y Limón en lugar de encender velas.
- Haga una lista de los alimentos integrales que le gustan y busque recetas que los utilicen para ayudar a disminuir la cantidad de alimentos procesados en su dieta.
- Continúe con su ejercicio diario para ayudar a que sus órganos de desintoxicación funcionen de manera óptima.

# Los mejores productos para reducir la carga tóxica



## *Lemon*

El agregar aceite esencial de Limón ayuda a calmar el cuerpo y facilita la digestión.\*



## *PB Assist<sup>®</sup>+*

Combina fibra prebiótica y seis cepas de microorganismos probióticos que fomentan el crecimiento saludable de la microflora.\*



## *DigestZen TerraZyme<sup>®</sup>*

Esta mezcla patentada de enzimas de alimentos integrales activos y cofactores de apoyo se puede tomar con las comidas durante todo el día.



## *dōTERRA Greens*

Esta es una mezcla única de frutas y verduras que incluye una mezcla especial de superalimentos con hojas de moringa, fruta de noni, bayas de acai y más.



## *Fibra de doTERRA*

Proporciona es una manera sencilla y fácil de agregar 6 gramos de fibra soluble e insoluble a su dieta todos los días.



## *Zendocrine<sup>®</sup> Detoxification Complex*

Esta fórmula puede ayudar a respaldar las funciones de limpieza y filtrado saludables del hígado, los riñones, el colon, los pulmones y la piel.\*

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

# Mezclas para difusores

## Limpie el aire de su hogar

### Pura potencia



### Limpio y brillante



## DIY

### Limpiador multiuso

#### Ingredientes

- ¼ taza de vinagre blanco
- 1¾ tazas de agua
- 30 gotas de aceites esenciales dōTERRA
  - 30 gotas de dōTERRA On Guard
  - 15 gotas de limón, 15 gotas de Naranja Silvestre

- 15 gotas de Lavanda y 15 gotas de Limón

#### Instrucciones

1. Agregue todos los ingredientes a una botella rociadora de 16 onzas.
2. Agite bien. Rocíe sobre las superficies y limpie con un paño.

## Más ideas para la limpieza Natural



- [Detergente para lavavajillas](#)
- [Limpiador de frigoríficos y microondas](#)
- [Limpiador de estufas](#)
- [Refrescadores de eliminación de basura](#)
- [Spray para esterilla de yoga](#)
- [Pulidor de madera](#)
- [Limpiador de vidrio](#)



# Autocuidado Informado

Estar más informado sobre las medidas de salud preventivas es un componente importante en un estilo de vida que respalda la salud y el bienestar en general. Los aceites esenciales y otros productos naturales ofrecen amplios beneficios que apoyan el sistema corporal y que se pueden obtener mediante el uso diario y reglamentado.\*

El momento de cuidar su cuerpo no es cuando surgen los problemas, ¡es el momento! Utilice las ideas de esta sección para tomar medidas proactivas que le ayudarán a mantener su cuerpo en plena forma.

## Consejos

### Los mejores consejos para la atención proactiva

- Obtenga una visita de rutina anual en el calendario con su médico. Programe visitas anuales para sus hijos y bebés, si aún no lo ha hecho.
- Lávese las manos con regularidad y enséñeles a sus pequeños a hacer lo mismo. Haz que el lavado de manos sea más divertido con [dōTERRA On Guard® Foaming Hand Wash](#).
- Asegúrese de obtener antioxidantes. Al tomar su Vitalidad Vitalicia todos los días, le proporciona a su cuerpo los poderosos antioxidantes que su cuerpo necesita para una salud óptima.
- Ir a caminar. No importa su edad o rutina de ejercicios, simplemente tomar un descanso, tomar aire fresco y estirar las piernas puede hacer mucho por su salud física y mental.

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

## 10 Manera de usar la Mezcla Protectora doTERRA On Guard

1



Llene una botella de spray de 8 oz con agua y 5 gotas de doTERRA On Guard para limpiar la superficie

2



Combine 1 taza de agua, 2 cucharadas de alcohol isopropílico y 5 gotas de doTERRA On Guard para un spray de lino

3



Agregue una gota al líquido de su lavavajillas para eliminar las manchas de agua.

4



Difúndelo en tu oficina (u oficina en casa) para obtener un aroma estimulante que limpia el aire.

5



Agregue 2-3 gotas a una cápsula vegetal para el apoyo inmunológico \*

6



Frote la planta de los pies de su hijo durante la temporada escolar

7



Agregue una gota a 8 oz de agua y úselo como enjuague bucal.

8



Agregue 2-3 gotas a un recipiente con agua caliente e inhale para un aroma energizante.

9

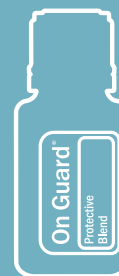


Agregue unas gotas a su ciclo de lavado para ayudar a limpiar la ropa.

10



Agregue al agua de la fregona para limpiar los pisos.



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

## ¿Busca más formas de cuidar a su familia con doTERRA On Guard?

Consulte nuestro Programa de Bienestar Inmunológico, donde obtendrá los mejores productos de apoyo inmunológico\* y de limpieza que doTERRA tiene para ofrecer, entregados directamente en su puerta todos los meses durante tres meses.



Programa de Bienestar Inmunitario Kit 1



Programa de Bienestar Inmunitario Kit 2



Programa de Bienestar Inmunitario Kit 3

## Los mejores productos para mantener un cuidado personal informado



¡No espere hasta que sea demasiado tarde! Cuida tu cuerpo hoy.

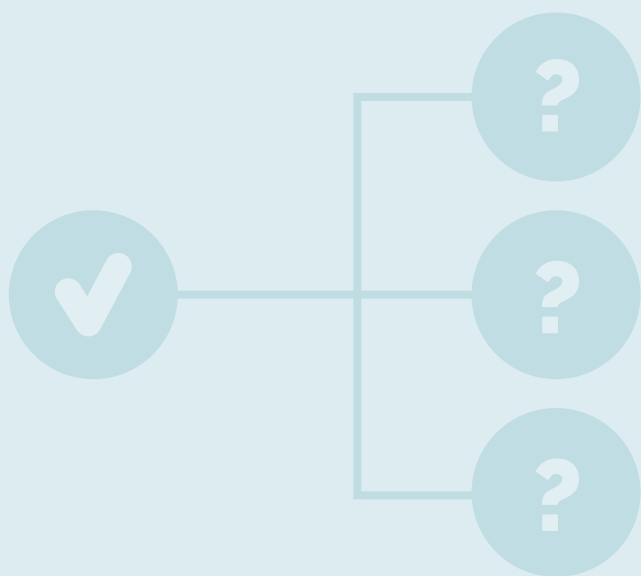
- Utilice **doTERRA On Guard** para apoyar la inmunidad en cualquier época del año\*
- Use **Incienso** para apoyar la salud celular\*
- Utilice **DigestZen TerraZyme®** y **PB Assist®+** para una salud intestinal proactiva\*
- Utilice el **Paquete de Vitalidad Vitalicia** para una salud general proactiva\*

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

# *Elija su próxima aventura*

Cuando terminen los 21 días de trabajo en sus objetivos de salud, ¿qué sigue? ¿A dónde quieres ir desde aquí?

No importa cómo le parezca saludable a usted, doTERRA facilita la obtención de los mejores productos para sus necesidades. Mantenga los buenos hábitos con uno de nuestros programas de bienestar: inmunidad, mente y estado de ánimo y alivio. Todos los meses, recibirá nuestros mejores productos en la puerta de su casa para ayudarlo a aprovechar el poder de la salud en su vida.



# Programas de Bienestar de dōTERRA®

## Cómo funciona



### *Elija su programa*

Elija entre Inmunidad, Mente y Estado de Ánimo y Alivio.



### *Use sus productos*

Cada mes, recibe un nuevo kit de productos especializados para su programa.



### *Sea dueño de su salud*

Empiece a ver resultados reales a medida que integra los aceites esenciales en su rutina diaria.



### *Repite o elige un programa nuevo*

Inicie el mismo programa nuevamente o elija uno diferente para obtener un nuevo conjunto de poderosos beneficios.



**Programa de Bienestar de Inmunidad**



**Programa de Bienestar para la Mente y Estado de Ánimo**



**Programa de Bienestar para el Alivio**



# *Recursos*



# Lista de Verificación

Revise esta lista de verificación para asegurarse de que está listo para el desafío de 21 días:



Me inscribí para recibir mis asignaciones diarias (Textear **SALUDABLE** al **386457**)



Tengo mi libro de cocina de la *Línea de Nutrición de doTERRA*



He pedido los productos que necesito (consulte la lista de productos en la página 12)



Tengo mi rastreador diario



Tengo mi calendario de 21 días



¡He invitado a un amigo a unirse a mí en esta transformación de 21 días!



# Calendario de 21 días

Imprima este calendario de 21 días para ayudarlo a planificar su acumulación de hábitos. También puede servir como una referencia rápida del desafío diario. ¡Marque cada día a medida que avanza y celebre su progreso!

<p><b>1</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Vea <a href="#">este video</a> sobre el apilamiento de hábitos</p>	<p><b>2</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Salga a caminar, con su familia, su perro, un amigo o disfrute de un tiempo para usted</p>	<p><b>3</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Mueva su cuerpo con <a href="#">este ejercicio rápido en la sala</a></p>
<p><b>4</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Pruebe el batido "Consigue tus vegetales" en la página 17</p>	<p><b>5</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Use la siguiente mezcla de difusor en su difusor para ayudar a crear su ambiente ideal a medida que avanza su día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 gotas de Limón</li> <li>• 2 gotas de Menta</li> <li>• 2 gotas de Incienso</li> </ul>	<p><b>6</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Mire <a href="#">este video</a> sobre el poder del Paquete de Vitalidad Vitalicia (LLV) y recuerde tomar su LLV todos los días!</p>
<p><b>7</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Haga un plan de comidas para los próximos tres días para que pueda evitar comer fuera y obtener suficientes comidas nutritivas. (Pruebe algunas de las recetas de la página 17)</p>	<p><b>8</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Controle sus hábitos. ¿Cómo fue la primera semana? ¿Puede sentir una diferencia los días en que hace sus hábitos?</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p><b>9</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Oscurezca completamente su habitación para que pueda dormir mejor por la noche. Puede usar cortinas opacas y poner cinta aislante en las pequeñas luces o botones que brillan en la oscuridad.</p>
<p><b>10</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Muévase con este sencillo <a href="#">ejercicio en la cocina</a></p>	<p><b>11</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>En lugar de usar perfume, cree su propia fragancia personalizada con aceites esenciales (mira <a href="#">este blog</a> para aprender cómo)</p>	<p><b>12</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Agenda tu tiempo de autocuidado. Incluso si son solo 10 minutos, tómate un poco de tiempo para ti hoy.</p>
<p><b>13</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Limpia las superficies de tu hogar con aceites esenciales. (Prueba <a href="#">este limpiador multiusos casero</a>)</p>	<p><b>14</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>¿Ha estado tomando su PB Assist®+ y DigestZen Terrazyme® todos los días? Lea <a href="#">este artículo</a> sobre la salud intestinal.</p>	<p><b>15</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Controle sus hábitos. ¿Cómo estuvo la segunda semana? ¿Puede sentir una diferencia los días en que hace sus hábitos?</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p><b>16</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Haz algunos estiramientos para ayudarte a ponerte en marcha por la mañana. Pruebe la rutina de estiramiento de la página 20</p>	<p><b>17</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Prueba <a href="#">este calentamiento</a> antes de tu entrenamiento hoy</p>	<p><b>18</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Elija una receta saludable de la cuenta de <a href="#">Pinterest de doTERRA</a> para hacer hoy</p>
<p><b>19</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Reorganiza la comida en tu armario y nevera. Las investigaciones muestran que tienes tres veces más probabilidades de comer lo primero que ves, ¡asi que coloca las cosas saludables al frente!</p>	<p><b>20</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Ten baño relajante o una ducha tibia con aceite de Lavanda antes de acostarse para ayudarlo a relajarse</p>	<p><b>21</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Reflexione sobre los últimos 21 días. ¿Avanzó en sus hábitos? ¿Se siente diferente a como se sentía hace 21 días?</p> <p>-----</p> <p>-----</p>

# Rastreador Diario

## Día 1

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal.
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

## Día 2

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal..
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

# Rastreador Diario

## Day 3

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal.
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

## Day 4

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal..
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

# Rastreador Diario

## Día 5

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal.
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

## Día 6

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal.
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

# Rastreador Diario

## Día 7

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal.
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

## Día 8

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal..
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

# Rastreador Diario

## Día 9

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal.
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

## Día 10

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal.
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...



# Rastreador Diario

## Día 11

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal.
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

## Día 12

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal..
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

# Rastreador Diario

## Día 13

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal.
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

## Día 14

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal..
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

# Rastreador Diario

## Día 15

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal.
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

## Día 16

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal..
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

# Rastreador Diario

## Día 17

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal.
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

## Día 18

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal..
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

# Rastreador Diario

## Día 19

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal.
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

## Día 20

**Hoy yo...** Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal.
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

# Rastreador Diario

## Día 21

### Hoy yo...

Intente completar al menos tres por día.

- Desperté a tiempo.
- Alcancé mi meta de consumo de agua.
- Hice mi movimiento diario.
- Me enfoque en actividades relajantes antes de acostarme.
- Completé mi rutina diaria de aceite (vea abajo).
- Revisé mis hábitos en mi rastreador semanal.
- Made plans for how I'll complete my habits tomorrow.
- Hice mi hábito personal.

### Rutina diaria de aceite

#### Mañana:

- Difunde tres gotas de Limón o dōTERRA Balance® para comenzar el día vigorosamente.
- Coloque una gota de dōTERRA Balance® en la muñeca y respire profundamente.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme® con el desayuno.

#### Tarde:

- Difunde tres gotas de dōTERRA On Guard® para un aroma edificante.
- Masajee Deep Blue® Rub en la parte posterior del cuello.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Tome el Paquete de Vitalidad Vitalicia de dōTERRA y DigestZen TerraZyme con el almuerzo.

#### Noche:

- Difunde tres gotas de Lavanda para crear un ambiente relajante.
- Agregue una gota de Lavanda o Incienso a su humectante nocturno.
- Agregue una gota de Limón a un vaso de agua de 20 onzas y beba.
- Coloque una gota de Incienso debajo de la lengua para brindar apoyo celular.\*
- Tome PB Assist®+ antes de acostarse.

### Diario Personal

Hoy yo ...

Hice ...

Sentí ...

Estoy agradecido por ...

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**dōTERRA® | eBooks**  
**Libro de Cocina**  
**Nutricional**



## Recetas incluidas en este libro

- 04 Recetas con dōTERRA Greens (frutas y verduras):**  
— Súper humus dōTERRA Greens (frutas y verduras) con ajo asado  
— Burrito tazón de pollo con súper salsa de jalapeño dōTERRA Greens (frutas y verduras)
- 07 Recetas con fibra de dōTERRA:**  
— Hotcakes con fibra y jarabe de mora azul  
— Moldes de avena con fibra
- 10 Recetas de proteína de dōTERRA sabor chocolate:**  
— Bocaditos de proteína sabor chocolate  
— Avena nocturna con chocolate oscuro y proteína
- 13 Recetas de proteína de dōTERRA sabor vainilla:**  
— Bolas de proteína sabor vainilla  
— Parfait de yogurt y proteína
- 16 Recetas veganas con proteína de dōTERRA:**  
— Tazón vegano de quinoa para el desayuno  
— Barritas veganas de mantequilla de cacahuete



## Batidos

- 19** **dōTERRA Greens (frutas y verduras)**
- Consigue tus vegetales
  - El parche de arándanos
  - Explosión de bayas mixtas
  - PB y J
- 20** **Fibra de dōTERRA**
- Isla de Sueño
  - Mango para llevar
  - Remolino de canela y manzana
  - ¡Vuélvete loco!

- 21** **Proteína de dōTERRA sabor chocolate**
- Bliss de mantequilla de maní
  - Fiebre de la frambuesa
  - Berry Buenos Días
  - Remolino de chocolate y almendras
- 22** **Proteína de dōTERRA sabor vainilla**
- Splash de kiwi y fresa
  - Batido de cereza dulce
  - Cool Berry Twist
  - Atardecer de cítricos
- 23** **Proteína Vegana de dōTERRA**
- Sueño Tropical
  - Bonanza de plátano
  - Dulce de Naranja Silvestre
  - Sin preocupaciones con coco



# dōTERRA Greens (frutas y verduras)

dōTERRA | Nutrition

## Greens



Dietary Supplement

NET WT (12.4 oz) 351 g | 30 Servings



## SÚPER HUMUS DOTERRA GREENS (FRUTAS Y VERDURAS) CON AJO ASADO

Rinde 2 tazas

### Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, enjuagados y drenados
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 4 cucharadas de tahini
- 1 cucharada de ajo, asado (generalmente 1 bulbo de ajo)
- ½ cucharadita de sal kosher
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 medida de **dōTERRA Greens (frutas y verduras)**

### Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 °F (180°C).
2. Cortar la parte superior del bulbo de ajo para exponer los dientes.
3. Colocar el bulbo con el corte hacia arriba en una hoja de aluminio y doblar los extremos sobre el ajo.
4. Asar por durante 45 minutos o hasta que el ajo esté suave y tierno.
5. Retirar y dejar enfriar, exprimir el asado ajo, desde la raíz.
6. Colocar todos los ingredientes en un procesador de alimentos, hasta que estén suaves ¡y a disfrutar!
7. Almacenar en un recipiente hermético en refrigerador hasta por 7 días.





## BURRITO TAZÓN DE POLLO CON SÚPER SALSA DE JALAPEÑO dōTERRA GREENS (FRUTAS Y VERDURAS)

Rinde 4 tazones

### Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharaditas de paprika ahumada
- 1 lata de 15 de frijoles negros, enjuagados y drenados
- 1 lata de 15 onzas de elote, enjuagados y drenados
- 4 tazas de arroz integral precocinado
- 2 jitomates saladet pequeños, en cubos
- ½ taza de queso fresco, desmenuzado
- ¼ taza de crema ácida
- ¼ taza de cebollita de cambray, picada
- 1 taza de súper salsa de jalapeño dōTERRA Greens (frutas y verduras) (ver receta abajo)

### Ingredientes para la súper salsa de jalapeño dōTERRA Greens (frutas y verduras):

- 1 lata de 12 onzas de jalapeños
- 1 manojo de hojas de cilantro fresco, picadas
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal kosher

½ taza de crema ácida

Jugo fresco de 1 limón

2 medidas de **dōTERRA Greens (frutas y verduras)**

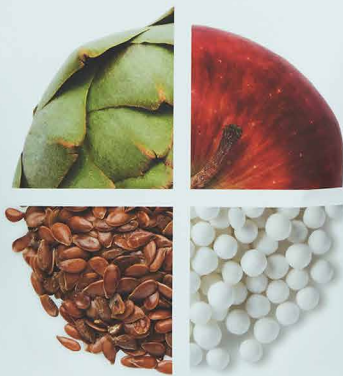
### Instrucciones:

1. Frotar las pechugas con sal, comino y paprika, por ambos lados.
2. Cubrir un sartén con aceite y calendar a fuego medio.
3. Sellar el pollo por ambos lados, para dorarlo, aproximadamente 8–10 minutos por lado, hasta que su temperatura interna alcance los 165 °F (73°C).
4. Retirar el pollo del sartén y colocar en un plato para que repose.
5. Colocar los jalapeños, las hojas de cilantro, el ajo en polvo, la sal kosher, la crema ácida, el jugo de limón y dōTERRA Greens (frutas y verduras) en un procesador de alimentos y procesar hasta que quede terso.
6. Dividir los frijoles, el elote y el arroz calientes en 4 tazones.
7. Cortar el pollo en cubos tamaño bocado y colocarlo en los tazones.
8. Cubrir cada tazón con jitomates, queso, crema ácida, cebolla y la súper salsa de jalapeño dōTERRA Greens (frutas y verduras). ¡A disfrutar!
9. Colocar la salsa restante en un recipiente hermético y conservar en refrigeración hasta 7 días.

# Fibra de dōTERRA

dōTERRA® | Nutrition

## Fiber



Dietary Supplement  
NET WT 11 oz (323 g) | 30 Servings



## HOTCAKES CON FIBRA Y JARABE DE MORA AZUL

Rinde 8 hotcakes grandes

Rinde 1½ tazas de jarabe de mora azul

### Ingredientes:

- 3 tazas de moras azules, congeladas
- ¾ cucharada de fécula de maíz libre de GMO
- ¼ de cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharadas de azúcar o 3 cucharadas de endulzante de fruta del monje
- 1 taza de leche de almendras
- ½ taza de suero de leche
- ¼ taza de mantequilla, derretida
- 2 cucharadas de miel
- 2 huevos orgánicos grandes
- 1½ taza de harina de trigo integral
- 1 cucharadita polvo de hornear
- 1 cucharadita vainilla

1 medida de **fibra de dōTERRA**

### Instrucciones para los hotcakes:

1. Mezclarla leche de almendras, el suero de leche, la mantequilla, la miel, los huevos, la harina de trigo integral, el polvo de hornear, la vainilla y la fibra de dōTERRA en un tazón hasta que estén tersos. Se pueden agregar moras, manzanas picadas o nueces en la mezcla.
2. Engrasar y calentar un sartén a fuego medio.
3. Con una cuchara, vaciar un poco de mezcla en el sartén para formar los hotcakes del tamaño preferido.
4. Cuando se formen burbujas en la superficie y el hotcake esté dorado por debajo, voltearlo.
5. Cocinar por el otro lado, hasta dorarlo.
6. Servir calientes con el jarabe de mora azul.

### Instrucciones para el jarabe:

1. Colocar las moras azules en una cacerola grande y cubrirlas con el azúcar, jugo de limón y la fécula de maíz.
2. Cocinar a fuego medio hasta que las moras suelten sus jugos y la mezcla se espese.
3. Agitar ocasionalmente y ¡a disfrutar!  
Para lograr un jarabe terso, licuar la mezcla.



## MOLDES DE AVENA CON FIBRA

Rinde 1½ docena

### Ingredientes:

3 plátanos maduros  
1½ tazas de leche de coco, almendras  
o avena sabor vainilla  
¼ taza de miel  
1 cucharadita de vainilla  
2 huevos orgánicos grandes  
3 tazas de hojuelas de avena tradicionales  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
1½ cucharaditas de canela  
1 cucharadita de sal kosher  
2 cucharadas de semillas de chía  
2 medidas de **fibra de dōTERRA**  
¾ taza de chispas de chocolate semiamargo

### Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 375 °F (190°C).
2. Rociar con spray de cocina un molde para 12 panqués y dejar a un lado.
3. Triturar los plátanos en un tazón grande, hasta que no queden grumos.
4. Agregar los demás ingredientes y mezclar hasta que estén bien incorporados.
5. Dividir la mezcla uniformemente en el molde para panqués y hornear por 17 minutos.
6. Dejar enfriar por 5 minutos antes de retirarlos del molde.
7. Guardar los sobrantes en una bolsa durante 7 días temperatura ambiente, o en el refrigerador.



# Proteína de dōTERRA sabor Chocolate

dōTERRA<sup>®</sup> | Nutrition

Whey  
**Protein**



**Chocolate**

*with other natural flavors*

Dietary Supplement

NET WT 29 oz (1 lb 13 oz) (828 g) | 20 Servings





## BOCADITOS DE PROTEÍNA SABOR CHOCOLATE

Rinde 12 bocaditos

### Ingredientes:

½ taza de mantequilla de nuez de la india,

almendra o cacahuate natural

½ taza de puré de calabaza

½ taza de miel o jarabe de arce puro

2 huevos orgánicos grandes

¾ taza de harina de almendra

¼ taza de cocoa en polvo

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de polvo para hornear

1 medida de **proteína de dōTERRA sabor chocolate**

### Instrucciones para el horno:

1. Precalentar el horno a 375 °F (190°C).
2. Rocíar ligeramente un molde para 12 panqués con spray de cocina.
3. En un tazón mediano, batir la mantequilla de cacahuate, la calabaza y la miel hasta que estén tersos.
4. Agregar los huevos a la mezcla, uno a la vez, esperando que cada huevo esté perfectamente mezclado antes de agregar el siguiente.

5. Suavemente integrar los ingredientes secos con los húmedos, con movimientos envolventes, hasta que estén totalmente combinados.
6. Dividir la mezcla de manera uniforme en el molde para panqués.
7. Hornear durante 10 minutos, o hasta que los panqués estén cocidos, pero ligeramente suaves en el medio. ¡Enfriar y disfrutar!
8. Almacenar en un recipiente hermético hasta por 7 días.

### Instrucciones para el microondas:

1. En un tazón mediano, batir la mantequilla de cacahuate, la calabaza y la miel hasta que estén tersos.
2. Agregar los huevos a la mezcla, uno a la vez, esperando que cada huevo esté perfectamente mezclado antes de agregar el siguiente.
3. Suavemente integrar los ingredientes secos con los húmedos, con movimientos envolventes, hasta que estén totalmente combinados.
4. Agregar suficiente mezcla en una taza para microondas.
5. Colocar la taza en el microondas y cocinar durante 30 segundos, ¡disfrutar!





## AVENA NOCTURNA CON CHOCOLATE OSCURO Y PROTEÍNA

Rinde 2 raciones

### Ingredientes:

- 1 taza de hojuelas de avena tradicionales
- 1 taza de leche de coco
- ½ taza de yogurt griego de coco
- 1 medida **proteína de dōTERRA sabor chocolate**
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de cocoa en polvo
- 2 cucharadas de coco en hojuelas
- Pizca de sal

### Instrucciones:

1. Batir la leche, el yogurt, la sal, la miel, la cocoa en polvo y la proteína de dōTERRA sabor chocolate en un tazón hasta que estén tersos.
2. Añadir la avena y el coco.
3. Vaciar en un recipiente hermético y meter al refrigerador toda la noche, o por lo menos 5 horas.
4. Adornar con pedazos de chocolate oscuro y coco rallado ¡y a disfrutar! Conservar en refrigeración hasta por 5 días.

# Proteína de dōTERRA sabor Vanilla

dōTERRA | Nutrition

Whey  
**Protein**



**Vanilla**

*with other natural flavors*

Dietary Supplement

NET WT 26 oz (1 lb 10 oz) (746 g) | 20 Servings



## BOLAS DE PROTEÍNA SABOR VAINILLA

Rinde 12 bolas de proteína

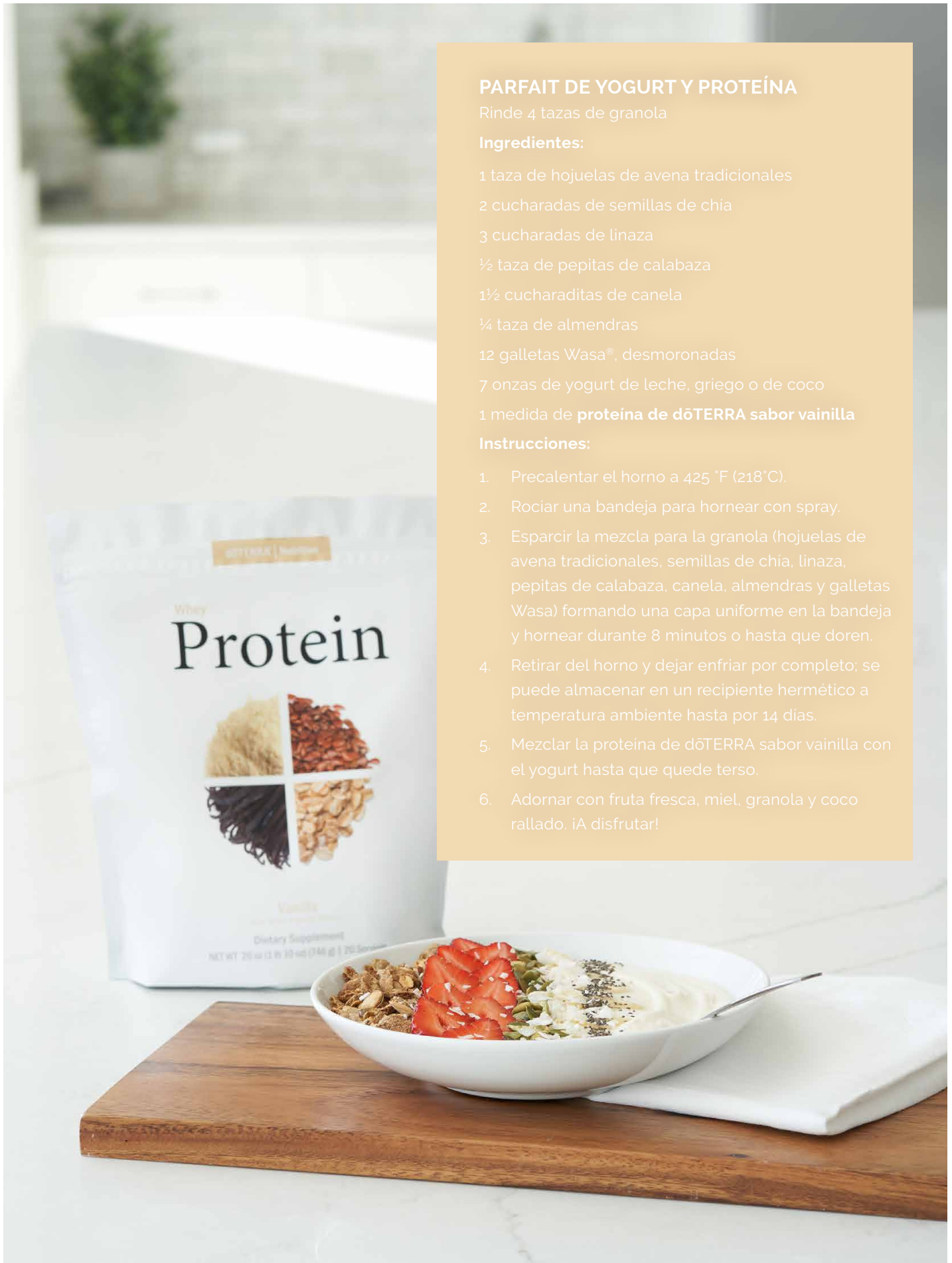
### Ingredientes:

- 1 cucharada de miel
- ½ taza de mantequilla de nuez de la india, almendra o cacahuete natural
- 1 taza de hojuelas de avena tradicionales
- ¼ taza de coco rallado
- ¼ cucharadita de canela
- 1 medida de **proteína de dōTERRA sabor vainilla**
- 1½ cucharadas de agua
- ¼ taza de chispas de chocolate semiamargo

### Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes en un tazón grande y mezclar hasta que estén incorporados.
2. Formar 12 bolas con una cuchara para galletas, o con las manos. ¡A disfrutar!
3. Almacenar en un recipiente hermético hasta por 7 días.





## PARFAIT DE YOGURT Y PROTEÍNA

Rinde 4 tazas de granola

### Ingredientes:

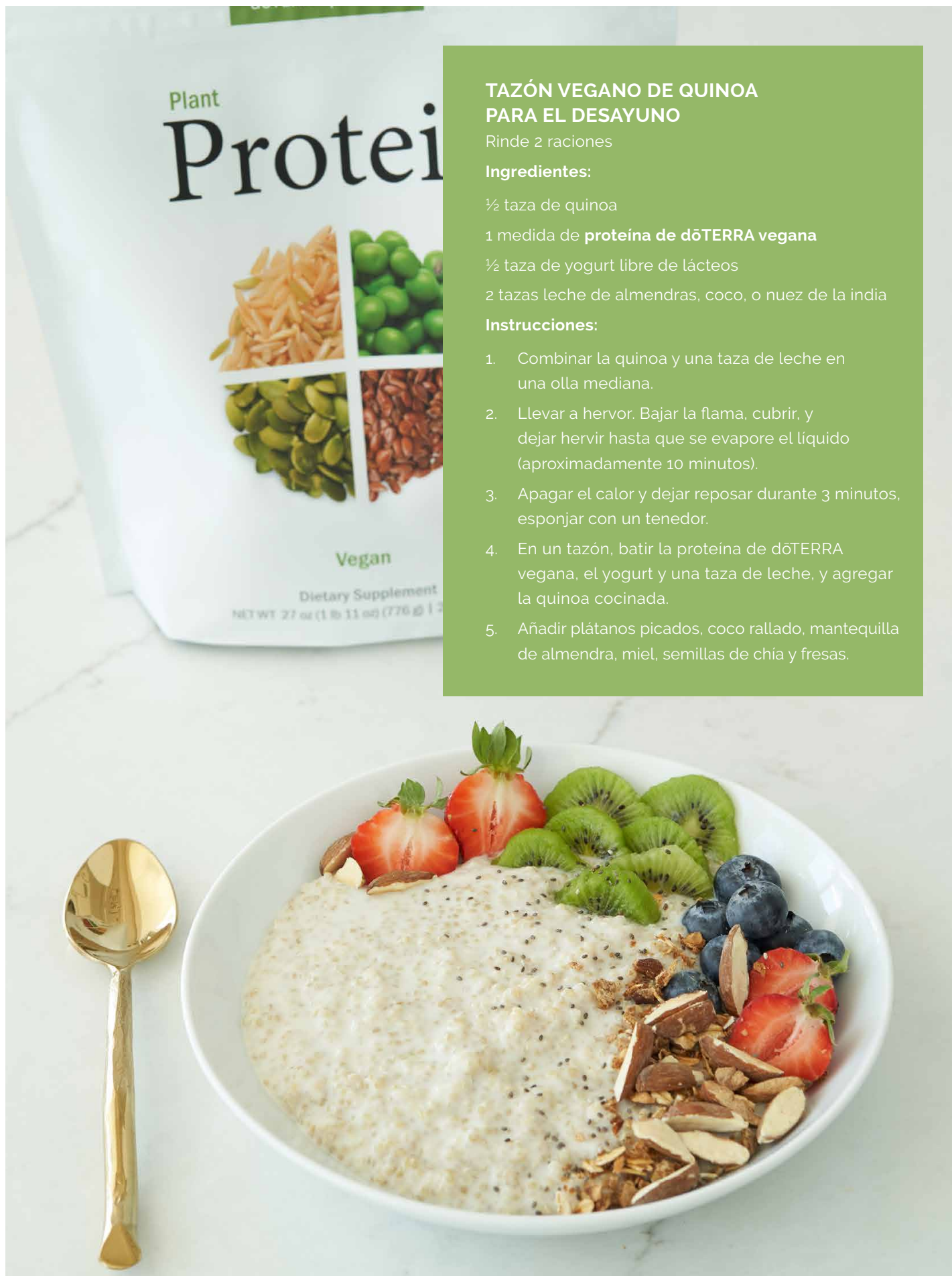
- 1 taza de hojuelas de avena tradicionales
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 3 cucharadas de linaza
- ½ taza de pepitas de calabaza
- 1½ cucharaditas de canela
- ¼ taza de almendras
- 12 galletas Wasa®, desmoronadas
- 7 onzas de yogurt de leche, griego o de coco
- 1 medida de **proteína de dōTERRA sabor vainilla**

### Instrucciones:

1. Precalear el horno a 425 °F (218°C).
2. Rociar una bandeja para hornear con spray.
3. Esparcir la mezcla para la granola (hojuelas de avena tradicionales, semillas de chía, linaza, pepitas de calabaza, canela, almendras y galletas Wasa) formando una capa uniforme en la bandeja y hornear durante 8 minutos o hasta que doren.
4. Retirar del horno y dejar enfriar por completo; se puede almacenar en un recipiente hermético a temperatura ambiente hasta por 14 días.
5. Mezclar la proteína de dōTERRA sabor vainilla con el yogurt hasta que quede terso.
6. Adornar con fruta fresca, miel, granola y coco rallado. ¡A disfrutar!

# Proteína Vegana





## TAZÓN VEGANO DE QUINOA PARA EL DESAYUNO

Rinde 2 raciones

### Ingredientes:

½ taza de quinoa

1 medida de **proteína de dōTERRA vegana**

½ taza de yogurt libre de lácteos

2 tazas leche de almendras, coco, o nuez de la india

### Instrucciones:

1. Combinar la quinoa y una taza de leche en una olla mediana.
2. Llevar a hervor. Bajar la flama, cubrir, y dejar hervir hasta que se evapore el líquido (aproximadamente 10 minutos).
3. Apagar el calor y dejar reposar durante 3 minutos, esponjar con un tenedor.
4. En un tazón, batir la proteína de dōTERRA vegana, el yogurt y una taza de leche, y agregar la quinoa cocinada.
5. Añadir plátanos picados, coco rallado, mantequilla de almendra, miel, semillas de chía y fresas.



## BARRITAS VEGANAS DE MANTEQUILLA DE CACAHUATE

Rinde 12 barras

### Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla de nuez de la india, almendra o cacahuete natural
- ½ taza de miel
- 2 tazas de hojuelas de avena tradicionales
- 1 taza de harina de almendra
- 2 medidas de **proteína de dōTERRA vegana**
- ¼ taza de chispas de chocolate blanco libre de lácteos

### Instrucciones:

1. En un tazón mediano, batir la mantequilla de cacahuete y la miel hasta quedar tersos.
2. Añadir la avena, la harina, la proteína de dōTERRA vegana y las chispas de chocolate y mezclar hasta que queden bien incorporadas.
3. Esparcir la mezcla en una tabla para cortar, de 2.5 cm de grosor.
4. Cortar 12 barras y ¡a disfrutar!
5. Guardar en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 14 días.



# Batidos de dōTERRA Greens (frutas y verduras)

dōTERRA | Nutrition

## Greens



Dietary Supplement  
NET WT (32.4 oz) 351 g | 30 Servings

### CONSIGUE TUS VEGETALES

12 a 14 onzas de agua

2 cucharadas de **dōTERRA Greens (frutas y verduras)**

1 puñado de espinacas

½ banana, congelada

½ aguacate

1 puñado de cubitos de hielo

1 gota de aceite esencial de Lima



### EL PARCHE DE ARÁNDANOS

12 a 14 onzas de agua

2 cucharadas de **dōTERRA Greens (frutas y verduras)**

1 plátano, congelado

½ taza de arándanos, congelados

1 puñado de cubitos de hielo

1 gota de aceite esencial de Limón

### EXPLOSIÓN DE BAYAS MIXTAS

12 a 14 onzas de agua

2 cucharadas de **dōTERRA Greens (frutas y verduras)**

1 taza de bayas mixtas

1 puñado de cubitos de hielo

1 gota de aceite esencial de Lima

### PB Y J

½ taza de leche de almendras o anacardos

2 cucharadas de **dōTERRA Greens (frutas y verduras)**

½ taza de fresas, congeladas

1 plátano, congelado

½ taza de frambuesas

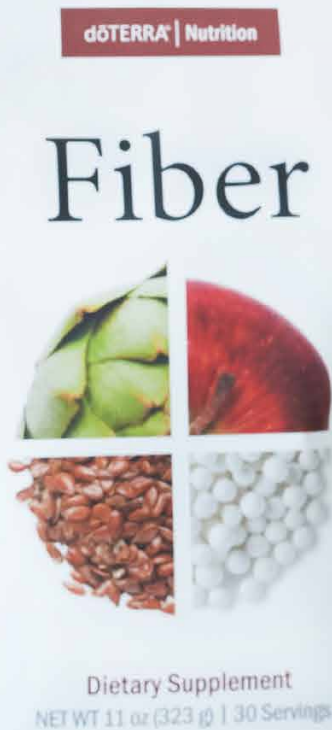
1 cucharada de mantequilla de maní

1 gota de aceite esencial de Limón

# Batido de Fibra de dōTERRA

## ISLA DE SUEÑO

12 a 14 onzas de leche de coco  
2 cucharadas de **fibra dōTERRA**  
½ taza de mango  
½ taza de papaya  
½ taza de piña  
1 puñado de cubitos de hielo  
1 gota de aceite esencial de Naranja Silvestre



### MANGO PARA LLEVAR

½ taza de anacardos o leche de almendras  
2 cucharadas de **fibra dōTERRA**  
1 taza de frambuesas congeladas  
1 taza de mango congelado  
1 gota de aceite esencial de Lima

### REMOLINO DE CANELA Y MANZANA

½ taza de anacardos o leche de almendras  
2 cucharadas de **fibra dōTERRA**  
1 taza de rodajas de manzana  
1 cucharada de mantequilla de almendras  
Una pizca de canela  
1 puñado de cubitos de hielo  
1 palillo de dientes de aceite esencial de Corteza de Canela

### ¡VUÉLVETE LOCO!

⅔ taza de leche de almendras o anacardos  
2 cucharadas de **fibra dōTERRA**  
1 cucharadita de mantequilla de maní  
1 cucharadita de mantequilla de coco  
1 plátano, congelado  
1 puñado de cubitos de hielo  
1 palillo de dientes de aceite esencial de Corteza de Canela



# Batidos de Proteína de dōTERRA sabor Chocolate

## BLISS DE MANTEQUILLA DE MANÍ

- 12 a 14 onzas de agua
- 2 cucharadas de **proteína dōTERRA de chocolate**
- 1 plátano, congelado
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 palillo de dientes de aceite esencial de Corteza de Canela



## FIEBRE DE LA FRAMBUESA

- 1 taza de anacardos o leche de almendras
- 2 cucharadas de **proteína dōTERRA de chocolate**
- 1 taza de frambuesas congeladas
- 1 gota de aceite esencial de Lima

## BERRY BUENOS DÍAS

- 12 a 14 onzas de agua
- 2 cucharadas de **proteína dōTERRA de chocolate**
- 1 taza de bayas mixtas
- 1 plátano
- ¼ taza de avena
- 1 puñado de cubitos de hielo
- 1 gota de aceite esencial de Lima

## REMOLINO DE CHOCOLATE Y ALMENDRAS

- ½ taza de leche de almendras
- 2 cucharadas de **proteína dōTERRA de chocolate**
- 1 plátano, congelado
- 1 cucharadita de mantequilla de almendras
- 1 puñado de cubitos de hielo
- 1 palillo de dientes de aceite esencial de Corteza de Canela

# Batidos de Proteína de dōTERRA sabor Vainilla

## SPLASH DE KIWY Y FRESA

12 a 14 onzas de agua  
2 cucharadas de **proteína  
dōTERRA de vainilla**  
1 kiwi pelado  
½ taza de fresas  
1 puñado de cubitos de hielo  
1 gota de aceite esencial de Limón

Whey  
**Protein**



### BATIDO DE CEREZA DULCE

1 taza de leche de almendras o anacardos  
2 cucharadas de **proteína  
dōTERRA de vainilla**  
1 taza de cerezas, congeladas y sin semillas  
1 gota de aceite esencial de Lima

### COOL BERRY TWIST

½ taza de leche de almendras  
2 cucharadas de **proteína  
dōTERRA de vainilla**  
½ taza de fresas, congeladas  
⅓ taza de arándanos  
⅓ taza de yogur natural  
1 gota de aceite esencial de Limón

### ATARDECER DE CÍTRICOS

¾ taza de leche de almendras o anacardos  
2 cucharadas de **proteína  
dōTERRA de vainilla**  
1 plátano, congelado  
1 taza de mango congelado  
1 mandarina  
¼ de taza de yogur natural  
1 gota de aceite esencial de Toronja

# Batidos de Proteína Vegana de dōTERRA



## SUEÑO TROPICAL

- 12 a 14 onzas de agua de coco
- 2 cucharadas de **proteína vegana dōTERRA**
- 1 plátano, congelado
- 1 taza de fresas
- 1 gota de aceite esencial de Naranja Silvestre



## BONANZA DE PLÁTANO

- 1 taza de anacardos o leche de almendras
- 2 cucharadas de **proteína vegana dōTERRA**
- 1 plátano, congelado
- 1 cucharadita de mantequilla de maní
- 1 puñado de cubitos de hielo
- 1 palillo de dientes de aceite esencial de Corteza de Canela

## DULCE DE NARANJA SILVESTRE

- $\frac{3}{4}$  taza de anacardos o leche de almendras
- 2 cucharadas de **proteína vegana dōTERRA**
- 1 plátano, congelado
- 1 mandarina, congelada
- 1 taza de espinaca
- 1 puñado de cubitos de hielo
- 1 gota de aceite esencial de Naranja Silvestre

## SIN PREOCUPACIONES CON COCO

- $\frac{2}{3}$  taza de leche de coco
- 2 cucharadas de **proteína vegana dōTERRA**
- 2 tazas de frambuesas congeladas
- 1 plátano, congelado
- 1 gota de aceite esencial de Lima