

FITNESS



Quando se trata de saúde e exercícios, não é excelente ter produtos naturais como seus aliados? Imagine os benefícios de sprays refrescantes e de limpeza totalmente naturais para seu corpo e equipamentos? Se prepare para maximizar seus esforços e atingir seus objetivos fitness!



Spray de Alongamento

120mL Spray:

Água destilada

5 gotas de OE de Peppermint

5 gotas de OE de Cipreste

5 gotas de OE de Capim-Limão

5 gotas de OE de Marjoram

Adicione os óleos em uma garrafa e complete com água destilada. Aplique antes dos exercícios para aumentar a circulação e aquecer os músculos.

Redutor de Celulite

Blend spray:

80mL de óleo de coco fracionado

15mL de OE de Toranja

Modo de usar: Após o banho, aplicar e massagear no local para reduzir a aparência de celulite

Spray Refrescante

120mL Spray:

5 gotas de OE de Melaleuca

5 gotas de OE de Peppermint

2 gotas de OE de Mirra

4 gotas de OE OnGuard

Combine os óleos num frasco. Complete com água filtrada. Agite antes de usar

Pós-Exercício

10mL Roll-on:

3 gotas de OE de Marjoram

2 gotas de OE de Tomilho

4 gotas de OE de Camomila Romana

4 gotas de OE de Cipreste

3 gotas de OE de Limão Siciliano

2 gotas de OE de Peppermint

Misture todos os óleos e complete com óleo de coco. Faça massagem gentilmente da mistura nos músculos e juntas para prevenir rigidez e dor.

Redutor de inflamação

10mL roll-on:

30 gotas de OE Deepblue

25 gotas de OE Frankincense

Óleo de coco fracionado

Coloque a mistura num vidro roll-on e complete com o óleo de coco. Agite a mistura. Aplique na área afetada quando necessário

Spray esterilizador

120 mL Spray:

½ xícara de água

2-6 gotas de OnGuard

Agite antes de cada uso - esterilizar mãos, equipamentos de exercício, colchonetes.



Quando se trata de saúde e exercícios, não é excelente ter produtos naturais como seus aliados? Imagine os benefícios de sprays refrescantes e de limpeza totalmente naturais para seu corpo e equipamentos? Se prepare para maximizar seus esforços e atingir seus objetivos fitness!

Aroma Energético

Blend para difusor:

5 gotas de OE de Eucalipto
25 gotas de OE Frankincense
20 gotas de OE de Peppermint
15 gotas de OE de Pimenta preta

Usar 6 gotas dessa mistura para Difusor de 500mL

Atletas

Óleo individual sugerido:

Capim-limão - auxilia tecidos conjuntivos

Blend Sugerido:

AromaTouch - recuperação pós-exercícios

composição: Cipreste, Peppermint, Marjoram, Manjerição, Toranja e Lavanda.

Músculos

Óleo Individual sugerido:

Cipreste - promove fluxo de sangue para os músculos e tecidos conjuntivos, reduz a dor e espasmos

Blend sugerido:

Deepblue - acalma os músculos e alivia dor e inflamação; Recuperação pós-exercícios. Use para massagear

Composição: Wintergreen, Canfora, Peppermint, Ylang Ylang, Helichrysum, Blue Tansy, Camomila azul, and Osmanthus

Controle de Peso

Óleo individual sugerido:

Gengibre - aumenta queima de gordura e promove satisfação.

Blend sugerido:

Slim & Sassy - balanceia o metabolismo, reduz o apetite, eleva o humor, age como diurético.

Composição: toranja, peppermint, canela, gengibre e limão siciliano.

