



EQUIPO FUNDADOR MÉXICO  
Distribuidor Independiente 80178808

TALLER MULTICIUDAD  
mamá  
esencial



# dōTERRA®

Es momento de reconocer nuestra labor como mamás y regalarnos un tiempo de calma y auto-cuidado que tanto merecemos.

Una madre que se cuida, que se ama a sí misma, tiene más amor para dar. Es un ciclo de cuidado y amor que comienza dentro de cada una. Hoy es el día perfecto para empezar.

A todas las mamás que día a día nos enseñan el significado de estar, que nos guían con sabiduría y nos llenan de amor, les decimos: tomen un respiro, permítanse un momento de paz y serenidad. Se lo han ganado.

Gracias mamá



# Spray calzonero



En un atomizador de vidrio de 10 ml. agrega:



**Rellena con Agua de rosas** y aplica en ropa interior dos o tres veces al día, recuerda agitar antes de usar. Esta mezcla te ayudará a estar siempre limpia y evitar mal olor e infecciones de vías urinarias.



# Jabón íntimo

En un envase dosificador de plástico de 50 ml. agrega:

4



4



2



**1/3 de Jabón de Castilla.** Rellena con agua purificada.  
Aplica unos disparos en tus manos y lava la zona íntima.  
Esta mezcla te ayudará a mantener el PH adecuado  
y a evitar infecciones de vías urinarias.

# Exfoliante tonificador



1/2 Taza



1/4 Taza



5 gotas

10



10



10



4



2



Aplica una buena porción de la mezcla,  
esparce en las manos y masajea suavemente.



# Suero para fortalecer las uñas

En un frasco de vidrio de 5 ml.



Rellena con Aceite fraccionado de coco. Aplica en la cutícula de preferencia antes de dormir, dando un suave masaje en los dedos. Esta mezcla ayudará a fortalecer las uñas y a mantener hidratadas las cutículas.



# Bubis sanas

En un Aceite fraccionado de coco o  
en la crema sólida extra hidratante  
dōTERRA (butter) agrega:



Mezcla y aplica en los senos con suave masaje circular.



# Mezcla pestañas

En un aplicador de 3 ml. agrega:



Rellena con aceite de ricino orgánico. Antes de aplicar en las pestañas, retira el exceso de aceite del aplicador, contra el borde del envase. Úsalo antes de dormir 3 ó 4 veces por semana.

# Super angry mom



Esta mezcla ayuda a liberar emociones que nos hacen sentir abrumadas, con poca energía y con falta de tolerancia.

1



10



10



3



2



**(Roll-on 10ml + Aceite Fraccionado de Coco)**

Aplica en muñecas, corazón, nuca y palma de las manos, inhala profundo varias veces. Repite cada 30 min. hasta que te sientas tranquila.



# Paciencia prestada



Al levantarte, aplica estos aceites en las plantas de los pies.  
Te ayudará a sentirte positiva, tolerante y te será fácil  
disfrutar el presente.



# Crema para celulitis

En la crema para manos y cuerpo de dōTERRA( body lotion ) agrega:



Mezcla muy bien y aplica todos los días en glúteos,  
abdomen y muslos.



# Crema para mejorar la circulación

En la crema para manos y cuerpo dōTERRA ( body lotion ) agrega:



Mezcla muy bien y aplica por la mañana y por la noche con suave masaje ascendente.



# Cabello sano y fuerte



Pon en tus manos 2 gotas de cada aceite y con un masaje suave, aplica en el cabello desde la raíz a la punta. Para tener mejores resultados, agrega al shampoo 10 gotas de cada uno de los aceites.



# Ya será mañana...



Cuando te sientas abrumada, termina el día con esta mezcla en el difusor. Desconéctate y recarga pilas para el día siguiente.



# ¡Tú puedes!



Cuando creas que no puedes más, haz un alto, prepara esta mezcla en el difusor y regálate unos minutos para respirar profundo. Recuerda que todo pasa.



# Mamá apachurrada



Gota sublingual



Aplica en el corazón y muñecas



Mezcla para difusor



# Alivio rápido balance hormonal



Para una técnica efectiva, aplica los 5 aceites en capas desde el sacro hasta la nuca. Comienza con el incienso y termina con naranja o menta.



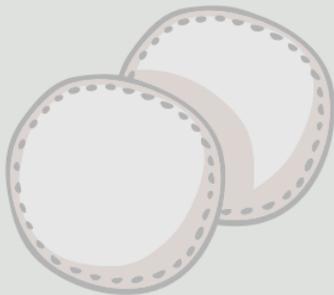
# Lubricante natural



Prepara en un aceite fraccionado de coco esta mezcla y aplica en área genital según se necesite.



## Removedor de esmalte natural



Pon 5 gotas en un pad de algodón y frota tus uñas para retirar el esmalte.



TALLER MULTICIIDAD  
mamá  
esencial