

# Olá, líder!

ESTE É O SEU  
PROTOCOLO  
PARA O SEU KIT

## living Brasil

Faça parte do nosso grupo de protocolos e receitas testadas para aprender mais sobre como usar seus óleos. Baixe o Telegram e clique aqui!

### MANHÃ

Para iniciar o dia com controle emocional, inale uma gota de *Balance* com as mãos em forma de concha.

Pingar uma gota de *Lemon* na água e tomar (gelada fica muito bom).

Em de intestino preso, beba duas gotas de *Zengest* na água. depois de se alimentar, para melhorar a digestão e da absorção dos nutrientes.

Inale uma gota de *Peppermint* antes de iniciar o trabalho para foco e concentração

1 gota de *Copaíba* e 1 gota de *Frankincense* sublingual ou na cápsula vegetal para efeito antiinflamatório do corpo.

### TARDE

Inale mais uma gota de *Peppermint* após o almoço para renovar as energias. Não sugiro inalar após 18h.

Beba uma ou duas gotas de *Lemon* ou *Tangerina* em água ao longo do dia para estimular a drenagem linfática e desintoxicação do organismo.

Para dias de mais ansiedade, inale mais uma gota de *Balance*.

### NOITE

Para uma noite de sono reparadora, aplique na sola dos pés 3 gotas de *Lavanda* + 3 gotas de *Frankincense* diluídas em 6 gotas de óleo de coco fracionado ou qualquer outro óleo vegetal puro. Antes de dormir pingue uma gota de *Lavanda* no travesseiro.

Use *Melaleuca* topicamente nas unhas para fortalecimento. Pode ser por cima do esmalte! Não descasca ele.

Inale *Lavanda* + *Breathe* antes de dormir (uma gota de cada e mãos em concha)

### DICAS EXTRAS

Inale *Peppermint* antes das atividades físicas, para abrir as vias respiratórias e dar mais energia para o treino.

*Lemon* é um óleo cítrico, então não pode ter contato com a pele e ter exposição ao sol.

Use 3 gotas de *Deep Blue* (diluído em óleo vegetal) nas áreas de dores musculares e articulares. Massageie na região da mandíbula para ATM.

Em crises de rinite, inale em concha 2 gotas de *Breathe*.

**Qualquer irritação ou intercorrência, suspender o uso e entrar em contato comigo. Obs: ingerir somente em recipiente de vidro ou alumínio/inox.**



# Olá, líder!

## ESTE É O SEU PROTOCOLO PARA O SEU KIT **Aromatouch**

### MANHÃ

Para iniciar o dia com controle emocional, inale uma gota de *Balance* com as mãos em forma de concha.

Pingar uma gota de *Wild Orange* na água e tomar (gelada fica muito bom). Inale uma gota de *Peppermint* antes de iniciar o trabalho.

Beba uma gota de *On Guard* na água para suporte imunológico.

### TARDE

Inale mais uma gota de *Peppermint* após o almoço para renovar as energias.

Inale mais uma gota de *Balance* para apoio ao controle emocional.

Beba uma ou duas gotas de *Wild Orange* ao longo do dia.

### NOITE

Use *Melaleuca* topicamente no rosto antes de dormir, para auxiliar no controle da acne. Também pode usar uma gota no shampoo na hora do banho, para controle de caspa ou para suporte ao crescimento do cabelo.

Pingue uma gota de *Lavanda* nos pés, no pulso ou no travesseiro para um sono reparador. Ela melhora a qualidade do seu sono profundo

### DICAS EXTRAS

Inale *Peppermint* antes das atividades físicas, para abrir as vias respiratórias e dar mais energia para o treino.

*Deep blue* ou *Aromatouch* diluído para alívio de dores musculares.

Uma gota de *Deep Blue* ou *Peppermint* nas têmporas para alívio da dor de cabeça.

Use num difusor pessoal ou difusor ultrassônico *Peppermint* ao longo do dia.

**Qualquer irritação ou intercorrência, suspender o uso e entrar em contato comigo. Obs: ingerir somente em recipiente de vidro ou alumínio/inox.**

Faça parte do nosso grupo de protocolos e receitas testadas para aprender mais sobre como usar seus óleos! Baixe o Telegram e clique aqui!



# Olá, líder!

ESTE É O SEU  
PROTOCOLO  
PARA O SEU KIT

## MANHÃ

Para iniciar o dia com controle emocional, inale uma gota de *Balance* com as mãos em forma de concha.

Pingar uma gota de *Lemon* na água e tomar (gelada fica muito bom).

Em caso de azia ou má digestão, beba uma gota de *Zengest* na água. depois de se alimentar, para melhorar a digestão e da absorção dos nutrientes que acabei de comer.

Inale uma gota de *Peppermint* antes de iniciar o trabalho.

1 gota de *Copaíba* e 1 gota de *Frankincense* sublingual ou na cápsula vegetal para efeito antiinflamatório do corpo.

## TARDE

Inale mais uma gota de *Peppermint* após o almoço para renovar as energias. Não sugiro inalar após 18h.

Beba uma ou duas gotas de *Lemon* ou *Tangerina* em água ao longo do dia para estimular a drenagem linfática e desintoxicação do organismo.

Para dias de mais ansiedade, inale mais uma gota de *Balance*.

## NOITE

Para uma noite de sono reparadora, aplique na sola dos pés 3 gotas de Lavanda + 3 gotas de *Frankincense* diluídas em 6 gotas de óleo de coco fracionado ou qualquer outro óleo vegetal puro. Antes de dormir pingue uma gota de *Lavanda* no travesseiro.

Use *Melaleuca* topicamente no rosto antes de dormir, para auxiliar no controle da acne.

Inale *Lavanda + Breathe* antes de dormir (uma gota de cada e mãos em concha)

## DICAS EXTRAS

Inale *Peppermint* antes das atividades físicas, para abrir as vias respiratórias e dar mais energia para o treino.

*Lemon* é um óleo cítrico, então não pode ter contato com a pele e ter exposição ao sol.

Use 1 gota de *Lavanda* em um fraco roll-on de 10 ml e complete o resto com óleo de coco fracionado. Aplique na sola dos pés de bebês para um efeito tranquilizante e relaxante.

Para dores e inflamações, aplique um pouco da pomada *Deep Blue* misturada com 2 gotas de *Copaíba* na área afetada.

Beba uma gota de *On Guard* na água para suporte imunológico.

**Qualquer irritação ou intercorrência, suspender o uso e entrar em contato comigo. Obs: ingerir somente em recipiente de vidro ou alumínio/inox.**



# Olá, líder!

ESTE É O SEU  
PROTOCOLO  
PARA O SEU KIT

Faça parte do nosso grupo de protocolos e receitas testadas para aprender mais sobre como usar seus óleos! Baixe o Telegram e clique aqui!

## Soluções Naturais

### MANHÃ

Para iniciar o dia com controle emocional, inale uma gota de *Balance* com as mãos em forma de concha.

Pingar uma gota de *Lemon* na água e tomar (gelada fica muito bom).

Em caso de azia ou má digestão, beba uma gota de *Zengest* na água. depois de se alimentar, para melhorar a digestão e da absorção dos nutrientes que acabei de comer.

Inale uma gota de *Peppermint* antes de iniciar o trabalho.

1 gota de *Copaíba* e 1 gota de *Frankincense* sublingual ou na cápsula vegetal para efeito antiinflamatório do corpo.

### TARDE

Inale mais uma gota de *Peppermint* após o almoço para renovar as energias. Não sugiro inalar após 18h.

Beba uma ou duas gotas de *Lemon* ou *Tangerina* em água ao longo do dia para estimular a drenagem linfática e desintoxicação do organismo.

Para dias de mais ansiedade, inale mais uma gota de *Balance*.

### NOITE

Para uma noite de sono reparadora, aplique na sola dos pés 3 gotas de Lavanda + 3 gotas de *Frankincense* diluídas em 6 gotas de óleo de coco fracionado ou qualquer outro óleo vegetal puro. Antes de dormir pingue uma gota de *Lavanda* no travesseiro.

Use *Melaleuca* topicamente no rosto antes de dormir, para auxiliar no controle da acne.

Inale *Lavanda + Breathe* antes de dormir (uma gota de cada e mãos em concha)

### DICAS EXTRAS

Inale *Peppermint* antes das atividades físicas, para abrir as vias respiratórias e dar mais energia para o treino.

*Lemon* é um óleo cítrico, então não pode ter contato com a pele e ter exposição ao sol.

Use 1 gota de *Lavanda* em um fraco roll-on de 10 ml e complete o resto com óleo de coco fracionado. Aplique na sola dos pés de bebês para um efeito tranquilizante e relaxante.

Para dores e inflamações, aplique um pouco da pomada *Deep Blue* misturada com 2 gotas de *Copaíba* na área afetada.

Beba uma gota de *On Guard* na água para suporte imunológico.

**Qualquer irritação ou intercorrência, suspender o uso e entrar em contato comigo. Obs: ingerir somente em recipiente de vidro ou alumínio/inox.**

