

MEZCLA SPRAY TODO USO

2 gotas de canela
2 gotas de cardamomo
2 gotas de romero
2 gotas de Tea Tree
6 gotas de menta
6 gotas de naranja
4 gotas de limón
Agua purificada



YOR Health



Desodorante de habitación
Anti-bacterial
Fungicida
Antiviral
Desinfecta superficies
Aromatizante de telas
Garganta irritada

MEZCLA PARA LA PÉRDIDA DE CABELLO MUJERES Y HOMBRES

10 gotas de Incienso
10 gotas de Lavanda
10 gotas de Romero
10 gotas de Tea Tree

Por las noches aplica unas gotas de romero directamente sobre el cuero cabelludo y cubre tu cabeza durante toda la noche.

En un atomizador (30ml) agregas la mezcla y el resto con agua purificada. También puedes añadirlo a tu shampoo. Aplícalo diario hasta controlar el problema y después 2 veces por semana.



En una botella de vidrio o en un atomizador de vidrio diluido en agua de garrafón

MEZCLA PARA LA CELULITIS

5 gotas de romero
5 gotas de naranja
5 gotas de limón
5 gotas de lavanda
***Coco fraccionado**

**5 gotas de cada uno en un frasco
atomizador de vidrio y el resto de
coco fraccionado.**



MEZCLA METABÓLICA



5 gotas de canela
10 gotas de cardamomo
35 gotas de naranja
20 gotas de limón
10 gotas de jengibre
20 gotas de menta

Metabolismo
Digestión
Supresor del apetito
Celulitis
Resaca
Control de peso
Blance de Humor

Agregar 10 a 15 gotas en 1 litro de agua y tomar como “agua de uso” o agregar a tu bebida favorita como té, jugo verde, malteada
En difusor 2 a 4 gotas por 100 ml

Frasco gotero de 20 ml



MEZCLA PARA LA ABUNDANCIA



YOR Health

Abundancia 1

4 gotas de naranja (abundancia)

2 gotas de eucalipto (cambio pensamiento carencia)

2 gotas de limón (quita bloqueo)

Abundancia 2

4 gotas de naranja (alegría, paz, felicidad)

2 gotas de incienso (éxito)

1 gota de jengibre (dinero)

1 gota de canela (prosperidad)

En difusor se mezcla con agua de garrafón

En perfumero se mezcla con aceite de coco fraccionado

Spray y se rellena con agua de garrafón



MEZCLA PARA LA PÉRDIDA E INSEGURIDAD

Pérdida 1

- 4 gotas de lavanda (sedante)
- 4 gotas de naranja (antidepresivo)
- 4 gotas de incienso (calma ansiedad)
- Coco fraccionado

Pérdida 2

- 4 gotas de lavanda (tranquilizante)
- 4 gotas de menta (ayuda a recuperarse emocionalmente)
- 4 gotas de lemongrass (se recupera la esperanza)

Inseguridad

- 7 gotas de Enebro/Juniper (confiar en ti mismo)
- 2 gotas de Lavanda (comunicación asertiva)
- 1 gota de Canela (aceptación pensamientos)



En difusor se mezcla con agua de garrafón

En perfumero se mezcla con aceite de coco fraccionado

Spray y se rellena con agua de garrafón

MEZCLA PURIFY



Petit Grain (Citrus aurantium)

Limón (Citrus Limon)

Romero (Rosmarius officinalis)

Clavo (Eugenia Aromatica)

Naranja (Citrus sinensis)

Canela (Cinnamomum Zeylanicum)

Eucalipto (Eucalypto Globulus)



En difusor se mezcla con agua de garrafón

En perfumero se mezcla con aceite de coco fraccionado

Spray y se rellena con agua de garrafón

MEZCLA EXFOLIANTE



- 1 cucharada de jabón (Amber body wash)**
- ¼ de azúcar mascabado (pulverizada)**
- 5 gotas de Geranio (BARE Oils)**
- 2 gotas de Lavanda (BARE Oils)**
- 2 cucharadas de agua**

Se incorporan los ingredientes hasta crear una pasta homogénea.

Se toma una porción y se aplica en la cara dando un pequeño masaje.

Se deja por 2 minutos



MASCARILLA



YOR Health



- 3 medidas de super greens**
- 1 capsula de YOR repair**
- 2 cucharadas de Aloe Vera (extraída de la planta)**
- 4 cucharadas normales de agua**

Se incorporan los ingredientes hasta crear una pasta homogénea.

Se aplica en la cara (tener cuidado con los ojos)



MEZCLA TÉ AYURVEDICO

3 Gotas de Limón (BARE Oils)
2 gotas de Cardamomo (BARE Oils)
2 gotas de Jengibre (BARE Oils)
2 gotas de Canela (BARE Oils)
1 gota de Purify (BARE Oils)
2 cucharadas de azúcar mascabado

**4 litros de agua a calentar, ya caliente
se le pone el azúcar
Cuando empiece a burbujear agregar los
BARE Oils y mezclar**



YOR Health

Beneficios del Té Ayurvedico

Alivia el dolor de cabeza
Fortalece el sistema nervioso
**Es digestivo y apoya el funcionamiento
del colon.**
Es estimulante
Fortalece los huesos
Antioxidante
Antigripal





MEZCLA PARA AFEITAR

- 10 gotas de Lavanda (BARE Oils)**
- 10 gotas de Menta (BARE Oils)**
- 10 gotas de Mejorana (BARE Oils)**
- 10 gotas de Bergamota (BARE Oils)**
- 10 gotas de Incienso (BARE Oils)**
- 10 gotas de Amber Beverly Hills**
- 10 gotas de CBD (Greatful)**

**Poner todo en un atomizador de 30ml y
rellenar el resto con Aceite Fraccionado
de Coco (BARE Oils)**





YOR HOT CAKES



2 huevos

1 taza de avena

$\frac{3}{4}$ de taza con agua

2 medidas de YOR Shake (vainilla o chocolate)

1 Plátano

Mezclar en la licuadora

Preparalos en el sartén y disfrútalos!



YOR Health

 bare oils™



GALLETAS DE AVENA

Sin Gluten



Ingredientes

250g plátano maduro

160g Avena

50g chispas

1 cuch canela polvo

1 cuch Shake chocolate

Precaliente el horno a 180 °C

Procesar el plátano

Poner el resto de los ingredientes y mezcle.

Con una cuchara coloca la mezcla en un charola, hornea por 15 min. O hasta que este que esté dorada la orilla



YOR Health

 bare oils™

BROWNIE PLÁTANO



100g nuez trozos
100g chocolate para postres 70% cacao
100g mantequilla a temperatura
3 huevos
1 medida Shake de chocolate
50g harina de almendras
200g plátano maduro



Precaliente el horno a 180 °C

Fundir el chocolate con la mantequilla, añadir los huevos, el Shake y la harina, incorpore el plátano y bate un poco, agrega la nuez.

Reparte la mezcla en los capacillos.

Hornea 30 min.





WAFFLES



- 
- 1 taza de Avena**
 - 1 taza amaranto**
 - 1 taza semillas (almendra, girasol, linaza y Chia)**
 - 1 huevo**
 - 1 mda Shake chocolate**
 - 1 pizca Cardamomo**
 - 1 taza de leche de (almendra ó coco)**
 - 1 plátano maduro**



Pulverizar todas las semillas con la Avena y el amaranto

Mezclar con todos los ingredientes

Vaciar en la waflera, dejar entre 3-5 min o hasta que doren





PAY DE BERRIES



Base

120g nuez

150g almendra

100g dátiles hidratados

90g ciruela pasa

Relleno

100g berries

100g higos

100g dátiles

50g leche coco

30g chía

1 sobre Berry blast

1 mda de super Green

Coloca todos los ingredientes de la base y muele en el procesador

**Coloca en la base del molde (desmoldable)
Comprime dejando un poco en las paredes
y lleva a congelar**

**Procesa los ingredientes del relleno sin la chia, procesa bien, agrega la chia y mezcla.
Vacía la mezcla sobre la base y congela hasta que esté firme.**

Decora con fruta y hojas de menta

