

# 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**



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

*Frasco de vidrio 60ml con atomizador*

# 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



YOR Health

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



*Frasco gotero de 20 ml*

**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**

# MEZCLA PARA LA ABUNDANCIA

## 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*



YOR Health

bare oils™

## MEZCLA PURIFY



**Petit Grain (Citrus aurantium)**  
**Limón (Citrus Limon)**  
**Romero (Rosmarinus officinalis)**  
**Clavo (Eugenia Aromatica)**  
**Naranjo (Citrus sinesis)**  
**Canela (Cinnamomum Zeylanicum)**  
**Eucalipto (Eucalipto 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



YOR Health

bare oils™



**1 cucharada de jabón (Amber body wash)  
1/4 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)**

bare oils™



# 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 burbujejar agregar los  
BARE Oils y mezclar



## 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  
¾ 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



# 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 chía, procesa bien, agrega la chía y mezcla.

Vacia la mezcla sobre la base y congela hasta que esté firme.

Decora con fruta y hojas de menta

