



YOUNGEVITY. ESSENTIAL OILS

BREAK A SWEAT

Exercise/Skeletal System

#67807



LEMONGRASS | 10ml

Single Oil

SYSTEMS: C, I, M, RS, SK, SN
Earthy, woody lemongrass is the perfect complement to the other oils in this month's club.



ELATED | 5ml

Diffuser Blend

SYSTEMS: N, E, R
Featuring bergamot and cedarwood essential oils, this uplifting blend is light and refreshing.



CAJEPUT | 10ml

Exclusive Oil

SYSTEMS: R, I, M, D, I
This deep and herbaceous oil is well suited for topical applications.

KNEE BENDER CREAM

Ingredients:

- 2 oz. Ultimate CM Cream™
- 14 drops Lemongrass Essential Oil
- 14 drops Cajeput Essential Oil

Directions:

Using a toothpick or stirring rod, mix in the essential oils, one drop at a time, into the jar of CM Cream. Rub on knees and other joints to keep them bending with ease.*

ATHLETE'S FEET MISTER

Ingredients:

- 2 oz. PET plastic mister bottle
- 2 oz. Plant Derived Minerals™ (liquid)
- 28 drops Cajeput Essential Oil

Directions:

In mister bottle, add half the water and the essential oil. Put lid on tightly and shake 50 times. Open bottle and add remaining water just up to the shoulder, where it starts to round up. Put lid back on and shake well 50 times more. Shake well before each use. Mist on feet before and after sports activities or before using public showers.

ACHILLES HEEL ROLLER BOTTLE

Ingredients:

- 10 ml roller bottle
- 10 ml Grapeseed Carrier Oil
- 3 drops Lemongrass Essential Oil
- 3 drops Cajeput Essential Oil

Directions:

In 10 ml roller bottle, add 5 ml carrier oil, then essential oils. Put finger on opening of bottle tightly, shake 50 times. Keep oil on finger, don't wipe off yet. Add remaining carrier oil up to the shoulder of the roller bottle, where it rounds up towards the opening. Wipe oil on finger onto the roller ball, so it slides in easier. Twist as you push in. Put lid on and shake well again. Roll onto tendons and ligaments needing extra attention.

ELATED SHOWER

Ingredients:

- 4 oz. PET plastic jar
- 24 drops Elated Diffuser Blend
- 4 oz. Dead Sea Salts

Directions:

In jar, add half the salt and the Elated Diffuser Blend. Put lid on tightly and shake well 50 times. Open and add remaining salt, re-lid and shake again. While showering, sprinkle ¼ cup on the shower floor. Use when you need more energy for the day ahead!

ELATED ABOUT DIFFUSING

Ingredients:

- Youngevity Essential Oils Diffuser
- 10 drops Elated Diffuser Blend
- 5 drops Lemongrass Essential Oil

Directions:

Add essential oil to the water in your Youngevity Diffuser. Diffuse 15 minutes every 2 hours. Enjoy the burst of energy!



2400 Boswell Road, Chula Vista, CA 91914

(800) 982-3189 | youngevity.com

©2018 Youngevity® All Rights Reserved (0718)

*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. These products are not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.



YOUNGEVITY.
ESSENTIAL OILS

PONTE A SUDAR

Ejercicio/Sistema Esqueletal

#67807



LEMONGRASS | 10ml

SYSTEMS: C, I, M, RS, SK, SN

Aceite Individual

La hierba de limón terrosa y maderada es el complemento perfecto para otros aceites incluidos en el club de este mes.



ELATED | 5ml

Mezcla de Difusor

SYSTEMS: N, E, R

Con bergamota y aceites esenciales de madera de cedro, esta edificante mezcla es suave y refrescante.



CAJEPUT | 10ml

Aceite Exclusivo

SYSTEMS: R, I, M, D, I

Este aceite profundo y herbáceo es perfecto para aplicaciones tópicas.

CREMA DOBLADORA DE RODILLAS

Ingredientes:

- 2 oz. Ultimate CM Cream™
- 14 gotas de Aceite Esencial de Lemongrass
- 14 gotas de Aceite Esencial Cajeput

Direcciones:

Usando un palillo o vara para mezclar, mezcla los aceites esenciales, una gota a la vez, en el tarro de crema CM Cream. Frota tus rodillas y otras articulaciones para que sigan doblándose con facilidad.*

ATOMIZADOR PARA PIE DE ATLETA

Ingredientes:

- Botella de plástico PET de 2 oz. · 12 oz. Plant Derived Minerals™ (líquido)
- 28 gotas de Aceite Esencial Cajeput

Direcciones:

En una botella atomizadora, agrega la mitad de agua y el aceite esencial. Coloca la tapa ajustadamente y agita 50 veces. Abre la botella y agrega lo que falta de agua para que llegue justo al hombro de la botella, donde empieza a redondearse. Coloca la tapa de nuevo y agita bien 50 veces más. Agita bien antes de cada uso. Usa el atomizador en los pies antes y después de las actividades deportivas o antes de usar regaderas públicas.

BOTELLA CON RODILLO PARA EL TALÓN DE AQUILES

Ingredientes:

- Botella con Rodillo de 10 ml · 10 ml de Aceite Portador de Grapeseed
- 3 gotas de Aceite Esencial de Lemongrass
- 3 gotas de Aceite Esencial Cajeput

Direcciones:

En la botella con rodillo de 10 ml, agrega 5 ml del aceite portador y después los aceites esenciales. Coloca el dedo fuertemente en la apertura de la botella, agita 50 veces. Mantén el aceite en el dedo, no lo limpies todavía. Agrega el aceite portador restante hasta el hombro de la botella con rodillo, donde comienza a redondearse hacia la apertura. Limpia el aceite de tu dedo en el rodillo, para que resbale con mayor facilidad. Gira mientras los empujas. Coloca la tapa y agita bien nuevamente. Utiliza el rodillo sobre los tendones y ligamentos que necesiten atención extra.

DUCHA REVITALIZANTE

Ingredientes:

- Jarra de plástico PET de 4 oz. · 24 gotas de Mezcla de Difusor Elated
- 4 oz. De Sales del Mar Muerto

Direcciones:

En una jarra, agrega la mitad de las sales y la Mezcla de Difusor Elated. Coloca la tapa fuertemente y agita bien 50 veces. Abre y agrega la sal restante, coloca la tapa de nuevo y agita de nuevo. Mientras te bañas, salpica ¼ de taza en el piso de la ducha. ¡Utilízalo para cuando necesites más energía para el día que viene!

EUFORIA POR LOS DIFUSORES

Ingredientes:

- Difusor de Aceites Esenciales Youngevity
- 10 gotas de Mezcla de Difusor Elated
- 5 gotas de Aceite Esencial de Lemongrass

Direcciones:

Agrega el aceite esencial al agua en tu Difusor Youngevity. Utiliza el Difusor por 15 minutos cada 2 horas. ¡Disfruta de la explosión de energía!

 YOUNGEVITY.

2400 Boswell Road, Chula Vista, CA 91914

(800) 982-3189 | youngevity.com

©2018 Youngevity® All Rights Reserved (0718)

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.