

# Bienvenido(a) a doTRIBU

Tu número de ID

Tu contraseña:

Con estos datos puedes acceder a tu oficina virtual en [www.mydoterra.com](http://www.mydoterra.com)

Encuentra la respuesta a tus dudas iniciales en nuestra exclusiva Universidad doTRIBU



## [www.UniversidadDotribu.com](http://www.UniversidadDotribu.com)

En el portal de Universidad doTRIBU aprenderás entre otras cosas:

### CÓMO USAR TUS ACEITES ESENCIALES Y OTROS PRODUCTOS

- ✓ Descubre **más de 70 usos para los 10 aceites** esenciales básicos además de las precauciones y tips para usar con mayor efectividad tus aceites.
- ✓ Consejos para aliviar los **cólicos, bochornos y otras afecciones femeninas**.
- ✓ Aprende a elaborar un talco natural para bebé.
- ✓ Encuentra la receta para hacer tu propio **ablandador de cutículas** rápido y fácil.
- ✓ Descubre cómo muchas personas han **desvanecido arrugas, ojeras y manchas** en la piel con el uso constante de los aceites esenciales.
- ✓ Aprende **3 técnicas efectivas** para ayudar a tus niños a mejorar la **atención** y manejar su **hiperactividad**.
- ✓ Aprende cómo mejorar la calidad de vida en la **diabetes** con los aceites esenciales.
- ✓ Tips básicos para apoyar a tu programa de **control de peso**.  
**Y muchos temas más.**

Entra aquí

[bit.ly/seccionvive](http://bit.ly/seccionvive)



# doTRIBU®

Vivimos lo natural, compartimos lo esencial.

### CÓMO GANAR PRODUCTOS GRATIS EN TUS SIGUIENTES COMPRAS

- ✓ Encuentra un **video de 3 minutos** que explica cómo ganar productos gratis tan solo por seguir adquiriendo los productos que necesitas.

Descubre cómo ganar el  
**PRODUCTO GRATIS DEL MES**

Descubre el  
**PROGRAMA DE RECOMPENSAS**

Mira aquí el video de 3 min

[bit.ly/ganaproductos](http://bit.ly/ganaproductos)



# Bienvenido(a) a doTRIBU



Pláticas, talleres y clases por Internet o físicas

## Cercanos a tu domicilio

## Eventos en tu ciudad

### Por Internet

Días: \_\_\_\_\_  
Horario: \_\_\_\_\_  
Dirección web: \_\_\_\_\_

Días: \_\_\_\_\_  
Horario: \_\_\_\_\_  
Ubicación: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Días: \_\_\_\_\_  
Horario: \_\_\_\_\_  
Ubicación: \_\_\_\_\_  
Costo: \_\_\_\_\_

## Páginas oficiales y redes sociales doTERRA y doTRIBU



Los siguientes son los portales y redes sociales más útiles para ti.

Sitio oficial doTERRA  
[www.doterra.com](http://www.doterra.com)

Sitio Principal doTRIBU  
[www.doTribu.com](http://www.doTribu.com)

Universidad doTRIBU  
[www.UniversidadDotribu.com](http://www.UniversidadDotribu.com)

Facebook oficial doTERRA México:  
[faceidoterramx.dotribu.com](https://www.facebook.com/faceidoterramx.dotribu.com)

Youtube oficial doTRIBU  
[www.youtube.com/c/dotribu](https://www.youtube.com/c/dotribu)

Facebook de miembros doTRIBU:  
[facebook.com/groups/dotribu](https://www.facebook.com/groups/dotribu)

Oficina Virtual doTERRA  
[www.mydoterra.com](http://www.mydoterra.com)

Youtube oficial doTERRA  
[www.youtube.com/doterracorp](https://www.youtube.com/doterracorp)



Pide a tu patrocinador que te incluya en nuestros grupos de consulta en **Whatsapp**

## ¿Quién me brindará ayuda cuando necesite?

Tu patrocinador: \_\_\_\_\_

Su tel. \_\_\_\_\_

Tu patrocinador 2: \_\_\_\_\_

Su tel. \_\_\_\_\_

Otro miembro de apoyo: \_\_\_\_\_

Su tel. \_\_\_\_\_

## Teléfono de atención a clientes de doTERRA para México

CD MX 4160 7915  
Interior de la república  
01 55 41617915



## ¿Crees que más gente debería aprender a usar los aceites esenciales?

- ✓ Tú **PUEDES INVITAR** a otras personas a **aprender** qué son y cómo les pueden beneficiar los aceites esenciales. – **Nosotros les enseñaremos por ti.**
- ✓ **INVITAR** a otras personas a entender los aceites esenciales puede **BENEFICIARTE** a ti en distintas maneras.



### GUÍA COMPORTE [bit.ly/comocompartir](http://bit.ly/comocompartir)

Descubre algunas maneras de **ayudar a otros a aprender** sobre aceites esenciales aunque tú no sepas casi nada aún.

**GANA UN PREMIO  
POR COMPARTIR**

### **ATENCIÓN** ¿Tienes una o más de estas características?

- ✓ Me considero un empresario(a) o quiero llegar a serlo.
- ✓ Busco tener independencia financiera a través de un pequeño o mediano negocio.
- ✓ Me encantaría ayudar a otros a mejorar sus vidas con los aceites esenciales.

Dedica **5 minutos** a escuchar un cuento, quién sabe, tal vez te cambie la vida: **[bit.ly/doterraemprender](http://bit.ly/doterraemprender)**

## GUÍA RÁPIDA DE USOS DIARIOS PARA TUS ACEITES ESENCIALES

### Por la mañana

- **Lléname de oxígeno, energía y despeja tu mente** al despertar inhalando una gota de aceite esencial de menta de tus manos.
- Aplica una gota de Balance en las plantas de tus pies para reducir gradualmente el **estrés y la ansiedad**.
- Enciende tu difusor con alguna mezcla con cítricos para iniciar el día con un **buen estado de ánimo**. Te sugerimos Elevation, Citrus Bliss o cualquier cítrico con menta.
- Toma 1 gota de aceite esencial de limón en un vaso de agua **antes de desayunar**, esto ayudará a tu cuerpo a **liberar líquidos y toxinas**, será de ayuda para **limpiar tu hígado, agilizará tu digestión**, entre otros buenos beneficios.
- Sumerge **tus frutas y verduras** en agua con 3 a 5 gotas de aceite esencial de limón por 5 minutos antes de comerlas, esto ayudará a eliminar sustancias como petroquímicos y disolverá las ceras que traen algunas frutas en la cáscara como las manzanas, además les dará un estupendo sabor.
- Deja caer unas gotas de aceite esencial de lavanda o Serenity **en tus sábanas antes de tender tu cama**, por la noche vivirás una experiencia relajante antes de dormir.
- Deja caer 1 gota de menta en tu **calzado** para sentir frescura todo el día.
- **Aplicarte tu propio perfume** personalizado de aceites esenciales doTERRA. Mira la guía PDF "*Cuidado, arreglo y aseo personal para ellas y ellos...*" para aprender a hacer tu perfume.

### En la ducha:

- Deja caer 2 gotas de aceite esencial de romero y 2 de menta en tu porción de champú antes de aplicarlo en tu cabello, esto te dará una sensación increíble de frescura al mismo tiempo que ayuda a tu cuero cabelludo a fortalecerse y protegerse de hongos.  
¿Quieres conocer una **receta anti caída de cabello**? Revisa la guía PDF "*Cuidado, arreglo y aseo personal para ellas y ellos...*"

# Bienvenido(a) a doTRIBU

- Aplica una capa de aceite esencial de melaleuca en **uñas de pies y manos** para combatir hongos.

## En el automóvil

- Moja una bolita de algodón con aceites esenciales de menta, gaulteria, balance o incienso en las **ventilas del auto**, luego enciende tu aire acondicionado y disfruta de tu camino.

## Por la tarde

- Toma una gota de Smart & Sassy en un vaso de agua después de la comida **para controlar antojos o ansiedad y apoyar a tu metabolismo.**
- Inhala 1 gota de naranja, 1 gota de incienso y 1 gota de menta mezcladas en tus manos para **sentir más energía y reducir el estrés.**

## En el gimnasio

- Deja caer una gota de aceite esencial de menta en el cuello de tu playera de ejercicio para inhalarlo **mientras haces tu rutina** y mantenerte enfocado(a).
- Frótate Smart & Sassy con Aceite Fraccionado de Coco en las **áreas con grasa de tu cuerpo.**
- Masajea Deep Blue Rub **en los músculos para reconfortarlos después del ejercicio** (si no tienes la pomada usa 1 gota de Deep Blue con 1 gota de Aceite Fraccionado de Coco).
- Deja caer una gotita de Purify o de On Guard **en tu calzado deportivo** después de usarlo para evitar malos olores.

## Por la noche

- **Desmaquíllate** con Aceite Fraccionado de Coco y algodón o papel.
- Toma 2 gotas de la mezcla Zendocrine en una cápsula vegetal o en agua durante 2 semanas para **ayudar a tus órganos a limpiarse.**
- **Frota tus piernas** con Aromatouch mezclado con Aceite Fraccionado de Coco (1 gota de Aceite Fraccionado de Coco por cada gota de Aromatouch) para revitalizarlas y refrescarlas, especialmente sobre várices y áreas adoloridas.
- Deja caer una gotita de On Guard o Purify **en tu calzado antes de guardarlo.**
- **Consiente a tu piel** antes de dormir aplicándote el sistema de cuidado de piel Verage.
- **Prende tu difusor junto a tu cama** con unas gotas de lavanda o Serenity para un sueño reparador.
- Aplicate lavanda, Serenity, Vetiver o Cedro en la planta de los pies para **descansar profundamente**, se puede hacer en combinación con el uso del difusor.
- Frota 1 gota de lavanda, 1 de incienso y 1 de Aceite Fraccionado de Coco **en estrías para disminuir su apariencia.**
- Frota 1 gota de Smart & Sassy y 1 de Aceite Fraccionado de Coco **en celulitis** para disminuir su apariencia.

## A cualquier hora:

- **Lava tus dientes** con la pasta natural On Guard.
- **Lava y desinfecta tus manos** con la espuma natural On Guard.
- **Humecta tu piel** con la Loción de Cuerpo y Manos doTERRA combinada con tu aceite esencial favorito.
- Muerde una perla de aceite esencial de menta para **refrescar tu boca.**
- Unta el delicioso bálsamo labial de menta y naranja **en tus labios para humectarlos.**