

# *Desafío de* **21 Días**

***Guía y  
recursos***



# *¡Bienvenidos!*

---

Ahora es el momento perfecto para establecer nuevos hábitos que lo ayudarán a ser la versión más saludable de usted mismo. No estamos hablando de propósitos que olvidará en una semana, estamos hablando de hábitos reales y alcanzables que lo ayudarán a sentirse mejor.

Entonces, si está listo para vivir la vida en sus propios términos, este desafío de 21 días es justo lo que necesita para finalmente crear la rutina diaria de sus sueños. Lo guiaremos a través de micro hábitos simples que puede implementar en su día y, antes de que se dé cuenta, esas acciones simples serán hábitos sólidos como una roca!

Independientemente de lo que sea saludable para usted, estamos aquí para ayudarlo mientras trabaja hacia su objetivo. ¡Comencemos!

Con Cariño,

Dr. Rafael Bolio



# Apilamiento de hábitos

## *¿Por qué debería participar en el Desafío de 21 días?*

Si quieres hacerte cargo de tu salud, tu vida y tu felicidad, será necesario un cambio. La mejor manera de lograr un cambio duradero es a través de los micro hábitos, que eventualmente conducen a macro cambios. A menudo nos sentimos abrumados si intentamos cambiar demasiado y demasiado rápido. Pero si empezamos de a poco, es increíble cómo podemos entrenar nuestro cerebro para hacer algo nuevo, poco a poco.

La verdad es que ya tenemos miles de hábitos diarios que son una segunda naturaleza para nosotros. Hacemos cosas como tomar una ducha, cerrar la puerta detrás de nosotros cuando nos vamos al trabajo o darles un beso a nuestros hijos antes de acostarse, sin siquiera pensar en ello. Cuando hacemos las cosas una y otra vez, nuestro cerebro construye fuertes conexiones con esas acciones, hasta que, finalmente, apenas pensamos en ellas.

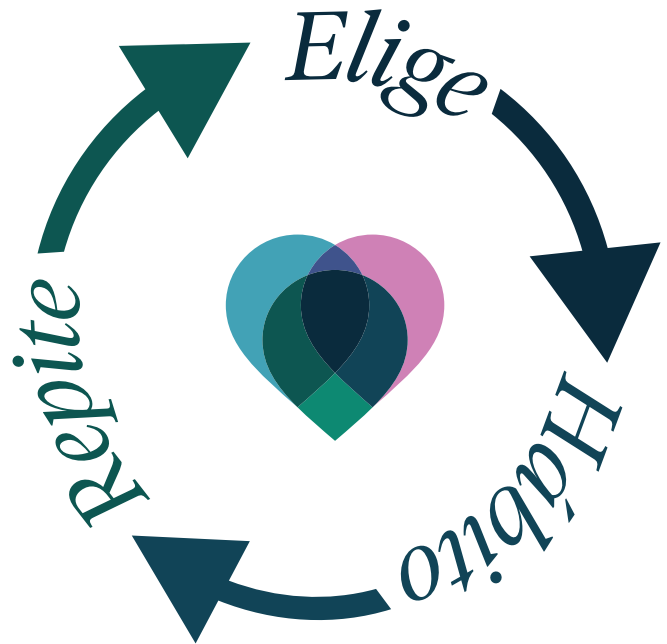
Esta es la idea detrás de la acumulación de hábitos. En lugar de intentar hacer un cambio importante y volver a entrenar su cerebro de una vez, puede aprovechar los hábitos que ya tiene.

Por ejemplo, si quieres ser mejor en el uso del hilo dental, puedes combinarlo con otro hábito. Cada mañana, cuando abres la ducha y esperas a que el agua se caliente, puedes usar esos 30 segundos para usar hilo dental. Muy pronto, al igual que abrir la ducha todas las mañanas, usar hilo dental todas las mañanas mientras la ducha se calienta ahora es una segunda naturaleza para ti.



Todos los hábitos funcionan en un ciclo: primero experimentamos una señal, luego realizamos el hábito y luego recibimos algún tipo de recompensa. Así es como se forman todos nuestros hábitos. Sin embargo, nos hemos acostumbrado tanto a estos hábitos diarios que no nos damos cuenta de las señales que los desencadenan. La buena noticia es que esto significa que puede utilizar señales específicas y deliberadas para activar los hábitos que desea adoptar y luego cosechar las recompensas.

Si ha querido hacer un cambio en su vida, sepa que los pequeños hábitos producen un cambio grande y duradero. Así que empiece con algo pequeño. Antes de que se dé cuenta, los hábitos con los que solía soñar le llegarán de forma tan natural que ni siquiera tendrá que pensar en ello.



Comparte ésta experiencia con una amiga para mejorar los resultados de ambas.

# *Cómo funciona*



## *Paso 1:*

¡Comencemos! Concéntrese en la ingesta de agua, movimiento diario y sueño reparador.



## *Paso 2:*

Elija su hábito personal para los próximos 21 días.



## *Paso 3:*

Realice un seguimiento de sus hábitos e intente incorporar aceites esenciales en su rutina diaria. Utilice el rastreador diario en la sección "Recursos".



## *Paso 4:*

Comparte tus acciones en la comunidad el Dr.Bolio, o taggeanos en las redes sociales.

instagram: @dr\_bolio  
facebook.com/DrBolio

# Cómo funciona

---



## **PASO 1: ¡Comencemos!**

Estás listo para cambiar tu salud? Si desea sentirse menos estresado, letárgico y abrumado por la vida, deberá cambiar sus hábitos. Te damos tres hábitos en los que concentrarte durante 21 días. Al final de los 21 días, estos tres hábitos le darán una nueva normalidad: un día más feliz y saludable, y hábitos saludables en los que ni siquiera tendrá que pensar dos veces.

### **Hábito 1: Ingesta de agua**

La hidratación ayuda mucho al cuerpo, sin embargo, muchos de nosotros no recibimos suficiente agua todos los días. Al tomar la decisión consciente de aumentar la ingesta de agua, notará una mejora en otras áreas de la salud como la piel, la digestión, la concentración, la energía y más. Y en poco tiempo, no tendrás que recordarte a ti mismo que debes beber más agua, solo será un hábito.

### **Hábito 2: Movimiento diario**

La mayoría de nosotros tenemos las mejores intenciones de hacer ejercicio todos los días, pero los horarios ocupados y las responsabilidades familiares se interponen en el camino. Dedicar tiempo para ponernos en movimiento nos ayuda a sentirnos mejor. Ya sea que se mueva llevando a su perro a caminar, haciendo un entrenamiento duro o una sesión rápida de yoga, su cuerpo y mente se sentirán mucho mejor cuando haya terminado.

### **Hábito 3: Sueño reparador**

Dormir bien es posiblemente uno de los elementos más subestimados de un cuerpo sano. Es posible que tenga que eliminar las distracciones y las barreras para dormir bien si quiere que sea parte de su rutina habitual. Al concentrarse en descansar lo suficiente, encontrará que se sentirá mucho mejor durante el día y tendrá la energía y la motivación para concentrarse en otros hábitos saludables.

## *Cómo acumular hábitos en sus tres hábitos diarios*

Puede utilizar la acumulación de hábitos para convertir estos tres elementos de acción en hábitos sólidos como una roca. Recuerde, si combina estos hábitos con hábitos o señales existentes, será más probable que los haga.

Aquí hay algunos ejemplos de cómo puede acumular hábitos para ayudarlo a cumplir sus tres hábitos todos los días:

- ¿Bebe café por la mañana? Mientras se prepara el café de la mañana, beba un vaso de agua para comenzar con la ingesta de agua del día.
- ¿Tiene dificultades para incluir un entrenamiento en su horario? Después de limpiar la cena todas las noches, salga a caminar en familia para que su cuerpo se mueva.
- ¿Tiene dificultades para eliminar las distracciones y conciliar el sueño por la noche? Antes de comenzar con su rutina nocturna, apague el wifi para que pueda crear un ambiente tranquilo para dormir.

## ***PASO 2: Elija su hábito personal***

Estamos emocionados de utilizar los próximos 21 días para concentrarnos en nuestros tres hábitos de ingesta de agua, movimiento diario y sueño reparador. ¡Pero no tienes que detenerte ahí! Elija un hábito personal en el que desea concentrarse durante los próximos 21 días; puede ser grande o pequeño. Si necesita ideas, mire la lista a continuación para encontrar un hábito en el que le gustaría trabajar.

***Mi hábito Personal:***

# Habit Ideas



## *Come bien*

- Sigue cualquiera de las dietas del Dr. Bolio. [www.boliodiets.com/dietas](http://www.boliodiets.com/dietas)
- Aumente sus porciones diarias de verduras: Pruebe 3, 5 o 7 porciones, lo que sea un desafío para usted.
- Intente eliminar el azúcar de su dieta y reemplácelo con bocadillos saludables
- Tome PB Assist® y DigestZen TerraZyme® todos los días para mejorar su digestión



## *Ejercicio*

- Da más pasos todos los días (lo que sea un desafío para ti)
- Beba un batido de proteínas, o el yogurt de la dieta crash, fibra o verduras todos los días después de su movimiento diario
- Cree paquetes de ejercicios con su ropa para que estén listos para usar: camiseta sin mangas, sujetador deportivo, pantalones cortos, calcetines, etc.
- Busque un compañero o grupo de ejercicio y pruebe entrenamientos socialmente distanciados o de Zoom
- Pruebe una nueva aplicación de ejercicios



## *Reducir la carga tóxica*

- Encuentre formas de eliminar los alimentos procesados de su dieta y reemplácelos con alimentos integrales
- Asegúrese de que las superficies y los elementos que se tocan con frecuencia en su hogar estén limpios regularmente



## *Descanse y controle el estrés*

- Guarde su teléfono celular una hora antes de acostarse
- Comience su día con una meditación rápida de 1 minuto mientras difunde o aplica doTERRA Balance®.
- Difunda el aceite esencial de Lavanda media hora antes de acostarse para relajarse durante la noche
- Descargue una aplicación de historias de meditación o sueño y úselo a diario
- Tome tres respiraciones profundas de Balance®, Lavanda o Incienso cada mañana, mediodía y noche para permanecer centrado
- Vaya a la cama y despierte a la misma hora todos los días
- Trate de dormir de 7 a 9 horas cada noche
- Aplique Lavanda o doTERRA Serenity® en sus pies y puntos de pulso antes de acostarse (haga su propia botella de roll on para mayor comodidad)



## **PASO 3:**

### *Controle sus hábitos*

Durante los próximos 21 días, a medida que se concentre en sus tres hábitos de aumentar la ingesta de agua, el movimiento diario y conseguir un sueño reparador (¡y cualquier otro hábito que desee probar!), Querrá hacer un seguimiento de su progreso. Después de completar su rutina diaria, haga una entrada rápida en el diario al final del día para revisar cómo van las cosas. Evalúe sus hábitos con honestidad para que pueda ver su progreso y ajustarlos si es necesario.

Use el rastreador diario en la página 23 para ayudarlo a realizar un seguimiento de su progreso.

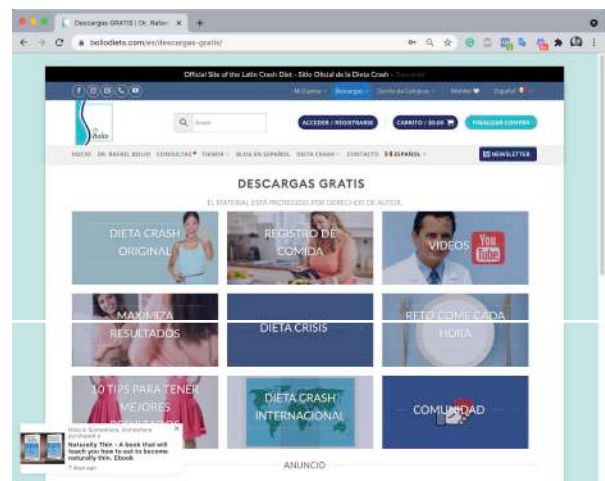
## **PASO 4:**

### *Participe activamente*

Durante todo el mes, postharemos sugerencias para apoyar tu camino. Vista nuestras redes sociales y taggeanos cuándo tomes acción.

instagram: @dr\_bolio facebook.com/DrBolio

Encuentra recursos y herramientas Gratuitas en nuestro sitio web:  
[www.boliodiets.com/descargas-gratis/](http://www.boliodiets.com/descargas-gratis/)



# Asignaciones

**Día 1:** Visita la página del Dr. Bolio y ve el video sobre Dietas Balanceadas.

**Día 2:** Salga a caminar, con su familia, su perro, un amigo o disfrute de un tiempo para usted

**Día 3:** Conoce al Dr. Mercola y su entrenamiento para Liberar Óxido Nítrico.

**Día 4:** Pruebe el batido para mantenerte firme en el área de guías.

**Día 5:** Encuentra motivación, visita el área de resultados y conoce a personas como tú que han hecho un esfuerzo para cambiar sus vidas, sentirse más saludables y verse mejor.

**Día 6:** Mire este video sobre el poder del Paquete de Vitalidad Vitalicia (LLV) y recuerde tomar su LLV todos los días o bien agregar vitaminas a su dieta!

**Día 7:** Haga un plan de comidas para los próximos tres días para que pueda evitar comer fuera y obtener suficientes comidas nutritivas. Aprende de Jazmin, ella así lo hacía.

**Día 8: Controle sus hábitos. ¿Cómo fue la primera semana? ¿Puede sentir una diferencia los días en que hace sus hábitos?**

**Día 9:** Oscurezca completamente su habitación para que pueda dormir mejor por la noche. Puede usar cortinas opacas y poner cinta aislante en las pequeñas luces o botones que brillan en la oscuridad. Si necesita ayuda adicional, lea este artículo sobre cómo mantener una rutina a la hora de acostarse

**Día 10:** El Ejercicio Tabata: El más rápido y efectivo, hazlo cada tercer día para una buena condición.

**Día 11:** Ve la presentación sobre el Sueño del Dr. Bolio.

**Día 12:** Agenda tu tiempo de autocuidado. Incluso si son solo 10 minutos, tómate un poco de tiempo para ti hoy.

**Día 13:** Es mejor hacer un plan acompañado, ve este video del Dr. Bolio sobre los beneficios del acompañamiento.

**Día 14:** ¿Ha estado tomando su PB Assist®+ y DigestZen Terrazyme® todos los días? Lea este artículo sobre la salud intestinal. Aprende sobre los beneficios de un DETOX en este video.

**Día 15: Controle sus hábitos. ¿Cómo estuvo la segunda semana? ¿Puede sentir una diferencia los días en que hace sus hábitos?**

**Día 16:** Haz algunos estiramientos para ayudarte a ponerte en marcha por la mañana. Pruebe la rutina de estiramiento de la página 15.

**Día 17:** Ve la presentación sobre Ejercicio del Dr. Bolio

**Día 18:** Elija una receta saludable de la cuenta de Pinterest de doTERRA para hacer hoy o busca dentro del grupo como #receta

**Día 19:** Reorganiza la comida en tu armario y nevera. Las investigaciones muestran que tienes tres veces más probabilidades de comer lo primero que ves, así que coloca las cosas saludables al frente!

**Día 20:** Ten baño relajante o una ducha tibia con aceite de Lavanda antes de acostarse para ayudarlo a relajarse

**Día 21: Reflexione sobre los últimos 21 días. ¿Avanzó en sus hábitos? ¿Se siente diferente a como se sentía hace 21 días?**



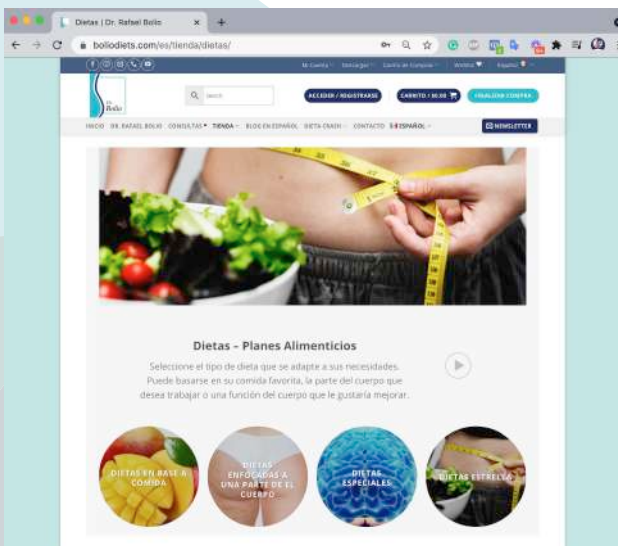


# Come bien

Ve la presentación sobre Dietas Balanceadas, ya sea que sigas una de mis dietas o no es importante información que te servirá a lo largo de tu vida.



Elige una dieta en base a tus gusto de comida o el área que deseas moldear o trabajar en: [www.boliodiets.com/](http://www.boliodiets.com/)



\* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Drogas. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar, o prevenir cualquier enfermedad.

La forma en que alimenta su cuerpo es la base de la salud y vitalidad de por vida. Una dieta de alimentos integrales equilibrada y mínimamente procesada complementada con los suplementos nutricionales adecuados proporciona los macronutrientes, vitaminas y minerales esenciales que su cuerpo necesita para funcionar al máximo.\* El hecho de que obtenga estos nutrientes o no afecta directamente a los otros componentes de los comportamientos de estilo de vida saludable.

Una nutrición adecuada proporciona la energía para el ejercicio y la recuperación diarios. Puede ayudar a mantener hábitos de descanso adecuados, regular los niveles de estrés, reducir las toxinas que consumimos y respaldar el funcionamiento adecuado de nuestros sistemas corporales.\* Estos beneficios ayudan a mantener nuestra salud a largo plazo y hacen que nuestro cuerpo funcione bien.\*

## Consejos

### Consejos para ayudarle a comer bien

- Come el arcoíris: incorpora frutas y verduras multicolores en tu dieta diaria.
- Limite su consumo de alimentos altamente procesados.
- Beba agua durante todo el día para mantenerse hidratado. ¡Agregue aceites cítricos para darle un toque de sabor!
- El domingo por la noche, haga una lista de compras y un plan de comidas para la semana para asegurarse de que su cuerpo reciba los nutrientes adecuados.

# Los mejores productos para comer bien

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Drogas. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar, o prevenir cualquier enfermedad.



## *Paquete Vitalidad Vitalicia (LLV)®*

Complemente su dieta con LLV para asegurarse de obtener vitaminas y minerales cruciales



## *Limón de 15 mL*

El agregar aceite esencial de Limón ayuda a calmar el cuerpo y facilita la digestión.\*



## *doTERRA Greens*

Agregue una cucharada o dos a su batido favorito para asegurarse de obtener las frutas y verduras necesarias.



## *Fibra de doTERRA*

Ponga una cucharada o dos en una bebida sabrosa para obtener la fibra que necesita para ayudar a su cuerpo a funcionar de manera óptima.\*



## *Proteína de doTERRA*

Prepare su propia bebida de proteínas antes o después de un entrenamiento para darle a su cuerpo el apoyo que necesita para continuar con el día.\*



## *DigestZen TerraZyme®*

Esta mezcla patentada de 10 enzimas de alimentos integrales activos se puede utilizar para apoyar la digestión saludable de alimentos procesados con deficiencia de enzima \*



## *PB Assist®+*

Mantiene un equilibrio de microflora saludable al tiempo que apoya la salud del tracto gastrointestinal, en particular los intestinos y el colon.\*



Informes de los Productos con mi asistente *Kely Hall* via Whats App: +52 55 44 55 26 30 ID doTerra: 9723617

# Beneficios de la Ingestión de agua

A medida que aumente la ingesta de agua durante los próximos 21 días, observe cómo se siente. ¿Se siente mejor los días en que bebe más? ¿Tienes un mejor entrenamiento? *Escriba sus observaciones en su rastreador diario.*



Trate de beber al menos 8 vasos de agua al día. DATO CURIOSO: ¡Hasta el 60% del cuerpo humano está compuesto de agua!



# Ejercicio

---

Ve la Presentación de Ejercicio y Pérdida de peso que hizo el Dr. Bolio



## EJERCICIO Y PÉRDIDA DE PESO

Presentado por Dr. Rafael Bolio

[WWW.BOLIODIET.COM](http://WWW.BOLIODIET.COM)

La actividad física regular es un componente fundamental para la salud durante toda la vida y para mantener la calidad de vida a medida que envejece. Tanto si eres un deportista serio como si prefieres simplemente mantener un estilo de vida activo, es necesario hacer algún tipo de ejercicio a diario para mantener la fuerza de tus sistemas cardiovascular y musculo esquelético, así como tu bienestar mental. Los aceites esenciales y la suplementación dirigida brindan mayor flexibilidad y energía y alivian la sensación de tensión para ayudarlo a mantenerse activo y fuerte.\*

## Consejos

### Consejos para ayudar con el ejercicio

- Haga del ejercicio una prioridad programándolo constantemente en su semana.
- Encuentre un compañero de ejercicio o un grupo con el que pueda hacer ejercicio.
- Comparta sus objetivos de ejercicio con alguien en quien confíe.
- No tenga miedo de probar un nuevo tipo de ejercicio para mantener las cosas emocionantes y frescas.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Drogas. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar, o prevenir cualquier enfermedad.

# Los mejores productos para hacer ejercicio



## *Deep Blue® Rub*

Antes y después del ejercicio, o según sea necesario, aplíquelo en las áreas problemáticas para una sensación refrescante y relajante específica.

## *Limón*

Agregue una gota al agua para darle un sabor extra y ayudar a garantizar que se mantenga hidratado después de su entrenamiento.

## *Proteína de doTERRA*

Agregue una cucharada o dos a su receta de batido favorita y disfrute después de un entrenamiento de toque.



Informes de los Productos con mi asistente *Kely Hall*  
via Whats App: +52 55 44 55 26 30 ID doTerra: 9723617



# Estiramientos simples para comenzar el día



## *Postura del niño*

Alivie la tensión de dormir estirando las caderas, la pelvis y la columna con la postura del niño. Siéntese con las rodillas directamente debajo de las caderas. Estire los brazos en el suelo frente a usted, sintiendo cómo se alarga la columna. Si puede, apoye la frente en el suelo. Permanezca en esta posición mientras toma cinco respiraciones profundas.



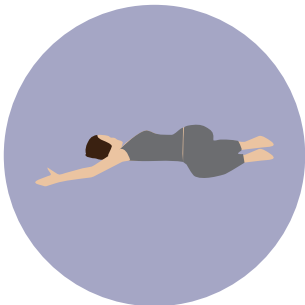
## *Alcanza el cielo*

Despierta tu cuerpo y haz que la sangre fluya con un simple estiramiento hacia arriba. Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas. Entrelaza los dedos y levanta las manos por encima de la cabeza con las palmas hacia arriba. Estire la columna y estírese durante 10 segundos.



## *Cuello y hombros*

Alivie la tensión y la rigidez estirando el cuello y los hombros. Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas. Gire su oreja derecha hacia su hombro derecho, colocando su mano sobre su cabeza para estirar suavemente el lado izquierdo de su cuello. Mantenga durante 15 segundos. Repita en el otro lado.



## *Torsión espinal reclinada*

Acuéstese de espaldas, lleve las rodillas al pecho y estire los brazos a los lados. Suavemente baje las rodillas hacia el lado derecho hasta que toquen el piso, manteniendo la cara apuntando hacia la izquierda. Mantenga durante 30 segundos. Repita en el otro lado. Esto ayudará a aliviar el estrés en la zona lumbar.



## *Estiramiento cuádruple*

Ponte de pie (si es necesario, agarra algo para mantenerte estable). Doble su rodilla derecha detrás de usted, agarrando su tobillo con su mano derecha. Mantenga la pierna en esta posición durante 15 segundos mientras siente que sus caderas y la parte delantera de los muslos se estiran. Baje la pierna lentamente. Repita en el otro lado.





# Descanse y control del estrés

Nuestra capacidad para manejar las emociones, tomar decisiones y resolver problemas depende de nuestro estado mental y emocional. Si no dormimos lo suficiente, nuestras emociones y nuestra capacidad para tomar decisiones pueden sufrir. Del mismo modo, estar bajo demasiado estrés afectará significativamente su salud.

Dormir de manera constante y de calidad permite que nuestros cuerpos y mentes descansen, lo que garantiza que no trabajemos demasiado y que tengamos tiempo para descomprimos antes de otro día. Además, tomarse un tiempo para eliminar el estrés con prácticas como la meditación, el pensamiento positivo y el desarrollo personal puede contribuir a mejorar nuestra salud mental, emocional e incluso física.

## Consejos

### Consejos para dormir mejor

- Cree el entorno óptimo para dormir. Haga todo lo posible para asegurarse de que su habitación esté oscura, no demasiado caliente o fría y silenciosa.
- Evite los estimulantes. El consumo de alcohol, nicotina y cafeína durante el día puede mantenerlo despierto por la noche.
- Asegúrese de tener ropa de cama adecuada. Es posible que necesite una almohada, un colchón o un edredón nuevos.
- Hacer ejercicio regularmente. El ejercicio durante el día puede ayudarlo a dormir mejor por la noche. (No haga ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarse, ya que esto puede mantenerlo despierto).
- Elimine las distracciones. Considere apagar todas las pantallas una o dos horas antes de acostarse y, en su lugar, intente actividades más relajantes como leer, meditar o escribir un diario.
- Considere tomar un baño tibio o tomar una taza de té no estimulante antes de acostarse.
- Vaya a la cama y levántese a la misma hora todas las noches y las mañanas para ayudar a restablecer su reloj interno (incluso los fines de semana).

Te invitamos a ver la presentación sobre el sueño y el impacto que tiene en el camino de la pérdida de peso.



**SUEÑO Y SALUD**  
Una buena noche de sueño nos brinda múltiples beneficios para la salud.  
Dr. Rafael Bolio  
[www.boliodietas.com](http://www.boliodietas.com)

# Los mejores productos para descansar y controlar el estrés



## Lavanda

Antes de acostarse, intente usar Lavanda de cualquiera de las siguientes formas para ayudarlo a crear una atmósfera relajante:

- Coloque una gota en su almohada
- Aplicar en la planta de los pies.
- Agregue unas gotas a su difusor



## doTERRA Balance®

Use doTERRA Balance de cualquiera de las siguientes maneras para traer una sensación estabilizante y centrada en su día:

- Aplicar en la planta de los pies cuando se despierte o salga de la ducha.
- Coloque una gota en las palmas y frote en la nuca antes de comenzar la jornada laboral
- Difúndelo para crear un espacio relajante durante los momentos difíciles o exigentes



Informes de los Productos con mi asistente *Kely Hall*  
via Whats App: +52 55 44 55 26 30 ID doTerra: 9723617





# Reduce la Carga Tóxica

---

Desde el nacimiento, el cuerpo humano está diseñado para proteger y eliminar eficazmente las toxinas. Las toxinas están a nuestro alrededor: en los alimentos que comemos, el aire que respiramos, los productos químicos con los que limpiamos. La "carga tóxica" se refiere al volumen de sustancias tóxicas que se han acumulado en el cuerpo en un momento dado y la carga general que ejerce sobre los sistemas corporales y los órganos vitales.

Cuando funciona correctamente, nuestro cuerpo es una máquina minimizadora de cargas tóxicas muy eficiente. La clave es hacer lo que pueda para ayudar minimizando su exposición a toxinas y apoyando esos órganos vitales a través de una dieta saludable, ejercicio y desintoxicación regular.

## Consejos

### Consejos para reducir la carga tóxica en su vida

- Reemplazar los productos de limpieza tradicionales con productos de limpieza ecológicos como el [Concentrado Limpiador dōTERRA On Guard®](#) o también puede intentar hacer el suyo propio, como el limpiador multiusos con aceites esenciales en la página 27.
- Considere deshacerse de algunos de sus productos de cuidado personal y cambiar a [productos naturales](#), como [Colección para el cuidado de piel Verage®](#) o [Correct-X®](#) en lugar.
- Mantenga el aire de su hogar fresco y limpio mediante la difusión de aceites esenciales como Naranja Silvestre y Limón en lugar de encender velas.
- Haga una lista de los alimentos integrales que le gustan y busque recetas que los utilicen para ayudar a disminuir la cantidad de alimentos procesados en su dieta.
- Continúe con su ejercicio diario para ayudar a que sus órganos de desintoxicación funcionen de manera óptima.

Te invitamos a ver un corto video sobre las toxinas que nos rodean y lo que puedes hacer para mejorar tu entorno.



# Los mejores productos para reducir la carga tóxica

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Drogas. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar, o prevenir cualquier enfermedad.



## *Lemon*

El agregar aceite esencial de Limón ayuda a calmar el cuerpo y facilita la digestión.\*



## *PB Assist<sup>®</sup>+*

Combina fib a prebiótica y seis cepas de microorganismos probióticos que fomentan el crecimiento saludable de la microflora.\*



## *DigestZen TerraZyme<sup>®</sup>*

Esta mezcla patentada de enzimas de alimentos integrales activos y cofactores de apoyo se puede tomar con las comidas durante todo el día.



## *dōTERRA Greens*

Esta es una mezcla única de frutas y verduras que incluye una mezcla especial de superalimentos con hojas de moringa, fruta de noni, bayas de acai y más.



## *Fibra de doTERRA*

Proporciona es una manera sencilla y fácil de agregar 6 gramos de fib a soluble e insoluble a su dieta todos los días.



## *Zendocrine<sup>®</sup> Detoxification Complex*

Esta fórmula puede ayudar a respaldar las funciones de limpieza y filtrado saludables del hígado, los riñones, el colon, los pulmones y la piel.\*



Informes de los Productos con mi asistente *Kely Hall* via Whats App: +52 55 44 55 26 30 ID doTerra: 9723617



# Recursos

Imprimerlos y mantenlos en un área visibles para lleves control de tus avances.



Sigo al Dr.Bolio en las redes sociales:  
instagram: @dr\_bolio  
Youtube: DrRafaelBolio  
Facebook:DrBolio



*Elegí un Hábito personal*



He pedido los productos que de doterra para tener mejores resultados.



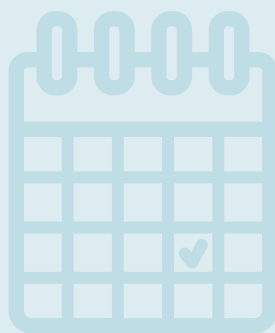
Tengo mi rastreador diario



Tengo mi calendario de 21 días



iHe invitado a un amigo a unirse a mí en esta transformación de 21 días!



# Calendario de 21 días

Imprima este calendario de 21 días para ayudarlo a planificar su acumulación de hábitos. También puede servir como una referencia rápida del desafío diario. ¡Marque cada día a medida que avanza y celebre su progreso!

<b>1</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Visita <a href="https://www.facebook.com/DrBolio">facebook.com/DrBolio</a> y ve el video sobre Dietas Balanceadas.	<b>2</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Salga a caminar, con su familia, su perro, un amigo o disfrute de un tiempo para usted	<b>3</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conoce al Dr. Mercola y su <a href="#">entrenamiento para Liberar Óxido Nítrico</a> .
<b>4</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pruebe el batido para mantenerte firme en el área de guías.	<b>5</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Encuentra motivación, visita el área de resultados y conoce a personas como tú que han hecho un esfuerzo para cambiar sus vidas, sentirse más saludables y verse mejor.	<b>6</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Mire <a href="#">este video</a> sobre el poder del Paquete de Vitalidad Vitalicia (LLV) y recuerde tomar su LLV todos los días!
<b>7</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Haga un plan de comidas para los próximos tres días para que pueda evitar comer fuera y obtener suficientes comidas nutritivas.	<b>8</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>Controle sus hábitos. ¿Cómo fue la primera semana? ¿Puede sentir una diferencia los días en que hace sus hábitos?</b>	<b>9</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Oscurezca completamente su habitación para que pueda dormir mejor por la noche. Puede usar cortinas opacas y poner cinta aislante en las pequeñas luces o botones que brillan en la oscuridad.
<b>10</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Muévase con este Tabata de pocos minutos.	<b>11</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ve la presentación sobre el Sueño del Dr.Bolio.	<b>12</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Agenda tu tiempo de autocuidado. Incluso si son solo 10 minutos, tómate un poco de tiempo para ti hoy.
<b>13</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Es mejor hacer un plan acompañado, ve este video del Dr.Bolio sobre los <a href="#">beneficios del acompañamiento</a>	<b>14</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Ha estado tomando su PB Assist®+ y DigestZen Terrazyme® todos los días? Lea <a href="#">este artículo</a> sobre la salud intestinal. Aprende sobre los beneficios de un DETOX en <a href="#">este video</a> .	<b>15</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>Controle sus hábitos. ¿Cómo estuvo la segunda semana? ¿Puede sentir una diferencia los días en que hace sus hábitos?</b>
<b>16</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Haz algunos estiramientos para ayudarte a ponerte en marcha por la mañana. Pruebe la rutina de estiramiento de la página 16	<b>17</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ve la presentación sobre Ejercicio del Dr.Bolio	<b>18</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Elija una receta saludable de la cuenta de <a href="#">Pinterest de doTERRA</a> para hacer hoy
<b>19</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Reorganiza la comida en tu armario y nevera. Las investigaciones muestran que tienes tres veces más probabilidades de comer lo primero que ves, ¡así que coloca las cosas saludables al frente!	<b>20</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ten baño relajante o una ducha tibia con aceite de Lavanda antes de acostarse para ayudarlo a relajarse	<b>21</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>Reflexione sobre los últimos 21 días. ¿Avanzó en sus hábitos? ¿Se siente diferente a como se sentía hace 21 días?</b>

