

GUÍA DEL ENCUENTRO DE BIENESTAR



PERI Y MENOPAUSIA

Un encuentro para transitar
esta etapa con más bienestar.



LISTA DE PRODUCTOS QUE NECESITARÁS

A continuación te proponemos las áreas de cuidado a recorrer y los productos que pueden acompañar mejor a cada una.

ÁREA DE CUIDADO	PRODUCTOS RECOMENDADOS
Cuidado Íntimo	• Deo Intim • Sérum Care Intim • Gel Intim
Cuidado de la Piel	Body Butter de Sándalo
Acompañamiento Emocional:	
• Cambios de humor	Aceite Esencial de Geranio
• Mente nublada	3 Mentas <i>Blend de Aceites Esenciales</i>
• Cansancio	Revitalizador Guduchi <i>Blend de Aceites Esenciales</i>
• Insomnio	Gardenia Nights <i>Blend de Aceites Esenciales</i>

Para la demostración necesitarás:

- Difusor con aceite para ambientar el EdB. Se sugiere Geranio (poca cantidad ya que su aroma es muy concentrado), **3 Mentas** o una combinación de los dos.
- Pañuelos de papel descartables.
- 1 rollo de papel de cocina.
- 1 recipiente con agua caliente para demostrar el Deo Intim.
- 1 cucharita o un agitador de café para demostrar el Body Butter de Sándalo.

A PARTIR DE AQUÍ COMIENZA A LEER LA GUÍA.

Durante el EdB, pídele a los Invitados que te ayuden a leer alguna de las fichas de esta guía o con la demostración de los productos para que vean lo fácil que es ser Consultor/a.

PERIMENOPAUSIA Y MENOPAUSIA

Hay momentos en la vida en los que el cuerpo cambia de ritmo. La peri y la menopausia son definitivamente, uno de ellos.

De pronto empezamos a notar cosas que antes no nos pasaban. Dormimos distinto. Sentimos calor cuando nadie más tiene calor. La piel está más seca, el pelo cambia, el humor a veces también... y ni hablar del confort íntimo. Y ante el desconcierto nos preguntamos: "¿Y ahora? ¿Durará para siempre?".

La idea no es pelear contra esto, sino entenderlo y aprender a acompañarlo. Porque no hay una única necesidad ni una única respuesta. Lo que nos hace bien también puede ir cambiando. La menopausia no es momento de apagarnos. Es una etapa diferente, con nuevas necesidades de cuidado y también nuevas libertades.

Desde la aromaterapia y el cuidado natural podemos acompañar muchas de estas necesidades cotidianas para transitar esta etapa sintiéndonos bien.

No existe una sola manera de vivir esta etapa. Cada mujer la transita a su manera. Y también puede encontrar su propia manera de cuidarse.



HABLEMOS DE CUIDADO ÍNTIMO

Entre todos estos cambios, hay algunos, tal vez los más trascendentes, que se sienten en la zona íntima: *"Me siento más seca"*, *"El simple roce de la ropa me molesta"*, *"Tengo ganas, pero mi cuerpo no acompaña"*. Situaciones bastante comunes que también podemos aprender a acompañar.

Al igual que el resto de nuestra piel, la piel íntima también cambia y necesita que adaptemos la manera de cuidarla. Con la disminución de estrógenos, puede volverse más seca, fina y sensible, disminuir la lubricación y modificarse el equilibrio natural de su microbiota.

¿Qué es la microbiota? Es ese pequeño ecosistema de microorganismos que viven naturalmente en nuestra zona íntima y ayudan a mantener su equilibrio y las condiciones que la protegen. Por eso, los prebióticos tienen un lugar importante en esta línea. Son ingredientes de origen vegetal y orgánicos, que sirven de alimento a microorganismos beneficiosos de nuestra microbiota, ayudando a favorecer su pH en equilibrio natural.

A partir de ahí, la propuesta es muy simple: higiene adecuada, hidratación diaria y respetuosa de la microbiota y mayor lubricación cuando la necesitamos.

Tres cuidados, tres productos y una rutina sencilla para sentirnos cómodas todos los días y disfrutar también de nuestros momentos más íntimos.

**Gel para la
Higiene Íntima**
- Uso diario -



HIGIENE

**Sérum
Hidratante**
- Uso diario -



HIDRATACIÓN

Gel Lubricante
- Uso ocasional -



LUBRICACIÓN

DEO INTIM

MANZANILLA Y AVENA | GEL PARA LA HIGIENE ÍNTIMA

¿Qué producto utilizan habitualmente para la higiene íntima?

BENEFICIOS

Sentirse fresca y cómoda empieza por una higiene consciente, cuidada y adecuada.

- **Deo Intim** limpia suave y delicadamente, especialmente cuando la piel íntima se siente más seca o sensible.
- Con manzanilla, avena y prebióticos, ayuda a cuidar y mantener el equilibrio natural de la microbiota.
- Ayuda a eliminar impurezas, sudor y residuos, neutralizando olores, sin recurrir a una limpieza agresiva.
- Contribuye a mantener la piel íntima humectada, cómoda y fresca durante el día.
- Es el primer paso de una rutina de cuidado íntimo.
- Sin jabón, colorantes ni parabenos.
- Dermatológica y ginecológicamente probado.
- Elaborado con avena sin gluten.

DEMO SENSORIAL

- Disolver unas pocas gotas de **Deo Intim** en un bowl con agua caliente y hacer una leve espuma con esponja o cucharita.
- Pedirles a los asistentes que coloquen unas pocas gotas sobre su mano para sentir su aroma delicado y natural.
- Destacar la textura suave y la sensación limpia y fresca que deja sobre la piel. Invítalas a comentar cómo lo sienten.
- Retirarlo con papel húmedo, sin frotar.
- Aclarar que se utiliza todos los días sobre la piel íntima externa.

IDEAL PARA:

- Quienes buscan una higiene íntima diaria que respeta la piel.
- Mujeres atravesando la peri y la menopausia, cuando puede aparecer incomodidad, tirantez, sensibilidad y falta de humectación en la piel íntima.
- Quienes transpiran mucho o son físicamente muy activas.
- Todas las edades: niñas, adolescentes y adultas.



▶ SI LES GUSTÓ, RECUERDEN MARCARLO EN SU LISTA DE PRODUCTOS.

SÉRUM HIDRATANTE CARE INTIM

MANZANILLA Y AVENA

¿Sintieron que ante la disminución de estrógenos cuesta más retener humedad de la piel íntima y que esto les provoca mayor sequedad y sensibilidad?

¿Sienten molestias, tirantez o sensibilidad al roce en la zona íntima?

Así como hidratamos la piel del rostro y del cuerpo, ¿alguna vez pensaron en incorporar hidratación para la zona íntima externa?

BENEFICIOS

La sequedad, la tirantez o el roce pueden cambiar cómo nos sentimos.

- El **Serum Hidratante Care Intim** hidrata y cuida la piel íntima todos los días, ayudando a recuperar suavidad y confort.
- Actúa de manera instantánea y sostenida, reduciendo la sensación de sequedad y tirantez.
- Reconforta cuando hay picazón o irritación.
- Su presencia de prebióticos favorece las defensas de la piel íntima.
- Restaura la elasticidad de los tejidos.
- Su base acuosa es liviana y de muy rápida absorción.
- Sin fragancia agregada, sin colorantes ni parabenos.
- Dermatológica y ginecológicamente probado.
- Elaborado con avena sin gluten.

DEMO SENSORIAL

- Probar sobre el dorso de la mano o el antebrazo. Pedirles que apliquen una cantidad muy pequeña y masajeen hasta que se absorba.
- Hacerles notar su textura liviana y rápida absorción.
- Explícales que es de uso diario y que se aplica sobre la piel íntima externa, limpia y seca, como parte de la rutina diaria de cuidado de la piel.

IDEAL PARA:

- Quienes tienen tendencia a la sequedad íntima, sensibilidad y tirantez.
- Quienes tienen propensión a infecciones frecuentes.
- Personas que hacen actividad física intensa o de fricción (ciclismo, running, ropa ajustada o sintética).
- Post depilación de la zona vulvar.
- Como complemento natural de la higiene diaria con **Deo Intim**.
- Quienes buscan hidratación que devuelve el confort íntimo.



▶ SI LES GUSTÓ, RECUERDEN MARCARLO EN SU LISTA DE PRODUCTOS.



GEL INTIM

GEL LUBRICANTE DE SOJA

Las ganas y la lubricación no siempre llegan juntas.
¿Hay veces en las que necesitan mayor comodidad y menos fricción durante la intimidad?
¿Hay momentos en los que sienten que necesitan más lubricación natural?
¿Utilizan algún lubricante para disfrutar más de la experiencia íntima?

BENEFICIOS

La lubricación natural también cambia: y eso a veces enfría las ganas o incomoda. Hoy les traigo una solución simple para que nada se interponga entre las ganas y el placer.

- El **Gel Intim** es un lubricante de textura liviana y sedosa, formulado con extracto de soja y aloe vera.
- Aporta lubricación y confort en la intimidad.
- Reduce la fricción durante las relaciones íntimas.
- Actúa de manera instantánea.
- Mejora la comodidad cuando hay sequedad.
- Tiene una textura ligera, fluida y sedosa, que no deja sensación oleosa o pegajosa.
- La presencia de extracto de soja -fitoestrógenos de origen vegetal- contribuye a reducir la sequedad.
- Fórmula sin hormonas, sin fragancia agregada, sin colorantes ni parabenos.
- Dermatológica y ginecológicamente probado.
- Compatible con el latex de los preservativos y dispositivos.

DEMO SENSORIAL

- Haz que coloquen una gota en la punta de los dedos y lo froten entre ellos para sentir el deslizamiento y su textura sedosa.
- Hazles notar que no interfiere con los aromas naturales del cuerpo.

IDEAL PARA:

- Cuando la lubricación natural no alcanza.
- Encuentros íntimos más cómodos y placenteros.
- Momentos de estrés, cansancio o cambios hormonales que afectan la lubricación.
- Cuando simplemente se quiere sumar mayor lubricación.
- Sentirse más libre, cómoda y presente en el momento
- Explorar nuevas formas de placer.
- Cuando se busca menos fricción y más disfrute.



▶ SI LES GUSTÓ, RECUERDEN MARCARLO EN SU LISTA DE PRODUCTOS.

BODY BUTTER DE SÁNDALO

Cuando la piel pide un poco más...

¿Sienten que la piel se les reseca más que antes y que la crema o la loción de siempre ya no alcanza?
¿Alguna eligió la carta de piel seca y deshidratada?

BENEFICIOS

Muchas mujeres sienten que la piel "ya no es la misma". Tira, está más seca, áspera o sensible y nada de lo que le ponemos alcanza. Para esos momentos en los que la piel pide más, tenemos una manteca corporal rica, untuosa y súper placentera: el **Body Butter de Sándalo**.

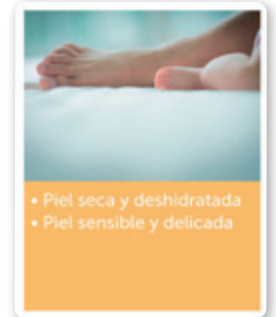
- Ofrece hidratación profunda durante 24 horas. ¡Dura hasta la próxima ducha!
- Con manteca de karité, un ingrediente único que ayuda a humectar y regenerar la piel.
- Rica en antioxidantes que protegen y favorecen su renovación.
- Ayuda a devolver suavidad, elasticidad y confort a la piel seca.
- El aroma estimulante, cálido y sensual del sándalo perfuma delicadamente la piel.

DEMO SENSORIAL

- Con una cucharita o revolvedor de café, comparte con las invitadas una pequeña cantidad para que apliquen en el dorso de la mano, los brazos o las piernas.

IDEAL PARA:

- Piel seca o muy seca que necesita un extra de hidratación y nutrición.
- Cuando la piel se siente tirante, áspera y menos flexible.
- Para quienes prefieren una textura rica y envolvente, que deje la piel suave y sedosa.
- Cuidado diario, especialmente después de la ducha, cuando la piel está lista para recibir hidratación.



► Si lo que buscan son texturas más livianas, o con menos cuerpo, también tenemos la Loción Cremosa de Almendras o Harmony+



► SI LES GUSTÓ, RECUERDEN MARCARLO EN SU LISTA DE PRODUCTOS.

ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL

El vaivén hormonal puede hacerse sentir de muchas maneras y no todos los días igual. A veces se mete con el ánimo, otras nos deja sin batería y, de vez en cuando, parece jugarle una pequeña broma a nuestra cabeza. Podemos acompañar cada uno de esos momentos con Aromaterapia.

ACEITE ESENCIAL DE GERANIO

Cuando el humor hace de las suyas

¿Alguna eligió la carta de cambios de humor o molestias emocionales?

BENEFICIOS

Hay días en los que parece que nadie nos entiende y, para ser sinceras, ni nosotras sabemos muy bien de dónde salió ese cambio de humor repentino.

- El carácter floral, dulce, intenso y profundamente femenino del **Aceite Esencial de Geranio** ayuda a volver al eje, conectar con uno mismo y sentirnos bien en nuestra propia piel, cuando por momentos nosotras mismas nos desconocemos.
- Ayuda a calmar la mente y las emociones.
- Balancea los cambios de humor cuando el ánimo va de la euforia a la tristeza sin razón.
- Ayuda a disipar sentimientos negativos.
- Evoca paz y serenidad.

DEMO SENSORIAL

- Haz que coloquen una gota en la palma de la mano, froten y ahuequen sobre nariz y boca. Pídeles que inhalen y exhalen lentamente.

IDEAL PARA:

- Humores cambiantes, irritabilidad, sensibilidad a flor de piel.
- Cuando la mente y los pensamientos van más rápido que el cuerpo, para ayudar a recuperar el centro y el equilibrio.
- Llevar encima colocando unas gotitas en un ánfora, o sobre un pañuelo de papel dentro del escote - *como hacían nuestras abuelas* -.



- ▶ Si prefieren otro tipo de aromas, más dulces y suaves, también puedo ofrecerles el **Blend Harmony+**, que ayuda a volver al eje, equilibrar la energía y crear ese momento de calma que a veces tanto necesitamos.



- ▶ SI LES GUSTÓ, RECUERDEN MARCARLO EN SU LISTA DE PRODUCTOS.



3 MENTAS

Cuando la cabeza se toma un recreo

¿Alguna eligió la carta de aumentar la concentración, la productividad, clarificar a mente?

BENEFICIOS

Reconocerán esos momentos de "mente en blanco": entramos a una habitación a paso firme y, de repente... "¿A qué había venido?" La concentración, memoria y claridad mental también pueden sentirse diferentes en esta etapa. Y el aceite esencial de menta y sus variantes son aliados incondicionales cuando de concentración y claridad mental se trata.

- El **Blend 3 Mentas** es una combinación de menta piperita, spicata y silvestre, que combinadas, ayudan a mejorar la concentración.
- Despeja la mente, estimula la acción.
- Ayuda a enfocarse, reduciendo las distracciones para que seamos más productivos.
- Refresca el cansancio y mejora el rendimiento.

DEMO SENSORIAL

- Colocar unas gotas en un pañuelo de papel para que apoyen sobre el rostro con los ojos cerrados durante 3 minutos, inhalando y exhalando lentamente para llenar los pulmones.

IDEAL PARA:

- Esos momentos de "mente en blanco", cuando cuesta concentrarse o necesitamos despejarnos.
- Cuando aparece el cansancio mental y necesitamos recuperar foco y energía.
- Cuando aparecen los calores o bochornos, esos que nos incendian hasta las orejas, y necesitamos un shock de frescura.

Tip adicional: Preparar una bruma refrescante con: 3 Mentas + Bruma Corporal Aromablends o con Bálsamo Corporal de Árnica y Hamamelis, la opción que más te guste, y compártela con las invitadas para que rocíen sobre el cuello y escote.

3 Mentas un blend robusto que ofrece muchos usos más que los que les nombré aquí: sirve también para acompañar estados gripales, momentos de náuseas, para mejorar el rendimiento deportivo... en fin. Un blend que ¡no puede faltar!



Tenemos muchos aceites que ayudan con la concentración, la inspiración y la creatividad. Si les interesan, no dejen de preguntarme por el **Aceite de Limón** o el de **Romero** cuando hagamos el cierre individual. También podemos volver a encontrarnos para hacer una introducción general a la Aromaterapia, así aprenden a usar aceites esenciales para mejorar sus días.



► SI LES GUSTÓ, RECUERDEN MARCARLO EN SU LISTA DE PRODUCTOS.

REVITALIZADOR GUDUCHI

Cuando nos quedamos sin energía

¿Alguien eligió la carta de fatiga, agotamiento, cansancio?

BENEFICIOS

Hay días en los que simplemente el cansancio nos gana. Nos falta energía, motivación o ese empujoncito para encarar el día con más ganas. El **Revitalizador Guduchi**, de tradición ayurvédica, posee una maravillosa sinergia natural de aceites esenciales para revitalizar y devolver las ganas perdidas ante el cansancio. Viene en un práctico roll-on para llevar siempre encima.

- Las ayudará a enfrentar los diferentes desafíos que trae el día.
- Aporta una sensación de energía y vitalidad cuando el cuerpo pide un empujoncito.
- Ayuda a levantar el ánimo y recuperar las ganas.
- Acompaña a volver a ponerse en marcha cuando sentimos que la batería está en rojo. Porque, aunque estemos cansadas, siempre queda una reserva de energía escondida.

DEMO SENSORIAL

- Pasar el **Revitalizador Guduchi** para que apliquen en las sienes lejos de los ojos.

IDEAL PARA:

- Esas mañanas en las que amanecemos después de haber dormido, pero sentimos que no descansamos.
- Cuando tenemos planes, trabajo, familia, una salida... y las ganas están, pero la energía no acompaña.
- Esos días en que simplemente necesitamos un pequeño empujón para volver a sentirnos nosotras.
- Cuando sientan fatiga y letargo.



► También tenemos un aceite nuevo en **Just** que se llama **Litsea Cubeba**. Es perfecto para cuando llega la tarde y sentimos que el día todavía tiene mucho por delante.

Y si les gustó el **Revitalizador Guduchi**, les cuento que también viene en un set de básicos **Just** llamado **Essential 3** que contiene el **Guduchi**, un **Anti Stress** y el clásico **Oleo 31**.



► SI LES GUSTÓ, RECUERDEN MARCARLO EN SU LISTA DE PRODUCTOS.

GARDENIA NIGHTS

El secreto del buen descanso

¿Alguna eligió la carta de necesidad de Insomnio?

BENEFICIOS

¡Cómo cuesta dormir la noche entera! Cualquier ruido nos despierta, el más mínimo rayito de luz nos despabila y ¡ni hablar si tenemos una pareja que ronca! El sueño se vuelve liviano y entrecortado, nos despertamos de madrugada sin motivo y amanecemos tan agotadas que no sabemos cómo salir de la cama.

- **Gardenia Nights** es un blend de aceites esenciales con aroma dulce y floral a base de gardenia, jazmín, patchouli, menta y naranja, entre otros.
- Despeja los sentidos, reconforta y equilibra la mente preparándola para el descanso.
- Ayuda a disipar las irritaciones del día.
- Ayuda a conciliar el sueño y a descansar plácidamente para despertar renovada.

DEMO SENSORIAL

- Compartir el roll-on entre las invitadas para que puedan sentir el aroma de **Gardenia Nights** y aplicarlo en las muñecas.
- Explicar que viene en un formato roll-on para aplicar en la nuca, detrás de las orejas, interior de las muñecas y planta de los pies cada noche.

IDEAL PARA:

- Cuando cuesta conciliar el sueño o nos despertamos varias veces durante la noche.
- Cuando la cabeza decide ponerse a pensar a mitad de la noche!
- Cuando el estrés, la irritabilidad o las preocupaciones hacen difícil bajar revoluciones.
- Para quienes quieren mejorar la calidad de su descanso y crear un ritual nocturno más placentero.



Si les gustó la idea de generar un ritual nocturno para "avisarle al cuerpo" que es momento de dormir, les propongo dos pasos más que son totalmente complementarios.

- ▶ **Aromacare Relax:** Bruma corporal y ambiental con lavanda para rociar el cuerpo, la habitación, la almohada o el pijama antes de dormir.
- ▶ **Shower de Lavanda:** También a base de lavanda, para usar en la ducha y ayudar a dejar el día atrás antes de dormir.



▶ SI LES GUSTÓ, RECUERDEN MARCARLO EN SU LISTA DE PRODUCTOS.