



El envejecimiento saludable comienza con Reliv

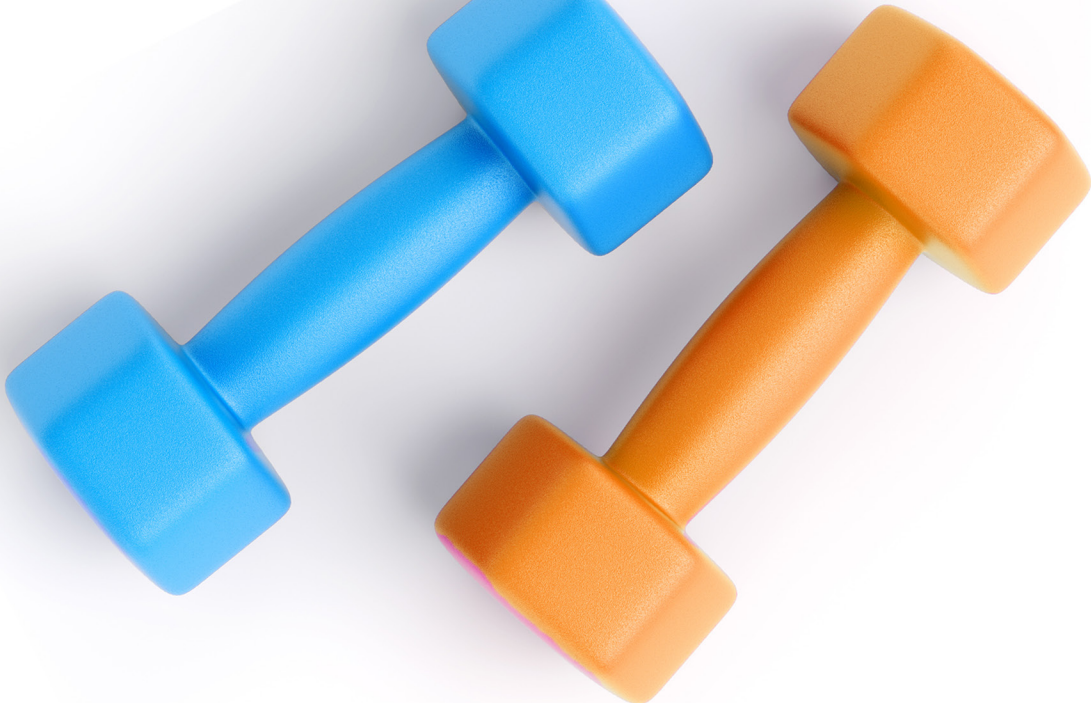
Una guía para maximizar los beneficios de los Sistemas para un Envejecimiento Saludable de Reliv y vivir la vida al máximo a cualquier edad.



Índice

- 03 INTRODUCCIÓN
- 04 DESCRIPCIÓN GENERAL DE LOS SISTEMAS PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE
- 06 ¿CUÁNDO TOMAR CADA PRODUCTO?
- 08 PERSONALIZA TU SISTEMA PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE
- 09 CREA UN HÁBITO
- 10 ¿Y SI ME SALGO DEL RÉGIMEN?
- 11 LA NUTRICIÓN
- 16 EL EJERCICIO
- 18 LA COMUNIDAD
- 19 CONTROL DEL ESTRÉS
- 20 EL DESCANSO
- 21 RECETAS
- 22 CONCLUSIÓN





Bienvenido

¡Felicidades! Al comprar un Sistema de Reliv para un Envejecimiento Saludable has hecho una valiosa inversión en tu proceso para envejecer saludablemente.

Hoy en día se habla mucho del envejecimiento saludable, pero ¿qué implica? No sólo se trata de llegar a los 90 o 100 años, sino de sentirse bien todos los días. Y para eso estamos nosotros. Tenemos todas las herramientas y recursos necesarios que te ayudarán a disfrutar de tu vida al máximo.

En esta guía abordaremos temas como la nutrición, el ejercicio, el fortalecimiento de la comunidad, el control del estrés, el descanso y mucho más. Tenemos recetas y consejos para que mejores tu dieta incorporando una alimentación saludable, ejercicios que te pondrán en movimiento inmediatamente, consejos para relacionarte con los demás, técnicas que te ayudarán a controlar el estrés para que no se apodere de tu vida, consejos para dormir mejor que nunca; ¡y mucho más! Y por supuesto, cómo maximizar los Sistemas para un Envejecimiento Saludable de Reliv. Aquí encontraras todo, así que comencemos.



Descripción General de los Sistemas para un Envejecimiento Saludable

El tiempo es un bien muy preciado y a medida que envejecemos somos más conscientes de lo rápido que pasa. Sentirse bien es la clave para disfrutar al máximo de cada momento y de cada día.

Los Sistemas para un Envejecimiento Saludable de Reliv eliminan las incertidumbres sobre qué productos elegir y cuentan con productos estratégicamente combinados para optimizar el proceso del envejecimiento. No existe una fórmula única cuando se trata de ayudarte a mantener tu salud y bienestar a medida que envejeces. Es por eso que ofrecemos tres Sistemas diferentes para un Envejecimiento Saludable, cada uno diseñado para adaptarse a ti en donde sea que te encuentres en tu camino y ayudarte a alcanzar tus metas de salud específicas. Ya sea que estés empezando o que estés buscando llevar tu salud al siguiente nivel, los sistemas de Reliv combinan la nutrición basada en la ciencia con el poder de la naturaleza para ofrecerte soluciones que te ayuden a mejorar tu bienestar hoy mismo, aumentar tu rendimiento mañana y envejecer saludablemente siempre.

SISTEMA MEJORA TU BIENESTAR HOY MISMO



Obtén los nutrientes que necesitas mientras te mantienes hidratado y con energía

Ayúdate durante el día, llenando tus carencias nutricionales al mismo tiempo que refuerzas tu sistema inmunológico y controlas el estrés*. Con este sistema tan eficaz, tendrás energía durante más tiempo para que puedas hacer más cosas que disfrutas hacer.



Nutrientes Diarios



Salud Digestiva



Energía

* Estas aseveraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos. No se pretende que este producto sirva para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.

SISTEMA AUMENTA TU RENDIMIENTO MAÑANA



Consigue un bienestar duradero al mismo tiempo que mejoras tu nutrición

Maximiza tus esfuerzos y mantén tu cuerpo rindiendo plenamente. Basándose en los beneficios del Sistema de Reliv Hoy Mismo, este sistema además también cuenta con LunaRich®, El Factor de Envejecimiento Saludable, diseñado para interrumpir proactivamente el proceso del envejecimiento* ¡para que disfrutes de un bienestar duradero!



Nutrientes Diarios



Salud Digestiva



Energía



Salud Celular

SISTEMA ENVEJECE SALUDABLEMENTE SIEMPRE



La solución para rendir al máximo y tener un envejecimiento saludable

Comprométete en hacer la mejor inversión en tu proceso de lograr un envejecimiento saludable para promover la longevidad desde adentro hacia afuera. Basándose en los beneficios del Sistema Mañana de Reliv, este Sistema además también cuenta con ReversAge® para frenar aún más el envejecimiento celular* y mantener tu cuerpo rindiendo plenamente para que siempre puedas vivir tu vida al máximo.

Al elegir hacerte cargo de tu salud y bienestar con uno de los Sistemas para un Envejecimiento Saludable de Reliv, estás preparado para afrontar cada día con vitalidad y energía. ¡Tu cuerpo, tu mente y tus seres queridos te lo agradecerán!

* Estas aseveraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos. No se pretende que este producto sirva para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.



Nutrientes Diarios



Salud Celular



Salud Digestiva



Longevidad



Energía



¿Cuándo tomar cada producto?

Cuidar de tu salud y bienestar requiere un enfoque integral que responda a las necesidades de tu cuerpo a lo largo del día. Por eso es importante tomar los suplementos nutricionales, los suplementos energéticos diarios y los productos para un envejecimiento saludable en el momento adecuado del día para que puedas satisfacer las necesidades específicas de tu cuerpo.

EN LA MAÑANA: Reliv Now® y FibRestore® (Todos los Sistemas)

Por la mañana, es importante empezar el día con el pie derecho, con una dosis saludable de nutrientes básicos y de fibra. Esto ayuda a poner en marcha tu metabolismo y te da la energía que necesitas para afrontar el día. La fibra también te ayuda a tener una digestión saludable y a sentirte satisfecho durante toda la mañana.

Reliv Now® contiene vitaminas y minerales esenciales, e incluye LunaRich® para reforzar tu sistema inmunológico, mejorar los niveles de colesterol y reducir con la inflamación*.

FibRestore® cubre tus carencias diarias de fibra y está formulado con 10 gramos de fibra soluble e insoluble por ración para ayudarte a sentirte más satisfecho sin las calorías extra. FibRestore® también contiene una cepa única y bien tolerada de probióticos (*Bacillus coagulans*), que añade una barrera adicional de salud y protección para el intestino.

* Estas aseveraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos. No se pretende que este producto sirva para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.



AL MEDIO DÍA: Innergize!® Go (Todos los Sistemas)

En algún momento del día (tal vez a media mañana, después de almorzar o a media tarde) puede ser que empieces a sentir un declive en tus niveles de energía. Aquí es donde Innergize! Go te ayuda a aguantar el resto del día, dándote el impulso que necesitas para mantenerte concentrado y alerta cuando más lo necesitas.

Innergize!® Go te proporciona una energía constante que te mantiene activo sin el bajón de energía ni los efectos secundarios no deseados de los fuertes estimulantes que se utilizan en las típicas bebidas energéticas. Los beneficios adicionales exclusivos incluyen un ingrediente hidratante de primera calidad que restablece el equilibrio de tu cuerpo, combatiendo el efecto diurético de la cafeína y ayuda a rehidratarte después de viajar, hacer ejercicio o después de hacer otras actividades extenuantes.

EN LA NOCHE: LunaRich® y Reversage® (Sistemas Aumenta tu Rendimiento Mañana y Envejece Saludablemente Siempre)

Por la noche mientras duermes, el cuerpo se repara y se regenera de forma natural. Tomar productos para un envejecimiento saludable en ese horario puede favorecer este proceso reparador y ayudar a tu cuerpo a recuperarse.

LunaRich® contiene lunasina líquida, el primer ingrediente nutricional identificado con un mecanismo epigenético conocido por intervenir sobre el proceso del envejecimiento y promover la expresión de los genes jóvenes*, también te protege del envejecimiento celular*, aumenta la energía celular y ayuda a mantener sano el ADN*, protege a las células del daño oxidativo*, reduce la inflamación relacionada con el ejercicio y la actividad*, aporta beneficios cardio-protectores*, y ayuda a tener una apariencia juvenil en la piel (reduciendo la hinchazón)*.

Reversage® es una fórmula patentada que lucha contra el envejecimiento en todos los niveles y mejora el bienestar en general. Está formulada con una mezcla exclusiva de hierbas y antioxidantes para favorecer la longevidad desde el interior hacia el exterior*. Los antioxidantes CoQ10 y resveratrol combaten los radicales libres para ralentizar el proceso del envejecimiento*. El complejo de longevidad combate el declive hormonal para ayudarte a que te veas y te sientas más joven, y favorece la concentración mental*.



SISTEMA MEJORA TU BIENESTAR HOY MISMO	por la mañana	por la mañana	al medio día		
SISTEMA AUMENTA TU RENDIMIENTO MAÑANA	por la mañana	por la mañana	al medio día	antes de dormir	
SISTEMA ENVEJECE SALUDABLEMENTE SIEMPRE	por la mañana	por la mañana	al medio día	antes de dormir	antes de dormir

* Estas aseveraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos. No se pretende que este producto sirva para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.



Personaliza tu Sistema para un Envejecimiento Saludable

A medida que envejecemos, nuestras necesidades de salud cambian y es importante tener un plan personalizado para satisfacer esas necesidades. El proceso de envejecimiento saludable de cada persona es único, y Reliv ofrece productos adicionales para personalizar tu Sistema para un Envejecimiento Saludable y alcanzar tus metas de salud individuales.

Las Soluciones Específicas de Reliv están diseñadas para complementar cualquiera de nuestros Sistemas para un Envejecimiento Saludable o los puedes tomar individualmente para un apoyo personalizado. Ya sea que estés buscando mejorar la salud de tus articulaciones, mejorar tu función cognitiva o reforzar tu sistema inmunológico, tenemos productos específicos para satisfacer tus necesidades.

SOLUCIONES ESPECÍFICAS



Salud de las Articulaciones



Salud Cardiovascular



Control del Azúcar en la Sangre



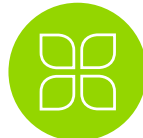
Soporte Inmunológico



Salud Celular



Rendimiento Físico



Salud Femenina



Energía



Mejora tu Descanso



Apoyo Cognitivo



Nutrición Infantil

Crea un Hábito



Tomar los productos de tu Sistema para un Envejecimiento Saludable con regularidad y a las horas adecuadas es crucial para conseguir los mejores resultados. A continuación te damos algunos consejos que te ayudarán a crear el hábito de tomar tus productos constantemente:

PROGRAMAR UN RECORDATORIO

La forma más fácil de acordarse de tomar los productos con regularidad es establecer un recordatorio. Utiliza la alarma de tu teléfono o una aplicación para los recordatorios para que te avise a la misma hora todos los días. De esta forma, será menos probable que te olvides.

MANTÉN TUS PRODUCTOS A LA VISTA

Mantén tus productos en un lugar visible, como en la barra de la cocina, para que te recuerden que debes tomarlos cada vez que pases por ahí. Considera la posibilidad de colocar tus productos en un recipiente organizador o en una bonita bandeja que combine con tu decoración. Esto no sólo te recordará que debes tomarlos, sino que también añadirá un toque personal a tu hogar.

VIAJA CON TUS PRODUCTOS

Si tienes pensado viajar, asegúrate de meter tus productos en la maleta. Y no olvides programar un recordatorio para tomarlos a las horas adecuadas, sobre todo si estás de viaje.

RINDE CUENTAS

Encuentra un compañero para rendirle cuentas. Puede ser tu pareja, un amigo o un familiar. Compártele tus objetivos y progresos y pídele que se ponga en contacto contigo regularmente para asegurarse de que sigas por el buen camino.

REGISTRA TU PROGRESO

Utiliza un calendario o un diario para registrar tus progresos y celebrar tus éxitos. Esto te ayudará a mantener la motivación y el compromiso de tomar tus productos con regularidad.

AGRUPAMIENTO DE HÁBITOS

El agrupamiento de hábitos es una técnica que consiste en vincular un nuevo hábito que quieres crear con un hábito existente que ya realizas con regularidad. De este modo, se crea una asociación mental entre los dos hábitos, lo que hace que sea más fácil acordarse de realizar el nuevo hábito de forma sistemática. Considera la posibilidad de tomar tus productos con un bocadillo o bebida saludable que disfrutes tomar durante el día. Esto hará que sea una experiencia más agradable y tendrás ganas de tomarlos cada día.

Siguiendo estos consejos, ¡podrás crear el hábito de tomar regularmente los productos de los Sistemas para un Envejecimiento Saludable y cosechar los beneficios de una vida más sana y feliz!



¿Y si me salgo del régimen?

Es normal que de vez en cuando nos olvidemos o nos distraigamos a la hora de tomar nuestros productos. La vida puede ser ajetreada e impredecible, y a veces las cosas se nos escapan de las manos. ¡Pero la buena noticia es que siempre puedes retomarlo desde donde lo dejaste!

NOTE CASTIGUES

Ante todo, no te castigues. No pasa nada por cometer errores de vez en cuando. Somos humanos y es importante perdonarnos a nosotros mismos.

VOLVER A EMPEZAR

Lo mejor que puedes hacer es comenzar de nuevo. No permitas que uno o dos días perdidos se conviertan en semanas o meses de descuidar tu salud. Vuelve a empezar en cuanto te acuerdes y comprométete a tomar los productos constantemente.

MANTÉN UNA RESERVA A TU DISPOSICIÓN

Asegúrate de tener siempre a mano una reserva de los productos de tu Sistema para un Envejecimiento Saludable. De esta manera, será menos probable que se te acaben y tengas que prescindir de ellos. Inscribirte al envío automático es una excelente manera de asegurarte de que nunca se te acaben tus productos Reliv favoritos y de ahorrar dinero.

Recuerda, ¡nunca es tarde para empezar de nuevo!



Nutrición

CONSEJOS

- Agrega más alimentos integrales a tu dieta, como frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- Planifica tus comidas con tiempo para asegurarte de seguir una dieta equilibrada.
- Elige bocadillos ricos en proteínas y bajos en azúcar para mantener tus niveles de energía altos a lo largo del día.
- Presta atención al tamaño de las raciones, ya que comer demasiado puede provocar aumento de peso y otros problemas de salud.
- Bebe mucha agua a lo largo del día para mantenerte hidratado.

Una dieta equilibrada basada en alimentos integrales puede ayudarte a mantener una salud óptima a medida que envejeces. Incorporar más frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras a tus comidas puede aportarte nutrientes esenciales y ayudarte a sentirte satisfecho durante más tiempo. Para asegurarte de que sigues una dieta equilibrada, planifica tus comidas con anticipación. Así evitarás recurrir a opciones poco saludables cuando tengas poco tiempo.

Elegir bocadillos ricos en proteínas y bajos en azúcar puede ayudarte a mantener altos tus niveles de energía a lo largo del día. Estas opciones te proporcionan un impulso saludable de energía sin el bajón que provocan los bocadillos azucarados. También es importante tener en cuenta el tamaño de las raciones, ya que comer demasiado puede provocar un aumento de peso y otros problemas de salud. Presta atención a cuánto comes e intenta detenerte cuando te sientas satisfecho.

Por último, beber mucha agua a lo largo del día es esencial para mantenerse hidratado y seguir teniendo buena salud. Beber agua no sólo ayuda a que tu cuerpo funcione correctamente, sino que también puede ayudarte a sentirte más saciado, reducir los antojos y evitar comer en exceso. Asegúrate de beber agua con cada comida y de cargar una botella de agua durante todo el día.

La Dieta Mediterránea es un excelente comienzo para cualquiera que desee adquirir unos hábitos alimenticios más saludables. No es una dieta estricta, sino un conjunto de pautas que te pueden ayudar a llevar un estilo de vida más sano. Esta dieta hace hincapié en los alimentos integrales y mínimamente procesados, como frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas, así como en las grasas saludables, como el aceite de oliva y pescados grasos.

Los beneficios de la dieta Mediterránea incluyen:

1. REDUCCIÓN DEL RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES CRÓNICAS

La investigación ha demostrado que la dieta Mediterránea puede ayudar a reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Esto se debe probablemente a los altos niveles de antioxidantes, fibra y grasas saludables que se encuentran en la dieta.

2. MEJORAR LA FUNCIÓN COGNITIVA

Los estudios también han descubierto que la dieta Mediterránea puede ayudar a mejorar la función cognitiva y reducir el riesgo de deterioro cognitivo a medida que envejecemos. Esto puede deberse en parte a los altos niveles de ácidos grasos omega-3 y otros nutrientes que ayudan a la salud cerebral.

3. HUESOS MÁS FUERTES

La dieta Mediterránea también es rica en nutrientes que son importantes para la salud ósea, como el calcio, la vitamina D y el magnesio. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de osteoporosis y otras afecciones relacionadas con los huesos.

4. MEJORA LA SALUD DIGESTIVA

La dieta Mediterránea es rica en fibra, que puede ayudar a mejorar la salud digestiva y reducir el riesgo de padecer trastornos gastrointestinales, como el estreñimiento y la diverticulitis.

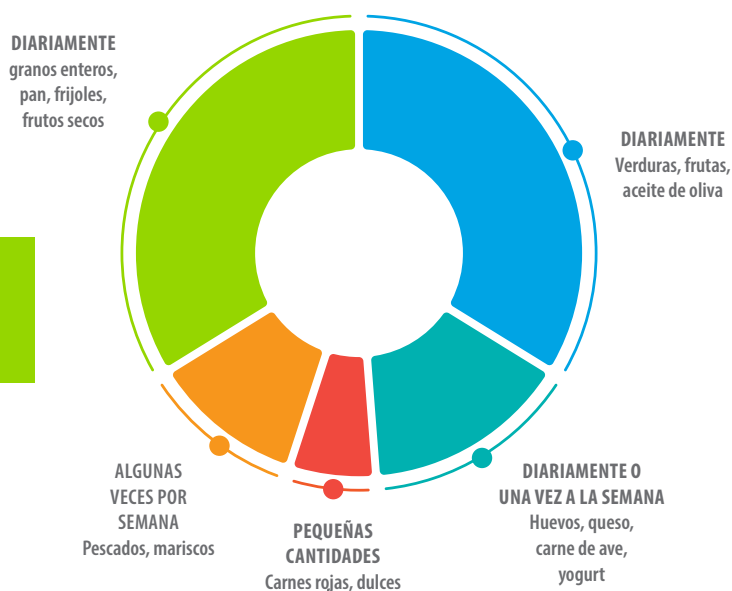
5. MEJORA LA SALUD Y EL BIENESTAR EN GENERAL

Por último, se ha demostrado que la dieta Mediterránea mejora la salud y el bienestar en general, por ejemplo disminuye la inflamación, mejora la calidad del sueño y ayuda a mantener un peso saludable. Al seguir los siguientes consejos, puedes ayudar a mejorar la salud del corazón, tener niveles saludables de azúcar en la sangre y mantener saludable el cerebro.



DIETA MEDITERRÁNEA

DIETA MEDITERRÁNEA



QUÉ COMER

La Dieta Mediterránea hace hincapié en los alimentos integrales y mínimamente procesados. Se centra en comer una variedad de:

Verduras: jitomate, brócoli, col rizada, espinacas, cebollas, coliflor, zanahorias, coles de Bruselas, pepinos, papas, etc.

Frutas: manzanas, plátanos, naranjas, peras, fresas, uvas, dátiles, higos, etc.

Cereales integrales: arroz integral, quinoa, pan integral, pasta integral, etc.

Legumbres: soya, garbanzos, lentejas, frijoles, etc.

Frutos secos y semillas: almendras, nueces, semillas de girasol, etc.

Grasas saludables: aceite de oliva, aguacate, etc.

Pescados y mariscos: salmón, atún, camarones, etc.

Hierbas y especias: ajo, albahaca, romero, orégano, etc.



QUÉ EVITAR

Carnes procesadas: hot dogs, tocino, salchichas, etc.

Alimentos muy procesados: comidas congeladas con alto contenido en sodio, postres muy azucarados, dulces, etc.

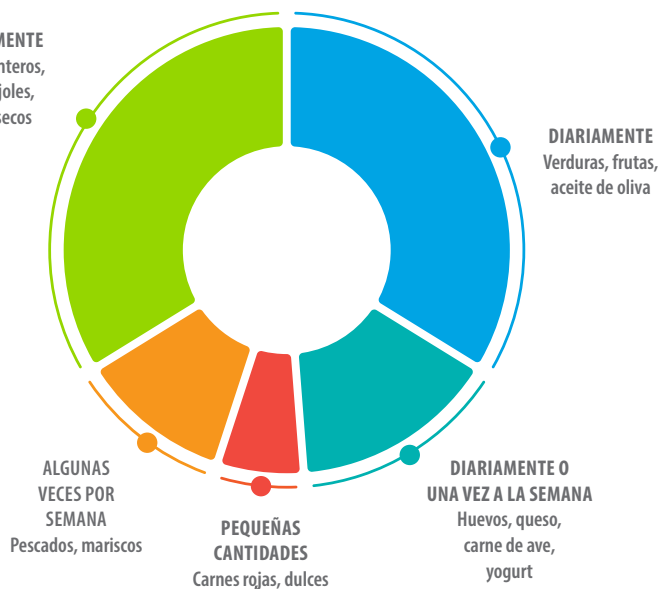
Bebidas azucaradas: refrescos, té dulce, etc.

Quesos procesados: Queso americano, quesos untables, etc.

Granos refinados: pan blanco, pasta blanca, etc.

DIETA MEDITERRÁNEA

DIARIAMENTE
granos enteros,
pan, frijoles,
frutos secos



COME CON MODERACIÓN

Carne de ave: La carne de ave como el pollo y el pavo son una buena fuente de proteína. Sin embargo también son una fuente de grasas saturadas, lo que puede contribuir a tener niveles de colesterol altos e incrementar el riesgo de padecer enfermedad cardíaca si se consume en exceso.

Huevos: Los huevos son una gran fuente de proteínas de buena calidad, vitaminas y minerales. Sin embargo, un huevo grande contiene cerca de 186 miligramos de colesterol, lo cual es más de la mitad del límite diario recomendado.

Yogurt y queso: El yogurt y el queso son buenas fuentes de calcio, proteínas y otras vitaminas y minerales esenciales. Sin embargo, también pueden tener un alto contenido de grasas saturadas y sodio, lo cual puede aumentar el riesgo de padecer enfermedad cardíaca y otros problemas de salud si se consume en exceso.

INTERCAMBIOS RÁPIDOS

Aceite de oliva en lugar de mantequilla:

Es una manera fácil de obtener algunas de esas grasas saludables para el corazón sin cambiar drásticamente tu rutina.

Frutos secos sin procesar en lugar de bocadillos procesados:

Los frutos secos sin procesar contienen grasas saludables, fibra y proteínas. Te pueden ayudar a que te sientas satisfecho entre comidas y también proporcionan una variedad de vitaminas y minerales. Las almendras, las nueces y los pistaches son excelentes opciones para elegir.

Fruta de postre: Averiguacuáles son de la temporada y reemplázalas por la porción de helado o la barra de chocolate que consumes en la noche.

Avena con fruta para el desayuno: Esta es una opción fácil y mucho más ligera que comer algo como cereales o pancakes.

Pan integral u otros cereales integrales en lugar de pan blanco:

El pan integral ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre y puede ayudar a que te sientas lleno y satisfecho por más tiempo. Otras opciones integrales que puedes probar son la quinoa, el arroz integral y la pasta integral.

Agua natural, agua mineral o té sin azúcar en lugar de bebidas azucaradas:

consumir demasiada azúcar añadida puede contribuir al aumento de peso, a la resistencia a la insulina y a otros problemas de salud. El agua natural, el agua mineral y el té sin azúcar son opciones de bebidas mucho más saludables porque no contienen calorías y no contienen azúcares añadidos.

LISTA DE COMPRAS PARA LA DIETA MEDITERRÁNEA

Verduras

El estilo de vida Mediterráneo se basa en el consumo de verduras frescas de estación. Las verduras congeladas o enlatadas bajas en sodio también se pueden consumir.

Debes incluir

- Ajo
- Cebollas o cebollines
- Verduras de hoja verde
- Jitomate (fresco, enlatado, en salsa...)

Otros

- Espárragos
- Alcachofas
- Betabel
- Pimientos morrones
- Brócoli
- Repollo
- Zanahorias
- Berenjena
- Chicharos
- Champiñones
- Aceitunas
- Arvejas
- Calabazas (incluyendo el calabacín)
- _____
- _____

Frutos secos y Semillas

Los frutos secos y las semillas se usan para cocinar y también se consumen como bocadillos. Son una buena fuente de proteínas, fibra y grasas saludables.

- Nueces
- Almendras
- Nueces de la India
- Linaza
- Cacahuates
- Piñones
- Semillas de calabaza (Pepitas)
- Semillas de girasol
- _____
- _____

Aceites y Grasas saludables

El aceite de oliva extra virgen es la grasa principal que se utiliza en nuestra cocina Mediterránea. Usamos aceites de oliva extra virgen griegos, de aceitunas Koroneiki cultivadas y procesadas orgánicamente.

- Aceite de oliva extra virgen
- Aceite de aguacate
- Aceite de semilla de uva
- Ghee (mantequilla clarificada, no muy seguido)
- _____
- _____

Productos Lácteos y Huevos

En el estilo de vida Mediterráneo, los productos lácteos, incluyendo una variedad de quesos, se consumen con moderación. Elige el queso tradicional, "natural", y evita los quesos altamente procesados.

- Yogurt (de preferencia el yogurt griego)
- Quesos como feta, ricotta y mozzarella fresco, burrata, parmesano
- Huevos, de preferencia orgánicos, de gallinas libres.
- _____
- _____

Frutas

Las frutas son una buena fuente de energía y ayudan a controlar el peso. Incluye fruta fresca, fruta seca y congelada sin azúcar añadido.

- Manzanas
- Chabacanos
- Aguacates
- Plátanos
- Moras
- Cerezas
- Dátiles
- Higos
- Uvas
- Limones (se consumen regularmente)
- Melón
- Naranjas
- Duraznos
- Ciruelas
- Granadas
- _____
- _____

Frijoles y Legumbres

Los frijoles se consumen frecuentemente para comer al estilo Mediterráneo. Son económicos y contienen una buena fuente de fibra y proteínas. Cuando consumes frijoles y legumbres enlatados, opta por productos bajos en sodio. Y asegúrate de enjuagarlos y escurrirlos antes de consumirlos.

- Frijoles negros
- Garbanzos
- Hummus
- Frijoles rojos
- Lentejas
- Frijoles pintos
- Frijoles Blancos (Cannellini)
- Productos de proteína de soya
- _____
- _____

Hierbas y Especies

Quizás la parte más interesante de comer al estilo Mediterráneo es el uso generoso de hierbas frescas y especias de calidad, que añaden un sabor intenso y fascinante sin utilizar demasiada sal ni grasa extra.

- Albahaca
- Hojas de laurel
- Cilantro
- Menta
- Perejil
- Orégano
- _____
- _____

Especias como pimienta de Alepo, pimienta de Jamaica, comino, cilantro, harissa, pimentón, zumaque, cúrcuma, za'atar y más. Visita nuestra tienda de todas las especias Mediterráneas naturales y orgánicas en TheMediterraneanDish.com

Granos y Similares

Entre otros beneficios, los granos son una buena fuente de fibra, vitamina B y minerales. Consume granos enteros tanto como te sea posible. Se ha descubierto que ayudan a controlar el peso y a reducir el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca.

- Cebada
- Bulgur
- Frike
- Cuscús
- Avena
- Pasta
- Polenta
- Quinoa
- Arroz
- Panes (nosotros usamos integrales o pita)
- _____
- _____

Mariscos

El pescado es una buena fuente de proteína magra. Los pescados grasos como el salmón salvaje aportan una gran cantidad de Omega 3. Comer al estilo Mediterráneo te permite incorporar pescados y mariscos al menos dos veces por semana (consulta a tu médico). En la medida de lo posible, elige pescado salvaje. El pescado congelado se puede consumir.

- Pescados grasos pequeños, como las sardinas.
- Pescado blanco como el bacalao.
- Salmón salvaje
- Mariscos como el cangrejo, camarones y langosta.
- Atún (incluido el atún enlatado de calidad y bajo en sodio).
- _____
- _____



El Ejercicio

El ejercicio constante es crucial para mantener una salud y un bienestar óptimos a medida que avanzamos en edad. Encontrar actividades físicas que te gusten puede hacer que te resulte más fácil seguir una rutina de ejercicios. Ya sea bailando, haciendo senderismo o andando en bicicleta, hay muchas maneras de ponerte en movimiento y mantenerte activo.

Para mantener una buena salud, intenta realizar al menos 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana. Esto puede incluir actividades como caminar rápido, trotar o nadar. Si no estás acostumbrado, comienza con sesiones más cortas y aumenta gradualmente la duración y la intensidad de tus entrenamientos.

Incorporar ejercicios de entrenamiento de fuerza, como el levantamiento de pesas o el yoga, puede mejorar la salud metabólica, ayudarte a mantener la actividad y a prevenir lesiones. El entrenamiento de fuerza también ayuda a mejorar la masa muscular y la densidad ósea, lo que puede ayudar a prevenir la pérdida muscular relacionada con la edad y reducir el riesgo de padecer osteoporosis.

Encontrar formas de ejercitarte cuando estás sentado y disminuir las conductas sedentarias son pasos importantes para minimizar tu inactividad. En el mundo actual, varias personas pasamos mucho tiempo sentados, ya sea por trabajo o mientras descansan. Sin embargo, permanecer sentado por horas puede tener efectos negativos en nuestra salud, aumenta el riesgo de padecer obesidad, de padecer enfermedades cardíacas y diabetes. Una forma de combatir esto es encontrar formas de ejercitarse más a lo largo del día. Esto puede incluir tomar descansos frecuentes para levantarse y estirarse, caminar por la oficina o por la casa, o usar un escritorio para trabajar de pie. Además, incorporar actividad física a tu rutina diaria, como salir a caminar o tomar una clase de acondicionamiento físico, puede ayudar a reducir las conductas sedentarias y mejorar la salud en general. Hacer pequeños cambios en tu rutina diaria puede tener un gran impacto en tu salud y bienestar, por lo que es importante priorizar el ejercicio y minimizar la inactividad siempre que sea posible.

Considera llevar un control de tu actividad física con un monitor de actividad física o una aplicación para mantenerte motivado. Esto puede ayudarte a establecer metas, monitorear tu progreso y mantenerte responsable. Recuerda, nunca es tarde para empezar a incorporar el ejercicio a tu rutina diaria. Al encontrar actividades que te agraden y hacer pequeños cambios, puedes ayudar a tu cuerpo con su proceso natural de envejecimiento y disfrutar de un estilo de vida más sano y activo.



CONSEJOS

Intenta hacer un mínimo de 150 minutos de ejercicio aeróbico por semana, con una intensidad moderada. Esto puede incluir actividades como caminar rápido, andar en bicicleta o nadar.

Complementa con actividades de fortalecimiento muscular al menos dos días por semana. Esto puede incluir levantamiento de pesas, ejercicios con bandas de resistencia o ejercicios de calistenia como flexiones y sentadillas.

Interrumpe los largos períodos en los que estás sentado con breves períodos de actividad. Toma descansos frecuentes para levantarte, estirarte o caminar.

Descubre actividades que te gusten y conviértelas en parte habitual de tu rutina. Esto puede ayudarte a mantenerte motivado y comprometido con hacer ejercicio constantemente.

Aumenta gradualmente la intensidad y la duración de tus entrenamientos con el tiempo. Esto puede ayudarte a evitar lesiones y a mejorar tu condición física.

Si tienes alguna afección o problema de salud, consulta a tu médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.





CONSEJOS

- Tómate el tiempo para ponerte en contacto con amigos y familiares frecuentemente, ya sea con llamadas telefónicas, video llamadas o visitas en persona.
- Únete a un club u organización que esté relacionado con tus intereses, así conoces gente nueva y creas tu red social.
- Ofrécete de voluntario en alguna causa que te importe, de esa forma le retribuyes a tu comunidad.
- Asiste a eventos sociales o aprovecha las oportunidades de establecer relaciones, así expandes tu círculo social.

La Comunidad

Mantener una red sólida de apoyo social es esencial para envejecer saludablemente. Ya sea por video llamadas, llamadas telefónicas o visitas en persona, mantenerte en contacto con tus amigos y familiares te puede ayudar a reducir el estrés y a mejorar el bienestar en general.

Unirte a un club u organización que esté relacionado con tus intereses es una excelente forma de conocer nuevas personas y de desarrollar tu red social. Esto te puede ayudar a seguir involucrado y en contacto con otras personas que comparten pasatiempos o intereses similares.

Ser voluntario en una causa que te importe es una manera gratificante de retribuir a tu comunidad y causar un impacto positivo. Esto también puede brindarte oportunidades para conocer gente nueva y crear vínculos significativos.

Asistir a eventos sociales o aprovechar las oportunidades para relacionarse, es otra manera de expandir tu círculo y de involucrarte con otras personas. Ya sea que asistas a eventos comunitarios, uniéndote a grupos para establecer relaciones de negocios, o tomando una clase, hay muchas maneras de mantenerte en contacto y desarrollar nuevas relaciones.

Recuerda, mantenerte en comunicación con otras personas es una parte fundamental para que avances en edad saludablemente. ¡Puedes mejorar tu bienestar en general descubriendo formas de estar en contacto y de crear vínculos significativos!



Control del Estrés

CONSEJOS

- Practicar técnicas de conciencia plena, como respirar profundamente o la meditación, para reducir el estrés y la ansiedad.
- Toma descansos durante el día para recuperar la energía como salir a caminar o leer un libro.
- Identifica qué es lo que te provoca estrés y encuentra formas de afrontarlo, como hablar con un amigo o practicar técnicas de relajación.
- Establece límites al trabajo y al tiempo personal, así te aseguras que no te estás sobreexigiendo.
- Considera buscar ayuda profesional, tomar terapia, si te está costando controlar tus niveles de estrés por ti mismo.

El estrés puede tener un impacto significativo en nuestra salud y en nuestro bienestar en general, particularmente conforme vamos avanzando en edad. Incorporar técnicas para controlar el estrés en nuestra rutina diaria puede ayudarnos a reducir la ansiedad y a generar un estado de calma.

Una técnica efectiva para controlar el estrés es practicar la conciencia plena, como la respiración profunda o la meditación. Esto puede ayudar a mantenerte presente en el momento y a reducir el impacto del estrés en tu cuerpo y mente.

Tomar descansos durante el día para recargar la energía otra manera efectiva para controlar el estrés. Ya sea saliendo a caminar, leyendo un libro o practicando yoga, tomarte un tiempo para ti te puede ayudar a reducir los niveles de estrés y ayudar a relajarte.

También es importante identificar qué es lo que te provoca estrés y encontrar formas de afrontarlo. Esto puede requerir hablar con un amigo, practicar técnicas de relajación o buscar ayuda profesional si es necesario.

Poner límites al trabajo y al tiempo personal es otra forma eficaz de reducir el estrés. Esto te puede ayudar a asegurarte de que no te estás sobreexigiendo y te permite priorizar tu cuidado personal y tu relajación.

Finalmente, considera buscar ayuda profesional como terapia si estás teniendo problemas para controlar tus niveles de estrés. Un profesional de la salud mental te puede brindar apoyo y orientación para ayudarte a controlar mejor el estrés y a mejorar tu bienestar en general.



CONSEJOS

- Establece una rutina constante a la hora de acostarte para indicarle a tu cuerpo que ya es hora de dormir.
- Evita las pantallas, como las de los teléfonos o de los televisores, por lo menos una hora antes de irte a dormir, así reduces la exposición a la luz azul.
- Crea un ambiente cómodo para el descanso, como mantener tu habitación fresca y oscura.
- Trata de dormir entre 7 y 9 horas cada noche para asegurarte de que estés descansando lo suficiente.
- Si te cuesta dormir, considera hablar con tu doctor o con un especialista del descanso para que te aconseje.

El Descanso

Dormir lo suficiente es esencial para la salud y el bienestar en general, particularmente conforme avanzamos en edad. Incluir hábitos de descanso saludables en tu rutina puede ayudarte a mejorar la calidad de tu descanso y a mejorar tu salud en general.

Un hábito de descanso que resulta eficaz es tener una rutina constante a la hora de acostarse. Esto puede ayudar a indicarle a tu cuerpo que ya es hora de dormir y promueve la relajación. Puedes incluir actividades como leer, tomar un baño tibio o practicar técnicas de relajación.

Evitar las pantallas, como las de los teléfonos o los televisores, por lo menos una hora antes de ir a dormir, también te puede ayudar a reducir la exposición a la luz azul, la cual puede interrumpir los patrones de sueño. En su lugar, considera hacer actividades relajantes como leer o escuchar música relajante.

Crear un ambiente cómodo para dormir también te ayudará a descansar mejor. Esto puede requerir mantener el dormitorio fresco y oscuro, invertir en ropa de cama y almohadas cómodas, o utilizar una máquina de ruido blanco para bloquear cualquier sonido molesto.

Trata de dormir entre 7 y 9 horas cada noche para asegurarte de que estés descansando lo suficiente. Si te cuesta dormir, considera consultar a tu médico o a un especialista del descanso para que te aconseje. Ellos pueden ayudar a identificar cualquier problema subyacente que pueda estar afectando tu descanso y brindarte orientación sobre tratamientos efectivos.

Recetas



LICUADO EXPLOSIVO DE MORAS

1 medida de Now® de Reliv
1 taza de leche de almendras sin azúcar
½ taza de moras congeladas
½ plátano congelado
1 taza de espinacas



AMANECEER DE FRESA Y NARANJA

1 plátano
1 taza de fresas congeladas
1 naranja pequeña
½ taza de yogurt griego natural
1 medida de Now® de Reliv
1 medida de FibRestore®
Hielo



BUENOS DÍAS MOCHACCINO

½ taza de café frío
½ taza de leche de soya
1 medida de Now® de Reliv
1 cucharada de cacao en polvo
1 cucharadita de café instantáneo granulado
1 cucharadita de estevia
½ taza de hielo picado



PROTEÍNA CREMOSA DE LIMÓN DE ENSUEÑO

1 medida de Now® de Reliv
½ medida de Innergize!® sabor Limón
½ taza de queso cottage
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharadita de endulzante
(o al gusto)



LICUADO VERDE TONIFICANTE

1 medida de FibRestore® de Reliv
1 medida de Now® de Reliv
½ taza de agua de coco
½ plátano
1 pepino
2 cucharadas de jengibre fresco
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana



FIBRESTORE REFRESCANTE

½ taza de yogurt griego natural
1 taza de arándanos azules congelados
1 medida de FibRestore
4 ciruelas pasas
1 taza de agua
Hielo



Conclusión

¡TEN UNA VIDA ÓPTIMA A CUALQUIER EDAD!

Al incorporar estos consejos a tu rutina diaria puedes comenzar a desarrollar hábitos saludables que te ayudarán a tener vitalidad y bienestar conforme vayas avanzando en edad. Recuerda que envejecer saludablemente es un proceso y nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para empezar a cuidarte. ¡Con los Sistemas de Reliv para un Envejecimiento Saludable tienes las herramientas y el apoyo que necesitas para disfrutar de tu vida al máximo a cualquier edad!