

# desafío de

## HACIA TU NUEVO YO



### Salud

- 1. Prueba una nueva receta de licuado.
- 2. Haz 30 largartijas.
- 3. Practica la Rutina de Cardio Fit3 para Principiantes.
- 4. Prueba una nueva receta saludable para la cena.
- 5. Haz estiramiento por 15 minutos.
- 6. Prepara tu almuerzo y bocadillos para llevar.
- 7. Haz 30 sentadillas.
- 8. Practica la Rutina de Ejercicios Fit3 Intermedios (HIIT).
- 9. Prueba una receta de Reliv de Instagram@RelivInternational.
- 10. Practica la Rutina de Circuito Fit3 para Principiantes.
- 11. Haz 30 abdominales.
- 12. Obtén al menos 8 horas de sueño.
- 13. Programa tu examen anual de salud u otros exámenes.
- 14. Corre o camina 1 milla.
- 15. Practica la Rutina de Recuperación Fit3 Active.
- 16. Anota TODA tu alimentación de un día.
- 17. Prueba una clase de acondicionamiento físico en grupo.
- 18. Medita durante 30 minutos.
- 19. Bebe un vaso de agua antes de cada comida.
- 20. Practica la Rutina de Circuito Fit3 para Principiantes #2.
- 21. Prueba "Un Lunes sin carne".
- 22. Practica la Rutina de Circuito Intermedio Fit3.
- 23. Toma un licuado con Reliv Now® (Suero de leche o Soya).
- 24. Practica la Rutina de Fortaleza Fit3 para Principiantes.
- 25. Haz 30 estocadas (lunges) en cada pierna. 26. Haz un ejercicio matutino.
- 27. Practica la Rutina Fit3 Esculpe y Tonifica.
- 28. Comparte un licuado Reliv con un amigo. 29. Baila durante 10 minutos.
- 30. Haz ejercicios durante la hora del almuerzo.



# Negocio

1. Vuelve a ver los vídeos de capacitación Los 5 Pasos del Éxito.
2. Ve la nueva Presentación de la Oportunidad.
3. Descarga la Aplicación Móvil de Reliv.
4. Escucha una Conferencia de productos en Español.
5. Revisa tu lista Los 5 Pasos del Éxito.
6. Invita a un amigo a Reliv en Vivo en Orlando.
7. Escribe tu historia de 1 minuto.
8. Haz dos presentaciones por semana.
9. Organiza una fiesta de malteadas.
10. Organiza una capacitación para el éxito.
11. Suscríbete a los correos electrónicos de Reliv.
12. Visita el sitio [fit3.spa.reliv.com](http://fit3.spa.reliv.com) y ve los videos.
13. Comparte el video "¿Por qué Reliv?" con un nuevo prospecto.
14. Crea un Grupo en Facebook.
15. Sigue las publicaciones de Javier.Reliv en Facebook.
16. Habla con tu mentor.
17. Asesora a tu Línea Descendiente.
18. Asiste a una fiesta de malteadas de un amigo.
19. Asiste a un evento de redes sociales (networking).
20. Comparte Reliv con un nuevo prospecto.
21. Establece metas reales para tu negocio.
22. Comparte tu video favorito de Reliv con 5 personas nuevas.
23. Designa en tu casa un espacio para tu negocio.
24. Sigue a Reliv en las Redes Sociales.
25. Comparte un artículo de la Revista Lifestyle.
26. Escribe notas de agradecimiento a tus clientes.
27. Practica tu historia de 1 minuto.
28. Comparte tu historia de 1 minuto con un prospecto nuevo.
29. Inscríbete al evento Reliv en Vivo.
30. Haz 5 nuevos clientes.



# Crecimiento

- 1. Reescribe tu "por qué".
- 2. Escribe una carta a tu futuro yo.
- 3. Prueba un nuevo pasatiempo.
- 4. Haz un donativo a la Fundación Kalogris de Reliv.
- 5. Lee un libro inspirador.
- 6. Aprende una nueva palabra.
- 7. Reorganiza tu recámara.
- 8. Canta en voz alta.
- 9. Haz un nuevo amigo.
- 10. Contacta a un viejo amigo.
- 11. Elabora una lista de cosas "por hacer" y hazlas.
- 12. Haz un cumplido a un desconocido.
- 13. Haz una cena especial con tu familia.
- 14. Completa una hora voluntaria de servicio comunitario.
- 15. Haz una buena acción de manera anónima.
- 16. Organiza un gabinete o un armario.
- 17. Escucha una plática de TED Talk.
- 18. Llama a alguien que necesita aliento.
- 19. Visita un lugar feliz.
- 20. Escribe 5 cosas que te hacen feliz.
- 21. Abraza a un ser querido.
- 22. Anota tu cita favorita.
- 23. Detente a oler las flores.
- 24. Pasa al menos 4 horas sin mirar el teléfono (el tiempo que duermes no cuenta).
- 25. Juega un juego de mesa con amigos.
- 26. Escribe una carta (usando papel y pluma) a alguien que respetes y envíasela por correo.
- 27. Léele un libro a un niño.
- 28. Haz una lista de 10 cosas que te gusten de ti mismo.
- 29. Contempla el amanecer.
- 30. Ve una de tus películas favoritas.

**El desafío empieza:** 1 de Septiembre 2018

**El desafío termina:** 30 de Septiembre 2018

**Instrucciones:** Cada día completa UNA de las actividades de CADA lista y paloméala. El objetivo es completar todas las actividades de salud, negocios y desarrollo personal al final del mes.

**Premio:** Trae tu hoja de trabajo terminada a Reliv en Vivo en Orlando, y participarás en un sorteo de premios exclusivos.

