# lifestyle

reliv

# ¡TOMA EL CONTROL!

# ¡TOMA EL CONTROL DE TU NEGOCIO HOY MISMO!

Puedes hacerlo hoy con el Súper Pack de Reliv

**Más información: spa.reliv.com/superpack**

# ¿QUÉ HAS LOGRADO DESDE QUE FORMAS PARTE DE RELIV?

## Los Distribuidores primero

Reliv me ha ayudado de muchas maneras durante el corto tiempo que he sido Master Afiliada. Pero, principalmente, el que cumpla yo 50 el año próximo y me sienta tan joven como nunca, con más energía de la que creí posible, ha tenido un gran impacto en mi vida cotidiana.

**Tina Frantz**

Reliv me ha brindado la posibilidad de jubilarme temprano y la libertad de vivir la vida bajo mis propios términos.

**Richard Vance**

¡Cuando descubrimos a Reliv no soñamos siquiera que nuestro éxito llegaría en el primer mes! Primero llegaron las metas de salud…pero para sorpresa nuestra, ¡desde el segundo mes y hasta la fecha hemos recibido un cheque mensual de nuestro negocio Reliv!

**Ruth Davis**

El compartir mi testimonio no sólo ha ayudado a otros, sino que he comenzado a ganar ingresos mensuales adicionales, algo que no había anticipado cuando me inicié con Reliv.

**Marla Sather**

Puedo mirar atrás y estar agradecida de haber podido pasar todo ese tiempo con mis hijos. La mayoría de los padres no tienen esa oportunidad durante todos los años escolares de sus hijos.

**Dawn VanAmberg**

**¿Quieres ser de los primeros?**

Comparte tus comentarios en estas redes sociales y podrías aparecer en el próximo *Lifestyle:*

reliv blog **reliv.com/blog** | **facebook.com/reliv** | **twitter.com/reliv** | **pinterest.com/reliv** | You Tube **youtube.com/relivinternational**

06 Celebremos a Sandy Montgomery

08 Propósitos Reliv para el Año Nuevo

10 Cómo fortalecer tu negocio Reliv

12 La Compensación de Reliv

14 Diseñado para moverse

16 La dieta perfecta

18 Descubre Atlántida

20 Los dólares tienen sentido con Reliv

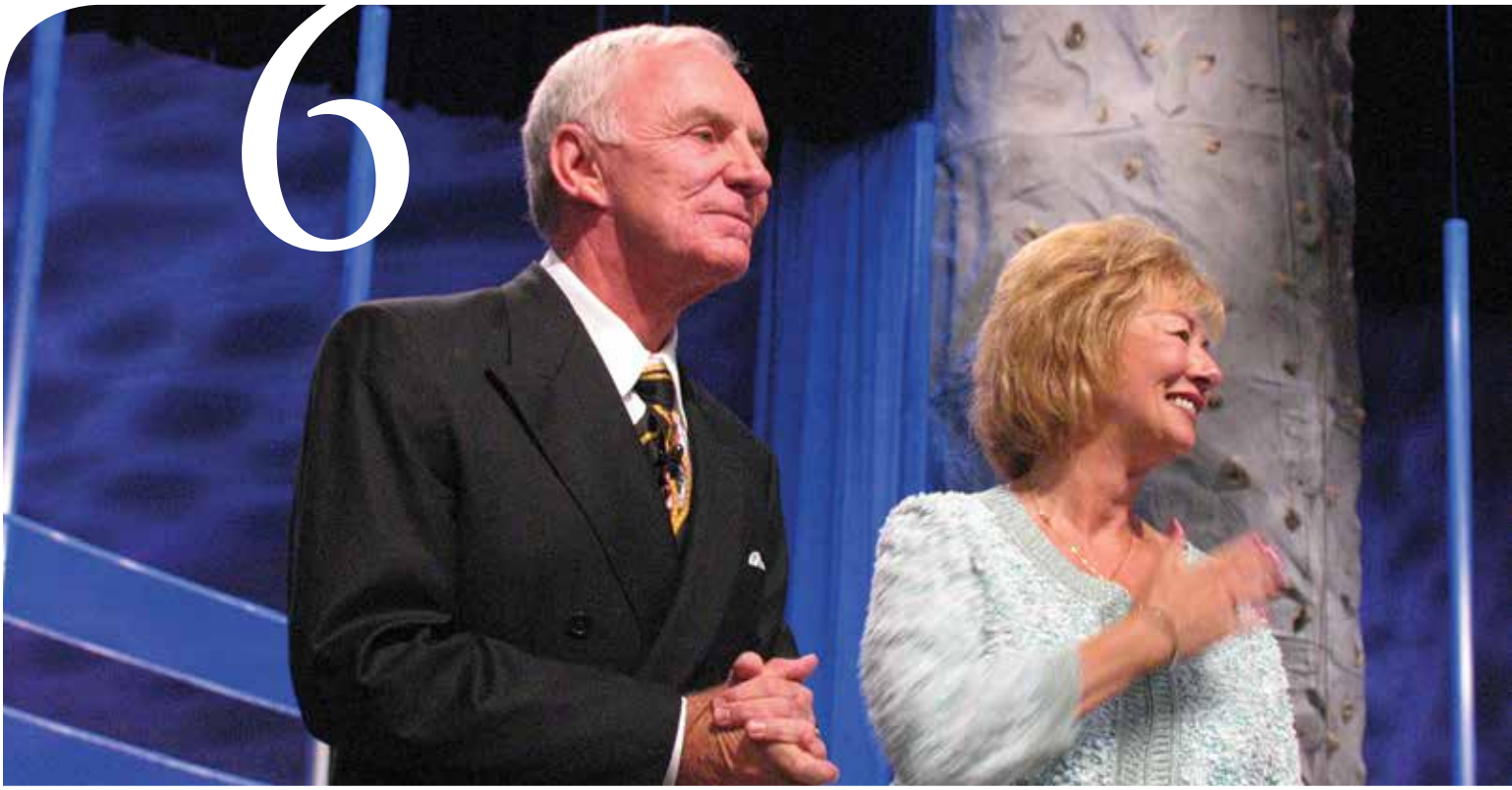
22 Nuestra aventura con Reliv

24 Cómo pueden las metas conducir a la acción

26 Una historia de resistencia

28 Mi testimonio

30 @reliv


Las declaraciones en esta presentación no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos (de Estados Unidos). Los testimonios personales reflejan experiencias individuales de Distribuidores Reliv Independientes y no son necesariamente los resultados que cualquier Distribuidor puede llegar a obtener. No se pretende que los productos Reliv sirvan para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.

Como en cualquier negocio independiente, el éxito como Distribuidor de Reliv requiere una cantidad significativa de trabajo arduo y dedicación. Las personas aquí destacadas ofrecen una muestra del estilo de vida y beneficios económicos que están disfrutando a través de la oportunidad Reliv como resultado de sus habilidades y esfuerzo personal. Estos testimonios son sólo ejemplos y no se presentan como promedios o garantías.

# Nuestros Propósitos de Año Nuevo para Ti

Más que en cualquier otra época del año, la gente está pensando en el cambio. De eso se tratan los propósitos de año nuevo, ¿cierto? La mayoría vemos el cambio como una manera de mejorar y buscamos oportunidades para hacer que el año nuevo sea mejor que el pasado. A menudo, los años pueden pasar sin ningún progreso, porque cuando nada cambia con nuestras prioridades, nada cambia en nuestras vidas. Los dos propósitos más comunes de año nuevo son algunas variaciones de:

1. **Ganar más dinero; pagar deudas y ahorrar para la jubilación**
2. **Bajar de peso; hacer más ejercicio, comer más sano y ponerse en forma**

Al final de cada año, nuestro equipo administrativo mira hacia atrás y analiza las lecciones aprendidas, y espera que el próximo año esté lleno de oportunidades. Nos desafiamos a nosotros mismos para mejorar y edificar sobre nuestros cimientos. Nos comprometemos a un plan de iniciativas clave y "lo que debe lograrse". En la parte superior de esa lista para el 2016 **está ayudar a los Distribuidores a tener Éxito con SU negocio.** A esta empresa la conducen emprendedores en el campo que están motivados por el propósito #1 de arriba. Su éxito determina el éxito de Reliv, por lo que es nuestra tarea ofrecer un plan de compensación viable y herramientas de ventas eficaces para apoyar su esfuerzo. 2016 será un año para mejorar y resaltar la oportunidad de negocios que tienes, con base en todas esas personas motivadas por el propósito #2 de aquí arriba.

Repitiendo algo que presenté en la Conferencia Internacional el año pasado, el éxito comienza con dos creencias: El futuro puede ser más brillante que el presente y tengo el poder para hacer que así suceda. También es importante hacer el trabajo en el cual puedes creer. Porque ofrecemos soluciones para lo que la gente busca más cada año nuevo, tenemos un negocio que es útil y en el cual puedes creer, y tenemos el poder para hacer del 2016 un año que cambia vidas, empezando por la tuya.

Haz el propósito de Tomar el Control de tu futuro con Reliv a partir de hoy ¡y tengamos un gran 2016!

Ryan Montgomery
**Presidente**

Reliv ofrece lo que busca la gente: dinero y salud. Es lo que hacemos.


## colaboradores

**editor-en-jefe**
Kurt Wulff

**diseñadora gráfica**
Lesli Schmitt

**escritora invitada**
Megan Block

**edición en español**
Claudia Grubbs
Javier Ramírez


Para más información acerca de Reliv, comunícate con la persona que compartió está revista o visita spa.reliv.com

©2016 Reliv International, Inc.

# Celebremos a Sandy Montgomery

**Sandy Montgomery, cofundadora y primera dama de Reliv, llegó a millones con los dones de esperanza, empoderamiento y amor. Desde el día en que ayudó a su socio de toda la vida —su marido, Robert— a transformar en realidad su sueño de formar una empresa de nutrición, trabajando en la mesa de su cocina, ella encarnó la misión de Reliv de "Nutrir a Nuestro Mundo". Su legado crecerá incluso más fuerte conforme la gente por todo el mundo comparta Reliv y marque una diferencia para los demás, como lo hizo Sandy tan apasionadamente.**

**Así como las tres banderas del logo de Reliv representan los valores de la empresa —Nutrir a nuestro mundo en cuerpo, mente y espíritu— así también encarnan los valores de Sandy. Celebramos su vida y legado con sólo un vistazo a las muchas maneras en que compartió esos valores con tantas personas.**

## MEMORIAS DE RELIV

*Cuando Bob y yo estamos disfrutando tiempo juntos, hablamos de ustedes, sus familias, su sociedad, su amistad. Nuestros amigos de Reliv están entre las relaciones más importantes de nuestra vida. –Sandy*

*Mi muy querida Sandy. Dios bendiga tu corazón y tu alma generosa. –Dr. Theodore Kalogris*

*Cada dije en mi brazalete me recordará a Sandy en un lugar diferente en un tiempo diferente. Ella era especial y querida por todos nosotros. –Linda*

*Sandy era como el brillo del sol, con rayos luminosos alrededor de ella con esa sonrisa increíble. Gracia, estilo y amor perfectos. –Cassandra*

*Ella era del tipo de persona que todos quisiéramos ser en nuestra vida cotidiana... una persona dedicada al bienestar de todas las personas en todo nuestro mundo. –Denise*

## ~El valor del cuerpo~

SALUD Y VITALIDAD DE POR VIDA

## ~El valor de la mente~

UNA PASIÓN POR APRENDER, LIDERAR Y AYUDAR A OTROS A DESCUBRIR Y ALCANZAR EL POTENCIAL QUE ELLA CREÍA QUE HABÍA EN CADA PERSONA.

## ~El valor del espíritu~

INQUEBRANTABLE FE EN DIOS Y SU FAMILIA, Y EN LA BONDAD DE LAS PERSONAS, LO CUAL DERIVA EN PASIÓN POR AYUDAR A LOS MÁS NECESITADOS.

**Robert y Lauren Laird:** Todo en el 2015 ha sido sobre aprovechar todo lo que ofrece Reliv. Regresaron las MATS (Escuelas de Capacitación para Másteres Afiliados), por lo que nos aseguramos de que calificábamos de cualquier forma posible para asistir, y también de llevar con nosotros a otras personas. El año que viene vamos a desarrollar con base en lo que aprendamos en las MATS, utilizando el plan de compensación mejorado, trayendo nuevos Másteres a nuestra organización y tal vez tener una MATS local. ¡Nuestra meta es llegar al nivel de Director Presidencial en el 2016!

**Julie Moeller:** ¡El 2015 fue un año extraordinario para nosotros! Yo tuve los ingresos y la flexibilidad para apoyar a mi marido mientras él ponía en marcha su negocio legal, nos mudamos a una casa nueva y me tomé el tiempo para ayudar a nuestra hija mayor con su boda. Mi meta para el 2016 es duplicar mi negocio y comenzar a tener un ingreso residual más sólido para mi retiro que me permita tener más libertad de tiempo con mis seres queridos.

# Reliv Resolutions

**Maureen Soens:** En el 2015 nuestra meta fue platicarle a la gente acerca de Reliv y no fijarnos en el resultado, sino sentir la emoción y la pasión por lo que podemos ofrecer: mejor salud y/o riqueza y la oportunidad de ayudar a otros a hacer lo mismo. Eso hizo que nuestro negocio fuera divertido y gratificante. Después de nuestro viaje a México, nos fijamos el objetivo de estar entre "los mejores 10" en Julio y Agosto y nos mantuvimos enfocados, ¡inclusive obtuvimos un bono de $3,000 dólares simplemente haciendo muchas de las mismas cosas! Nuestra meta para el 2016 es continuar nuestro plan diario de acción y ayudar a nuestra organización a alcanzar sus metas. Vamos a hacerlo de manera sencilla porque sabemos que esa es la clave de la duplicación. No podemos controlar quién diga sí a la oportunidad, pero podemos controlar a cuántas personas le hablamos diariamente. Gracias familia Reliv, tanto corporativos como compañeros Distribuidores, por

**Beth Matthews:** Mi esposo Mark y yo regresamos de la Conferencia Internacional del 2015 con un renovado compromiso de hacer más por la Fundación Kalogris. Sabíamos que otros también fueron tocados por esa misión y así nació el Equipo "Epic". Nos reunimos cada sábado por la mañana en un café local y nos animamos a trabajar juntos en equipo para ayudarnos mutuamente a compartir la esperanza de los productos Reliv, y tener éxito en alcanzar la meta de Embajador, lo cual celebraremos en Atlantis en el 2016.

**Steve Hastings:** Puedo contemplar el 2015 con mucho orgullo por el equipo de Mercadotecnia que realizó algunas tareas monumentales. De forma destacada en la lista, está la creación y lanzamiento de sitios web personales para Distribuidores Reliv. Hecho enteramente en casa, con herramientas y apoyo que rivaliza con los mejores de la industria, ya casi han triplicado la presencia de sitios web de Reliv en el mundo digital. Mi meta para el 2016 es crear herramientas de ventas adicionales y servicios de comunicación que ayude a los Distribuidores Reliv a transmitir más efectivamente el valor de la oportunidad Reliv. ¡Creo que este año va a ser decisivo para marcar el ritmo de crecimiento y avance de los negocios Reliv por todo el mundo!

**Rosemary Bell:** En 2015 pude trabajar con una Distribuidora que se afilió hace 10 años y que recientemente perdió su trabajo. Ella estaba muy emocionada de haber perdido el trabajo porque ahora podía dedicarle todo su tiempo a su negocio Reliv. Ella ya ha ganado dos Bonos Novato y está en camino de convertirse en un gran ejemplo de éxito en esta increíble empresa. Mi objetivo para el 2016 es ayudar a Valerie y a su esposo, Don, a hacerse Embajadores. Valerie y yo tuvimos la suerte de pasar una semana con nuestra maravillosa patrocinadora, Mindy Jones, en Destin, Florida. Todo el tiempo que estuvimos ahí, Valerie iba de un lado a otro en la playa haciendo llamadas telefónicas y agendando citas. Estoy muy orgullosa de ella.

**Scott Weaver:** En el 2015, estuvimos encantados de haber ganado un viaje promocional de Reliv a Cancún, México. Fue emocionante dejar el frío de Abril. Tanto Dawn mi esposa como yo habíamos ganado el viaje, así que pudimos llevar a nuestras dos hijas e inclusive hicimos un viaje de seis horas por autobús a Belice, Centroamérica. Ahí fue donde crecí como hijo de misioneros.

Nuestra meta para el 2016 es ayudar a nuestros Distribuidores a desarrollar organizaciones fuertes y sanas, hacernos Embajadores y ayudar a l a Fundación Kalogris de Reliv.

# for a New Year

## CONFORME DAMOS VUELTA AL CALENDARIO DE UN NUEVO AÑO, LES PEDIMOS A ALGUNOS LÍDERES DE RELIV QUE NOS PLATICARAN SOBRE SUS MAYORES LOGROS EN EL 2015 Y LUEGO COMPARTIERAN SUS METAS PARA EL 2016. ¿CUÁLES SON TUS METAS PARA EL 2016?

**Pam Thielen:** En el 2015, tuve la oportunidad de despertar el interés de algunas personas y ayudarles a convertir sus esperanzas para el futuro en un plan de acción. Mi hija se graduará de la Universidad libre de deudas. Mi meta para el 2016 es encontrar más gente que desee un cambio y esté dispuesta a poner un pie delante del otro constantemente para conseguirlo. Me gustaría ayudar a mi hija a asistir a la escuela de quiropráctica sin endeudarse.

**Kimberly Burns:** En el 2015, trabajé con nuestra línea descendente para ayudarles a ganar viajes y Bonos Novato, entre otros objetivos. Pude terminar en cuarto lugar nacional en la promoción "El Poder en Ti" de Junio y Julio con un bono de $4,500 dólares. También, dos meses seguidos, en Septiembre y Octubre, fuimos primer lugar nacional y obtuvimos un bono de $5,000 cada vez. Hemos estado promediando $8,000 al mes. Esto me permite pasar más tiempo en casa y atender a mi hijo Joshua de 3 años de edad, y todavía contribuir más al presupuesto familiar que con cualquier sueldo corporativo que haya ganado antes. ¡A eso le llamo ganar!

Para el 2016, quiero ayudar a nuestro equipo a desarrollar fuertes habilidades de liderazgo y ayudarles a lograr sus metas y sueños. Al hacer eso, como a menudo dice Robert Montgomery (Director General de Reliv), lograremos nuestras propias metas. Otras metas profesionales incluyen ayudar a por lo menos una persona a llegar a Embajador, con lo cual nosotros seríamos Embajadores Bronce. En la medida en que nos apoyamos unos a otros, podemos ver real-

# Cómo FORTALECER tu negocio RELIV

Por **Don Gibbons**, Vicepresidente Sénior de Ventas en EE.UU

## EL 1 DE FEBRERO

está casi aquí. Estamos haciendo ajustes en el plan de compensación de Reliv para ayudarte a fortalecer tu negocio y todo eso comienza a funcionar el 1 de Febrero del 2016.

**Todos los detalles se encuentran en spa.reliv.com/update15.**

Cuando una persona decide comenzar a desarrollar un negocio desde el hogar, sabe que invertirá tiempo en ese esfuerzo. Haz una inversión de tiempo en el desarrollo de un negocio Reliv, y nuestro plan de compensación te recompensará por el esfuerzo. Presentarle Reliv a alguien ES el principal esfuerzo de negocio que se recompensa.

Puedes compartir Reliv de muchas formas sencillas: una conversación casual, un mensaje de texto, redes sociales, escuchando una teleconferencia, un video, asistiendo a una presentación en vivo. Una persona puede enterarse de Reliv de muchas formas. Recompensar el esfuerzo por hacer que eso suceda es el objetivo de nuestro plan de compensación.

**Nuestro negocio es lo que hace posible para cualquier persona empezar a ganar dinero desde el hogar.**

Quizá tengas una tienda favorita para comprar abarrotes, herramientas, muebles, electrónica, ropa. Si tienes una buena impresión del lugar le platicas a la gente. "Me gusta mucho ese supermercado X. Gran selección. Limpio. Gente agradable. Deberías probarlo". Esto le pasa a todo el mundo. Vas a algún lugar, te gusta y les platicas a otras personas sobre él. PERO ¡no te pagan por eso!

**Con Reliv, utilizas los productos, tienes más energía, te sientes de maravilla y le platicas a alguien de eso.**

La verdad es que cada vez que alguien disfruta de un licuado Reliv, alguien gana dinero. Tú ganas dinero hablando de Reliv, o tu Distribuidor lo gana. Tú decides si aprovechas esa oportunidad.

Nuestro esfuerzo ahora es fortalecer la estructura de nuestro plan de compensación de modo que, cuanto más hagas, más recompensas tendrás, en todos los niveles.

Empatar el esfuerzo y las expectativas tiene aún más sentido. Eso es lo que estamos haciendo.

**Cuando ves cuán singulares y poderosos son nuestros productos, te das cuenta que representan grandes oportunidades para toda persona que se une a Reliv.**

Como parte de ese esfuerzo, Reliv está expandiendo considerablemente su apoyo a este negocio que se puede manejar desde el hogar. Estamos mejorando nuestra tecnología, las comunicaciones y especialmente los esfuerzos de desarrollo de habilidades que te ayuden a ser más eficaz en tu propio negocio.

**Creemos que nuestra inversión en TU negocio es la mejor manera en que podemos fomentar el crecimiento.**

Nuestras Escuelas de Capacitación para Másteres Afiliados de Enero se centrarán en ese esfuerzo. Estas escuelas MAT estarán disponibles otra vez en Abril. Si alguna vez has considerado la posibilidad de invertir más tiempo en el desarrollo de un negocio Reliv desde el hogar, es tiempo de ponerte al día con Reliv.

» TOMA EL CONTROL Y APRENDE CÓMO PUEDES DESARROLLAR UN NEGOCIO MÁS FUERTE ESTE AÑO. BUSINESS THIS YEAR.

# 3 GRANDES PREGUNTAS: LA C

**[P] ¿Cómo pueden los ajustes de nivel del plan de compensación significar una diferencia para los Distribuidores?**

**[R]** El Plan de Compensación en Reliv está diseñado para recompensar el tiempo y el esfuerzo de presentar Reliv a otras personas. Nuestros ajustes del 1 de Febrero 2016 están diseñados para recompensar a las personas por realizar dichos esfuerzos. Más esfuerzo significa más crecimiento, y más crecimiento desarrolla un negocio más fuerte. Si estás desarrollando un negocio Reliv, queremos que sea un negocio que dure. Estos ajustes ayudarán a asegurar que así sea. Para conocer a profundidad las características y la explicación detallada de estas, consulta: spa.reliv.com/update15

**[P] ¿Cuál es la diferencia entre un Cliente Preferente y un Distribuidor? Ambos tienen un 10% de descuento en productos sobre el Precio Sugerido al Público.**

**[R]** Un "Cliente Preferente" es simplemente eso: un cliente. Consume productos Reliv mes tras mes y está registrado en Reliv. El cliente paga una cuota de inscripción anual de $10 y completa un registro que requiere sólo su información de contacto. Al hacerse Cliente Preferente, goza de 10% de descuento en productos que utiliza. Puede recibir periódicamente información sobre nuestros productos, su ciencia y el bienestar que brindan. Un cliente no acumula puntos por volumen y cualquier persona con la que hable de Reliv será referida a su Distribuidor.

# OMPENSACIÓN DE RELIV

Un Distribuidor también es un consumidor de nuestros productos, y también adquiere productos con un descuento de 10% del Precio Sugerido de Venta al Público. Este recibe un Kit de Distribuidor con todos los materiales que necesita para iniciar su negocio, así como una revista trimestral y apoyo como Distribuidor. Su cuota de registro es de $40, la cual cubre el costo de su Kit de Distribuidor. Un Distribuidor puede adquirir productos de Reliv y luego compartir esos productos con otras personas, obteniendo ganancias del 10%. Los pedidos de las personas que refiera a Reliv y hagan pedidos directamente de la compañía, también generan ganancia por la Venta al Público.

Uno de los beneficios para el Distribuidor marca una diferencia significativa a largo plazo. Un Distribuidor acumula volumen durante toda su vida. Este volumen incluye los productos que pida el mismo Distribuidor y los que pidan sus clientes y Distribuidores. Cuando la suma de los pedidos de productos alcancen $750, mientras tenga al menos un cliente o Distribuidor registrado en la empresa, avanza al nivel del Afiliado. El nivel de Afiliado abre una nueva vía de ingresos: ¡Ganancia por Ventas Mayoristas!

Como Afiliado, adquieres productos de Reliv con un 25% de descuento. Ganarás el 25% en las compras realizadas por los clientes comprando al Precio Público. También obtendrás ganancias de 15% en productos pedidos por Clientes Preferentes. Además, tendrás una ganancia del 15% en Ventas al mayoreo de productos que se desplacen a través de cualquier Distribuidor que tengas en tu grupo. Eso es 15% sobre los productos que ellos compren y 15% de ganancia en productos que adquieran sus clientes.

**[P] He estado usando productos Reliv y realmente estoy disfrutándolos. Me gustaría saber más sobre el negocio, pero mi Distribuidor/patrocinador está en esto sólo a tiempo parcial y no está bien informado sobre el negocio. ¿Qué debo hacer?**

**[R]** Todos en Reliv tienen líderes en línea ascendente que estarán encantados de oír de personas que desean aprender más sobre el desarrollo de su negocio Reliv. Ellos pasan los días trabajando con personas como tú que quieren tomar los próximos pasos en el desarrollo de un sólido negocio Reliv. Hay dos cosas que puedes hacer:

1. **Llama a tu patrocinador directo y pídele ponerte en contacto con su líder en línea ascendente, o...**
2. **Llama al Centro de Servicio a Distribuidores de Reliv, al 1-800-735-4887. Ten listo tu número RCN y te ayudaremos a conectarte.**

No dudes en llamar. Estamos trabajando juntos para traer los beneficios de la mejor nutrición disponible a un mundo de personas que lo necesitan. El mercado para nuestros productos es prácticamente ilimitado. Vamos a trabajar juntos y marcar una diferencia.

## ¡VAMOS!

# Diseñado para moverse

Por **Angie Janes**, Maestra Certificada en Acondicionamiento Físico Grupal, Entrenamiento Personal y Nutrición del Deporte

Los adultos estadounidenses promedian sólo 17 minutos de actividad física por día, según los investigadores de Universidad del Estado de Pennsylvania y la Universidad de Maryland. ¿Cómo nos hicimos tan sedentarios?

Desde una perspectiva tecnológica, hemos rediseñado nuestros hogares, escuelas, y entornos laborales y sociales para minimizar el movimiento y en consecuencia fomentar la inactividad. Lentamente, pero sin duda, hemos llegado a una rutina diaria que consiste en casi ninguna actividad física, intencional o no intencional. La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que la inactividad física constituye la cuarta causa de muerte a nivel mundial. Ahora estamos cosechando las consecuencias de no mover nuestro cuerpo.

**¡No somos plantas! ¡El cuerpo humano necesita moverse!**

La actividad es una parte esencial de cualquier plan de estilo de vida saludable o de control de peso, pero por razones más allá de sólo quemar calorías adicionales. Mejor humor, mejor sueño y prevención de enfermedades son algunas de las ventajas de moverse más. También hay beneficios ocultos adicionales de la actividad física, que ocurren a nivel celular como regulación hormonal mejorada, eficiencia metabólica, regulación epigenética y respuesta antioxidante.

Como en la dieta, no hay ningún plan de ejercicio específico que funcione para todo el mundo. Todos necesitamos incorporar más actividad a nuestras rutinas cotidianas (por ejemplo, tomar las escaleras en vez del elevador o estacionarse más lejos), así como participar regularmente en actividades estructuradas que incluyan entrenamiento cardiovascular, de fuerza y flexibilidad para estimular el acondicionamiento funcional.

El propósito del acondicionamiento funcional es formar un cuerpo capaz de realizar actividades de la vida real en posiciones de la vida real y, como consecuencia, fomentar el envejecimiento exitoso. El ejercicio debe ser moderadamente difícil, pero también debe ser agradable para ti. Toma una clase de baile de Zumba, practica senderismo, salta la cuerda o rebota en el trampolín. Prueba el kayak, los Pilates o la natación. Si no lo disfrutas, no lo aguantarás mucho, pero no olvides darte tiempo para adaptarte a nuevas rutinas. Puede ser que no disfrutes del yoga la primera vez, pero después de algunas sesiones, podrías verlo de forma distinta. La consistencia y la variedad son esenciales. Cambia la intensidad, frecuencia y duración de los entrenamientos para evitar aburrimiento y las adaptaciones de entrenamiento que limiten los resultados.

Los programas de ejercicio intencional que se centran en el acondicionamiento funcional deben incorporar fuerza, entrenamiento cardiovascular y flexibilidad. Algunos ejercicios, como el entrenamiento de circuito, pueden combinar los elementos (fuerza y cardio) mientras que otros ejercicios pueden ser más específicas (correr es por lo general cardio). Los Pilates son un ejemplo de un entrenamiento que combina fuerza y flexibilidad.

**Entrenamiento de fuerza (2-3 veces por semana)** A medida que envejecemos tendemos a perder masa muscular magra, lo cual es una condición conocida como sarcopenia. El entrenamiento de resistencia ayuda a mantener y combatir la pérdida de masa muscular aumentando el acondicionamiento de los músculos. El entrenamiento de fuerza construye masa muscular magra, también aumenta el ritmo metabólico en reposo, lo que te permite quemar más calorías sin siquiera intentarlo. Esta forma de entrenamiento puede prevenir la osteoporosis favoreciendo la densidad ósea. El entrenamiento de resistencia regular también puede disminuir el riesgo de enfermedades del corazón reduciendo la grasa corporal, disminuyendo la presión arterial y mejorando los niveles de colesterol.

El entrenamiento de resistencia puede realizarse con pesas y mancuernas tradicionales, máquinas de pesas, tubos elásticos, balones medicinales o incluso productos comunes para el hogar como galones de leche rellenas con arena o latas de sopa.

**Entrenamiento cardiovascular (3-4 veces por semana)** El entrenamiento cardiovascular es cualquier tipo de actividad que aumente el funcionamiento del corazón y los pulmones. Correr, caminar, bailar, natación, elíptica, entrenamiento cruzado, ciclismo, subir la escalera y el remo son las actividades aeróbicas que queman calorías, además de fomentar la salud con los siguientes beneficios:

- **Reduce la presión sanguínea**
- **Mejora la inmunidad**
- **Nivela el colesterol**
- **Mejora el estado de ánimo**
- **Fortalece el corazón**
- **Reduce el riesgo de enfermedades crónicasase**

**Flexibilidad (1-2 veces por semana)**
El estiramiento puede ayudar a mejorar la flexibilidad y por lo tanto, el rango de movimiento en las articulaciones. Una mejor flexibilidad puede mejorar tu rendimiento en actividades físicas y disminuir el riesgo de lesiones ayudando a las articulaciones a moverse a través de su rango completo de movimiento. El estiramiento también aumenta el flujo sanguíneo a los músculos y mejora el equilibrio. El yoga y los Pilates son dos formas de entrenamiento de flexibilidad que también aumentan la fuerza muscular.

Comenzar un programa de ejercicios puede ser una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud. No temas pedir ayuda cuando empieces. Hay muchos recursos disponibles en tu comunidad, incluyendo centros de acondicionamiento físico y la YMCA local. Estas instalaciones tienen programas para principiantes, así como entrenadores personales que pueden ayudar a establecer metas y diseñar un programa de entrenamiento seguro y realista específicamente para ti. El entrenamiento individual y el casero son alternativas que ahorran tiempo, pero se necesita educarse a sí mismo sobre cómo empezar. Hay cientos de recursos en línea, foros, videos y blogs de acondicionamiento, así que ve el asesoramiento con cautela. El Consejo Americano de Ejercicio (www.acefitness.org) es un recurso excelente para principiantes en acondicionamiento.

La actividad física es un paso importante para alcanzar una salud óptima, pero la nutrición es también una parte fundamental de la ecuación. Tu cuerpo necesita combustible de calidad para satisfacer tus demandas de energía, desarrollo muscular magro y recuperación. LunaRich X de Reliv contiene lunasina, un antiinflamatorio y antioxidante natural que puede favorecer una recuperación más rápida después del entrenamiento intenso.

*It's time to get started. Put down the magazine and let's get moving!*

¿Tienes que bajar algo de peso? Si es así, no estás solo. ¡La mayoría de nosotros lo necesitamos! Según los Centros para el Control de Enfermedades, casi el 70% de adultos estadounidenses son obesos o tienen sobrepeso. En los últimos 35 años, las tasas de obesidad se han más que duplicado. El estadounidense promedio es 24 libras más pesado hoy que en 1960.

# La dieta perfecta

por **Tina Van Horn**

## cambia tu estilo de vida

Cambiar esta tendencia es una tarea monumental. Las campañas masivas de salud pública no han podido frenar la tendencia estadounidense por comidas abundantes ni motivar a la gente para que haga ejercicio. La mayoría de los profesionales médicos carecen de tiempo y recursos para educar a los pacientes individuales con respecto a la reducción de peso. Los diversos medios de comunicación transmiten información contradictoria que complica aún más un tema que ha sido completamente inundado con propaganda complaciente a la industria alimentaria. Filtrar todos estos mensajes para encontrar soluciones individuales a la reducción de peso es un proceso interminable.

A pesar de que los avances en la ciencia de la nutrición han mejorado nuestra comprensión de la salud metabólica y el control de peso, la confusión persiste. La diversidad en la composición genética de los seres humanos, aunado a decisiones epigenéticas (de estilo de vida) que más nos diferencian como individuos, explica por qué la mayoría de las "dietas" no son realistas ni eficaces. ¿Es de extrañar por qué casi nadie, incluyendo a la mayoría de los expertos, puede estar de acuerdo en cuanto a lo que constituye tu dieta ideal?

Tengo una idea: por qué no olvidamos todo acerca de "la dieta". Una dieta es algo que se hace a corto plazo con el fin de perder unas cuantas libras y luego volver a los viejos hábitos alimenticios (y luego recuperar todo el peso perdido). Así que si tu objetivo es tener una vida larga y saludable, puede que quieras considerar cambios de estilo de vida a largo plazo. En lugar de intentar cambiar todo al mismo tiempo, haz cambios pequeños, manejables y sostenibles que mejoren tus hábitos alimenticios con el tiempo. Sí, se necesita más trabajo y conciencia de los hábitos alimenticios actuales, pero el cambio no sucede por casualidad, sino por decisión propia.

# Lo que no se debe hacer

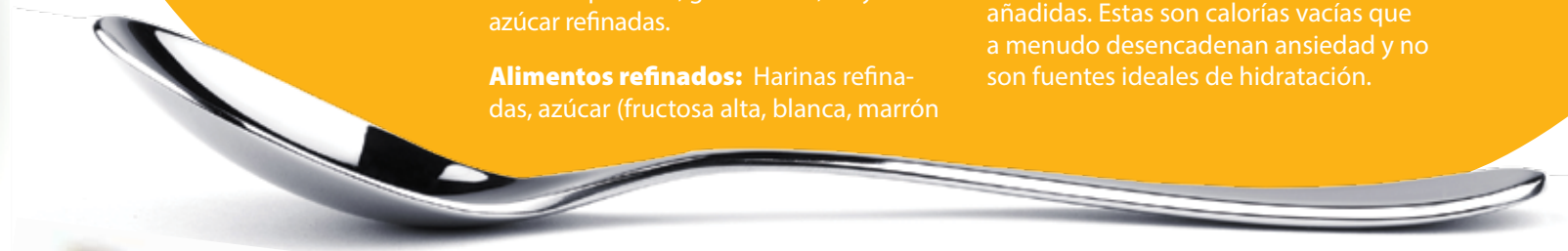
Las opciones alimenticias más saludables requieren disciplina, pero no se trata de perfección, cualquier plan de nutrición que requiera perfección va a ser imposible de sostener a largo plazo. Dicho esto, para tener un control de peso exitoso, debes intentar evitar lo siguiente casi todo el tiempo:

**Alimentos procesados:** Conveniente, pero pagas por esa conveniencia con aditivos químicos, grasas trans, sal y azúcar refinadas.

**Alimentos refinados:** Harinas refinadas, azúcar (fructosa alta, blanca, marrón y el resto) y grasas trans. Las etiquetas de ingredientes son una riqueza de información sobre lo que contienen tus alimentos.

**Alcohol:** El cuerpo metaboliza el alcohol al igual que el azúcar.

**Jugos y bebidas azucaradas:** El refresco es azúcar líquida, y si es de dieta está cargada de edulcorantes artificiales y los jugos de frutas suelen contener azúcares añadidas. Estas son calorías vacías que a menudo desencadenan ansiedad y no son fuentes ideales de hidratación.



# enfócate en mejores opciones

Una manera más efectiva de hacer cambios en la dieta debe centrarse en las m jores opciones y usarlas para descartar aquellas cosas que quieres evitar. Llena plato con las siguientes sugerencias y no sólo te sentirás mejor, sino que tambi te verás mejor.

**Alimentos integrales:** Estos han sido procesados mínimamente. Recorre el supermercado donde encontrarás alimentos más cercanos a su forma original la naturaleza.

**Proteína magra:** Cada célula de tu cuerpo necesita proteínas para funcionar correctamente y reparar los daños. La proteína dietética es necesaria para formar músculo magro, que puede ayudar en la reducción de peso. La proteína es digerida más lentamente que la mayoría de los carbohidratos, por lo que también ayuda a frenar el hambre. La carne (cortes más magros), leche, pescado, soya, huevos, frijoles y legumbres son excelentes fuentes de proteína.

**Grasas saludables:** No todas las formas de grasa son "malas" para ti. El pescado, nueces y semillas, aceite de oliva, huevos, aguacates y aceite de coco se consideran "grasas buenas". Las grasas surten a tu cuerpo de energía y sirven p el almacenamiento de energía en el cuerpo. Los ácidos grasos esenciales en l grasas también desempeñan un papel en el desarrollo del cerebro, la coagulación sanguínea y el control de las inflamación.

**Azúcares naturales y carbohidratos:** Frutas, verduras y granos integrales (pan, pasta, cereales, etc.) son fuentes naturales de carbohidratos que surten l necesidades de energía. Estos carbohidratos son preferibles porque se combi con la fibra que disminuye su absorción y puede ayudar a minimizar las alzas pronunciadas de azúcar en la sangre. Estos también contienen vitaminas, mir rales, antioxidantes y otros micronutrientes necesarios.

**Suplementos nutricionales de alta calidad:** Incluso cuando estás hacier lo mejor que puedes y tomando buenas decisiones, suceden deficiencias nut cionales. Compensa esas carencias con la línea Reliv de suplementos nutricio les de alta calidad, como Reliv Now.

Haz que este año sea legenda

# ¡DESC

# ATLA

rio...

# CUBRE
# NTIS!

**Celebración de Liderazgo Reliv 2016**
**Atlantis Resort, Isla del Paraíso, Bahamas**
**13 al 16 de Octubre de 2016**

**¡Reliv quiere que nos acompañes en una aventura mítica en el lujoso Atlantis Resort para una experiencia inolvidable de 4 días y 3 noches diferente a cualquier otra en este mundo!**

**¡Vive una utopía submarina! Nada con los delfines. Camina a través de túneles rodeados de tiburones, mantarrayas, medusas luna y pirañas. Sumérgete en hermosas lagunas al aire libre y relájate en sus playas de fina arena. O si te gusta más la acción, dirígete al Aquaventure, un singular parque acuático de 57 hectáreas.**

**¡Crea tu propia aventura! Disfruta el lujo de tu suite en las emblemáticas Torres Reales, saborea comidas gourmet en restaurantes de renombre mundial, juega golf en un campo de campeonato PGA, prueba tu suerte en el casino considerado como el mejor del Caribe, y haz tus compras en la casi interminable variedad de boutiques.**

**Visita spa.reliv.com/leadership-celebration para ver los requisitos de calificación y un video del viaje.**

No sobrevivas. ¡Vive con Reliv!

# Los dólare$ tienen sentid

¿Qué haría falta para que entres en una crisis económica personal? Para la mayoría de los estadounidenses (62% según www.bankrate.com) eso está a sólo un pago quincenal de distancia. No tienen ningún ahorro de emergencia para cosas como una reparación automotriz de $500 ó $750 para una visita hospitalaria de emergencia. Pero tú no tienes que ser una estadística; un plan que incluye un ingreso de Reliv puede ponerte en camino hacia la

**Desarrollo y elaboración de productos**

**Centro de servicio a clientes**

**Herramientas profesionales de mercadotecnia**

**Red de distribución global**

## Crea flujo de efectivo, no deuda

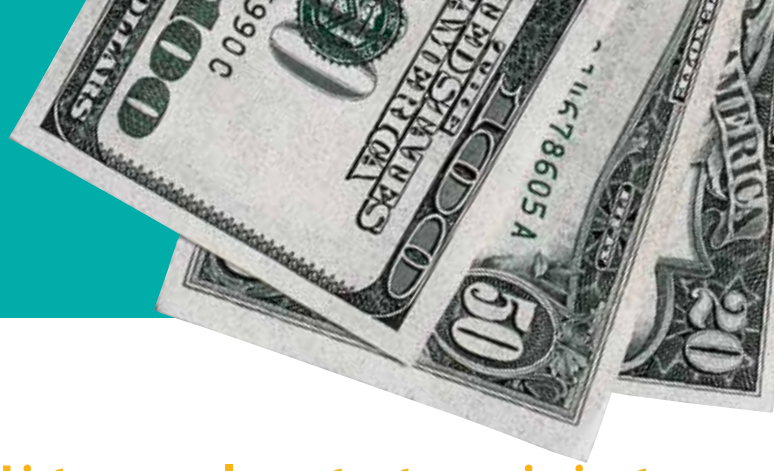
El éxito empresarial llega cuando dejas de intercambiar tiempo por dinero, incluso sólo un poco. Ya sea que estés buscando ingresos de tiempo parcial que ayuden a completar el gasto o estés listo para salir de tu trabajo tradicional, comenzar con un negocio propio es un paso poderoso hacia la libertad económica. A medida que crece tu negocio te vuelves independiente— de facturas por pagar, de recursos limitados y eventualmente de trabajar para alguien más.

La mejor parte es que es tu negocio. Tú estableces tu propio horario, decides tu estrategia de negocio y decides cuanto quieres trabajar. Independientemente de tus objetivos personales para tu negocio, una cosa es segura: **Tú ganas lo que vales, y no hay límite de hasta dónde quieres llegar.** No necesitas esperar a que un jefe te dé un aumento de sueldo. ¡Sólo entra en acción y haz que suceda!

Pero iniciar un negocio puede ser más fácil decirlo que hacerlo. Tradicionalmente significa encontrar un producto, crear un plan de negocio y desarrollar las herramientas de fabricación, la comercialización y otras operaciones. Por supuesto, no olvides el tener que sacar grandes préstamos para hacer que todo esto suceda. Los costos de inicio pueden quebrar un negocio incluso antes de lanzarlo.

Reliv ofrece una alternativa. Desde el momento en que te registras como Distribuidor de Reliv, ya cuentas con producto, plan de negocio, elaboración, comercialización y más. Con una inversión mínima y algo tan sencillo como un cuaderno de espiral, ¡ya tienes un negocio!

# o con Reliv



IMPUESTO

## Date una exención fiscal

Existen muchos incentivos de gobierno para las pequeñas empresas, y muchos de esos beneficios fiscales son para la empresa, no para los empleados. Comenzar un negocio Reliv puede ayudar a quitar el yugo de perder hasta 40% de tus ingresos por concepto de impuestos. **Podrás aprovechar las ventajas de las exenciones fiscales que se aplican sólo a los dueños de negocios.**

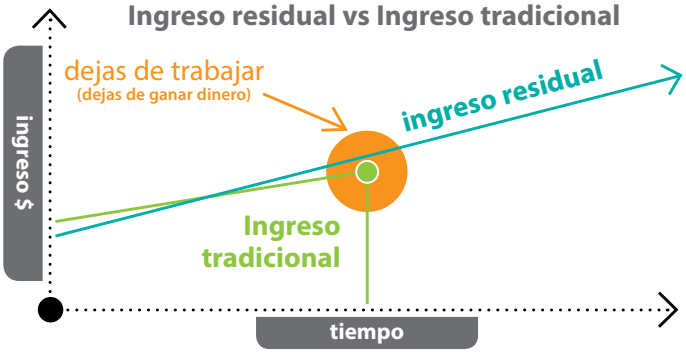
Debido a que la ley fiscal permite la deducción de gastos de negocio, hay beneficios económicos en la venta directa que tal vez no hayas considerado. Cualquier cosa que uses para desarrollar tu negocio, como el acceso a Internet, costos de impresión y otras propias de una oficina en casa, puede ser deducible. Incluye kilometraje del coche y viajes relacionados al negocio, como asistir a la Conferencia Internacional de Reliv. Habla con un asesor en impuestos para aprovechar al máximo los beneficios fiscales asociados a tu negocio.

## Listo para el constante crecimiento

En una carrera tradicional, tu salario depende de tu formación, experiencia y los caprichos de tus jefes. Podrías pasar años esperando un avance de puesto porque actualmente éste está ocupado o la estructura de la empresa no está configurada para promociones. Estos años de pérdida de ingresos pueden significar posponer tu jubilación hasta que tu economía sea más estable.

Con el mercadeo en red, por el contrario, no estás limitado por circunstancias fuera de tu control. A diferencia de un empleo tradicional donde tu sueldo es fijo sin importar qué tan duro trabajes cada día, un negocio de mercadeo en red te paga basado enteramente en tu desempeño personal. **Trabajas, tienes éxito, te pagan— en ese orden.**

Reliv lleva esto a un nivel completamente nuevo. Nuestros avanzados productos nutricionales están garantizados, tienen demanda y son consumibles. Las personas que utilizan productos Reliv los piden mes tras mes, y se te paga con cada compra. Así que el trabajo que realices ahora literalmente puede redituarte por el resto de tu vida y las ganancias se aceleran conforme crece tu negocio. Eso se llama ingreso residual, y es la clave de la seguridad financiera a largo plazo que ofrece Reliv.




## Es Tu Negocio, pero No Estás Solo

Comenzar un negocio puede ser aterrador. Reliv lo facilita: productos probados, herramientas probadas y un plan probado para el éxito basado en 27 años de experiencia. Lo mejor de todo, tienes el apoyo de tus colegas Distribuidores de Reliv, mentores que compartan consejos, contactos y enfoques de negocio que han funcionado para ellos. Y estamos siempre aquí en la sede de Reliv cuando nos necesites; sólo marca el 800 RELIV US (735-4887) para hablar con un representante del Centro de Servicios a Distribuidores.

**Así que, ¿qué esperas? Comienza a ganar lo que vales con Reliv.**

# NUESTRA AVENTURA CON RELIV

**por Maria Lyons**

En el año 2000, mi esposo **David** y yo estábamos buscando desesperadamente un remedio para su terrible malestar de espalda. Forastera en Arizona, fui a una tienda local de salud donde conocí a Sandra Sopko, quien nos presentó a Reliv. En menos de tres semanas de tomar los productos, la incomodidad de David desapareció. Rápidamente tuvimos una nueva vida con Reliv, una donde pudimos viajar y disfrutar de actividades al aire libre sin la incomodidad que una vez tuvo.

En mi primera Conferencia de Reliv en Reno, Nevada, quedé impresionada por tantas historias extraordinarias. Vi a Reliv como una empresa que cuida a sus clientes y Distribuidores. Una que ofrece apoyo interminable para que sus Distribuidores desarrollen sus negocios. Esta conferencia realmente me abrió los ojos al negocio Reliv y todas las increíbles oportunidades que tiene para ofrecer. Comenzamos nuestro negocio en el nivel de utilidad del 20% con la intención de comenzar a ahorrar más. Como comenzamos a tener incluso mejores resultados con los productos, cambiamos al nivel de ganancia del 40%.

Como padres de cinco hijos y con trabajos de tiempo completo, llevábamos un estilo de vida muy saturado y rápido, con poco tiempo para nada. Yo era propietaria de una empresa y a la vez yo le pertenecía a ella. Con Reliv, puedo capacitar a muchas personas para trabajar eficazmente en su negocio y podemos ganar ingresos residuales. Si tomo un descanso, nuestros ingresos seguirán ahí, creciendo, gracias a las personas empoderadas en nuestra línea descendente que están tan apasionadas como nosotros acerca de su negocio Reliv.

En el 2008, la crisis financiera golpeó duro a nuestras otras empresas y nos declaramos en bancarrota. Devastados como estábamos, asistimos a una Conferencia de Reliv en St. Louis y se volvió a encender nuestra pasión por el negocio. Después de seis meses de manejar el negocio Reliv en Phoenix, Arizona, decidimos que yo tenía que ir a nuestra ciudad natal de Cebú en Filipinas a compartir Reliv. Después de nueve meses de increíble éxito, regresé a Arizona y compartí todas mis experiencias con David. Poco después, David se jubiló y ambos volvimos a Cebú, para continuar desarrollando nuestro negocio internacional y el logro de nuestros objetivos con Reliv.

En noviembre del 2013, un tifón golpeó Filipinas dejando mucha devastación. Nuestro equipo de Distribuidores reunió y preparó comidas para poder ayudar a los necesitados durante las próximas seis semanas. El último día del programa de asistencia, una mujer se me acercó y dijo que tenía algo para darme: una bebecita. David y yo nos convertimos en padres por sexta vez cuando adoptamos a Rosa Mía. Y tenemos una nueva respuesta a la pregunta "¿Por qué Reliv?"

Reliv es una empresa del corazón y conforme apoyas el crecimiento de otros, cambia tu estilo de vida. Nuestra salud es ahora más importante que el dinero. Hay tanta alegría, camaradería, trabajo en equipo y vinculación… hemos forjado relaciones de por vida con nuestros amigos Distribuidores.

Reliv nos ha brindado posibilidades ilimitadas para nosotros y para nuestro equipo. Nuestras mentes y vidas han sido transformadas y estamos viviendo la vida que antes sólo podíamos soñar. Constantemente estamos aprendiendo, conociendo gente nueva y probando cosas nuevas.

Hoy soy una joven de 57 años, me veo y me siento como si estuviera en mis cuarentas. Mi piel es suave, mi tez sin defectos. Mi actitud hacia la gente, vida, negocios, matrimonio y mis hijos ha mejorado debido a la increíble nutrición que brinda Reliv.

A David y a mí nos encanta la aventura. Reliv hace que el negocio sea divertido porque llegamos a disfrutar las cosas que nos gusta hacer. Siempre estamos fortaleciendo el vínculo que tenemos como marido y mujer (¡acabamos de celebrar nuestro 37 aniversario!), somos nuestros mejores amigos, y ayudamos a otros a lograr sus sueños y generar ingresos ¿Qué más se puede pedir?

¡NOS ENCANTA RELIV Y NUNCA DEJAREMOS DE COMPARTIRLA CON LOS DEMÁS PARA QUE PODAMOS CAMBIAR SUS VIDAS Y SIGAMOS CAMBIANDO LA NUESTRA!

## MÁS DE LA ORGANIZACIÓN DE MARÍA

**Nombre:** Maria Van Olphen

**Lugar:** Cebú, Filipinas

**Ocupación:** Fuerza aérea, Reliv

**Régimen Reliv:** Reliv Now®, FibRestore®, Innergize!®

**La mejor cuenta de ahorros:** Al principio, yo sólo quería los descuentos en productos Reliv. Pero una vez que mis amigas comenzaron a tener resultados positivos para la salud, querían unirse a Reliv. La demanda de Reliv y sus resultados visibles me llamaron la atención e inspiraron mi negocio Reliv.

**Cúmulo de mejoras:** Internet fue una necesidad para mi negocio. Una vez que empecé a usar Facebook Marketing, mis ventas despegaron. En cuanto a mi salud, nunca he sentido más vitalidad que en los 15 años que he estado con Reliv.

**Vivir la vida:** Me encanta viajar y conocer gente. Y en todas partes promuevo a Reliv. ¡No sólo sobrevivo, vivo con RELIV!

**Nombre:** Dory Hey

**Lugar:** Filipinas y Phoenix, Arizona

**Ocupación:** Encargada de devoluciones en almacén de refacciones automotrices, Reliv

**Régimen Reliv:** Reliv Now, Innergize!, FibRestore, GlucAffect®, LunaRich X®

**Compartir es bueno:** Después de obtener magníficos resultados para la salud con los productos, empezamos a compartir la oportunidad con el fin de ahorrar dinero, pero se convirtió en mucho más.

**Gran negocio:** Cuando nos mudamos a Filipinas, nos encontramos con muchas personas que necesitaban mejorar su salud y su economía. Desde entonces nos hicimos Embajadores y tuvimos muchos logros con Reliv.

**Los sueños sí se hacen realidad:** Tenemos mucha libertad; no tenemos jefe, ni horarios fijos. Nos divertimos mucho con nuestra línea descendente y la ascendente. Siempre estamos haciendo nuevos amigos. ¡Nuestro estilo de vida de ensueño se convirtió en realidad con Reliv!

**Nombre:** Rita Caballero

**Lugar:** Cebú, Filipinas

**Ocupación:** Corredora de bienes raíces, agente de seguros, Reliv

**Régimen Reliv:** Reliv Now, Innergize!, FibRestore, Arthaffect, ReversAge®, LunaRich X

**Magnífica proveedora:** Con extrema necesidad de libertad económica, estaba emocionada de empezar mi negocio Reliv. Como madre soltera de cinco, ahora puedo mantener a mi familia y nuestras necesidades diarias.

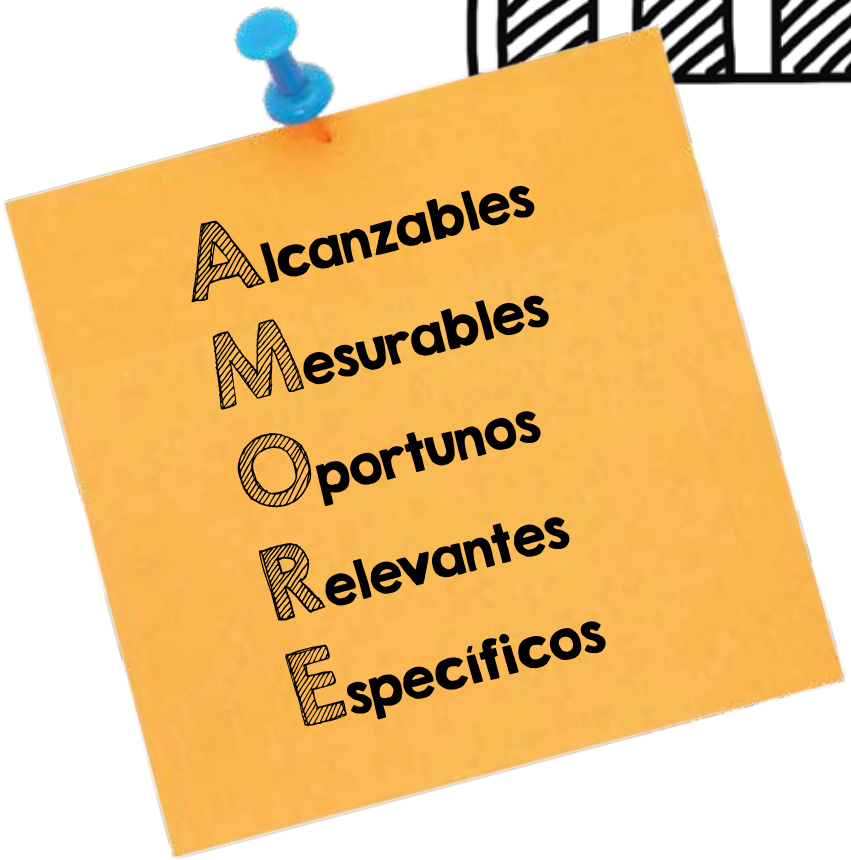
**El regalo que sigue dando:** Mi fuerza motriz ha sido poder ver a mi hermana, que es una religiosa en Corpus Christi, Texas. Reunirme con ella otra vez después de 30 años fue una gran bendición para todos.

**El negocio es un placer:** ¡Reliv me permite tener negocio y placer en un solo paquete!

# Cómo pueden las metas conducir a la acción

El establecimiento de metas por sí mismo puede tener un cierto nivel de eficacia para tu negocio. Las metas sin acción, no tanto. Hay mucha información que puedes leer acerca de cómo establecer metas. Aquí hay un ejemplo que encontré recientemente. Tus OBJETIVOS deben ser >>

Por **Don Gibbons**, Vicepresidente de Ventas Reliv en EUA




Mientras que tu meta te ayude a determinar lo que vas a hacer cada día en cuanto despiertes, esto tiene sentido.

Para mí, los objetivos deben conducir a un plan de acción. Así es como siempre he visto el plan de compensación de Reliv utilizado con eficacia para detonar la acción. Es un proceso que implica estos pasos:

1) **Averigua tu lugar en el plan de compensación**
2) **Decide el siguiente nivel al que te gustaría llegar**
3) **Pon tu mayor esfuerzo para alcanzar el siguiente nivel.**

Esto no se trata del "por qué", o de definir lo que motiva tu deseo de avanzar. Eso es algo MUY IMPORTANTE, y es personal. Se trata más bien del "cómo", de las acciones concretas que emprenderás para ponerte en movimiento, y cómo esas acciones te impulsarán desde donde te encuentras ahora, hasta el nivel que quieres alcanzar.

Digamos que eres un Clave Afiliado al nivel del 30% en el plan de compensación. Tú puedes decidir que el siguiente nivel que deseas establecer como objetivo es Máster Afiliado. Este objetivo es Específico, Alcanzable, Mesurable, Oportuno y Relevante.

Ya determinaste "QUÉ SIGUE", y ahora es el momento para tu plan. Y en Reliv, cualquier plan para hacer crecer el negocio comienza con "QUIÉN SIGUE". ¿Quién es la próxima persona a la que le hablarás de Reliv? ¿Cuántos de tus clientes quieren dar el siguiente paso y hacerse Distribuidores? ¿Cuántos de tus Distribuidores desean dar el siguiente paso y llegar al nivel de Afiliados? ¿Cómo puedes averiguarlo?

# ¡PREGUNTA!

Hacer preguntas alienta más comunicación. Y es comunicación con un propósito. Cuando contactas a un cliente y le preguntas cómo está, es el momento perfecto para mencionar otra vez el negocio Reliv. Esto se puede aplicar a cada persona que hayas interesado en Reliv de alguna forma. ¿Esa persona sabe y entiende dónde está en el plan de compensación? ¿Le gustaría pasar al siguiente nivel? Es como hacerle a alguien esta pregunta:

## ¿Prefieres tener mayores ingresos o menores ingresos?

### *¿Pregunta absurda, no?*

Lo que he visto es esto: "Pensamos" que la persona entiende de manera lógica cuál debe ser su próximo paso. Pero lo que descubres, y estoy seguro de esto, es que la gente 1) no comprende realmente cuál es el nivel siguiente y 2) aun cuando lo identifique, no entiende cómo llegar ahí.

Lo que he encontrado a través de los años: dada la oportunidad, las personas no tienen miedo de trabajar duro. Sólo necesitan entender lo que están tratando de lograr, y cómo su trabajo les hará llegar a esa meta. Todo el trabajo que Reliv está realizando ahora mismo en esta área es para ayudarte a utilizar el plan de compensación de Reliv para avanzar en tu negocio.

Utiliza objetivos para impulsar las acciones que te harán avanzar en tu negocio. Y utiliza el plan de compensación de Reliv, TU plan, para ayudarte a seguir avanzando.

# Club del libro Reliv

Por **Don Gibbons**, Vicepresidente de Ventas Reliv en EUA, repasa el libro *Piense y hágase rico* de Napoleón Hill.

Este libro fue como un parteaguas en mi vida.

Me casé con mi esposa, Tiz, 12 días después de mi cumpleaños número 20. Por necesidad, mi lista de trabajos a los veintitantos incluía:

- Súper mercado
- Repartidor de correspondencia
- Operador de equipo pesado para remoción de nieve
- Podador de árboles
- Corresponsal ejecutivo en la oficina del gobernador
- Electricista

Cada trabajo tenía muchos puntos buenos. Trabajé con grandes personas, aprendí habilidades útiles y cada trabajo me ayudó a sostener a mi familia... ¡mientras duró! Pero parecía que cada avenida que tomaba terminaba en frustración.

- Trabajo en el gobierno: duró hasta que el liderazgo político cambió
- Remoción de nieve: buena paga pero estacional e inconsistente
- Electricista: fantástico hasta que la economía dio un vuelco y ya no había trabajo.

Aprendí una gran ética de trabajo durante estos primeros años. Sin duda no iba a darme por vencido y trabajaría duro y estaría orgulloso de lo que lograra, si tenía la oportunidad. Pero siempre estaba trabajando para alguien más y ganando lo que querían pagarme.

Todo cambió cuando leí *Piense y hágase rico*. El estilo de escritura es de hace 75 años, por lo que el lenguaje puede ser un poco anticuado a veces. Y si te cansas con un repetitivo tono positivo, debes prepararte. Pero te diré esto: el mensaje deja en claro que si quieres que suceda algo más en tu vida, puedes optar por hacer más.

Resumidamente: este libro te hará pensar. Ya sea que utilices varios o sólo algunos de los consejos que detalla, empezarás a pensar más sobre lo que quieres hacer con tu vida y cómo llegar desde aquí. Piense y hágase rico me ayudó a darme cuenta de que podía elegir ser mucho más de lo que antes pensé posible. ¡Abre tu mente y diviértete!

# Una historia de resistencia

Por **Kathy Brawley**, Coordinadora Haitiana de la Fundación Kalogris de Reliv

# Carline

**Cap Haitien, Haiti**

Imagina que eres una de 12 hijos. Luego imagina que todos tus hermanos, así como sus padres, ya no están vivos. Un terremoto, enfermedad, hambre... todos mueren, menos tú. Estás solo. ¿Dónde buscas a la familia?

Esa es la situación con la "niña" más antigua en el hogar infantil de la Fundación del Kalogris de Reliv en Cap Haitien, Haití. La historia de Carline es una de desplazamiento, privación y desesperación.

Su madre pensó que estaba salvando a su hija cuando se la dio a un amigo que iba a llevar a Carline a una familia donde estaría segura y sería cuidada. Pero resultó que ella se convirtió en la esclava de casa durante seis años, antes de huir a las calles.

Finalmente ella terminó en las calles de Cap Haitien con una hermana más joven y fue descubierta por un miembro del comité de la Catedral de Cap Haitien. Este comité atiende a niños de la calle, les da de comer un par de veces a la semana y trata de incorporarlos a la escuela, e incluso si es posible a un orfanatorio.

Cuando el Hogar Infantil fue terminado en el 2011, Carline fue una de las primeras que asignó el comité. En el Hogar Infantil, ella tiene comida, un lugar para dormir y una nueva familia de hermanos y hermanas que la aman y a quienes ella ama. Ahora ella asiste a la escuela, pero también atiende a las necesidades de sus "hermanos" menores. En cualquier día, ella puede verse cocinando, limpiando, vistiendo a los niños más pequeños y siendo la mamá/hermana mayor que ella ya no tenía para sí misma. Aquello que ella ha perdido en su propia vida, se lo brinda a los otros niños en el hogar.

Carline también tiene dotes musicales. En un reciente viaje patrocinado por Reliv con Papá Noel, se le entregó un saxofón que le traerá horas de deleite a Carline y de entretenimiento al resto de los residentes. Gracias a la compasión de los Distribuidores de Reliv que continúan apoyando a la Fundación, Carline y los otros tienen la oportunidad de una buena vida llena de gente memorable.

*antes*

# Brix

**Filipinas**

Brix fue un niño severamente desnutrido que se recuperó después de seis semanas de recibir Reliv Now for Kids bajo la supervisión de Beth Pérez en Ciudad Cavite, Filipinas.

Brix tiene sólo un año y medio de edad. Hay ocho en la familia y Brix es el más chico; su madre está esperando a su noveno hijo. Su padre es agricultor, siembra plátanos y piñas, y su madre es pepenadora. En la foto de arriba su madre lleva al hermano de Brix, que también está gravemente desnutrido.

Ambos padres son muy solidarios y han seguido las instrucciones de Beth sobre cómo debe tomar Brix los productos Reliv para obtener los mejores resultados. Ahora la piel y los ojos del niño son brillantes y es verdaderamente impresionante cuánto peso ha recuperado. Ahora puede correr mientras que antes apenas podía ponerse de pie.

# mitestimonio

**Nombre:** Jessica y Jim Maughan

**Lugar:** Aurora, Colorado

**Ocupación:** Jessica es gerente de proyectos de construcción; Jim es valuador de bienes raíces comerciales

**Régimen Reliv:** Reliv Now, Innergize!, LunaRich X, Slimplicity®, Cellebrate®, 24K®, Reliv Now for Kids, ProVantage®, FibRestore

**Dos gotas de agua:** Yo (Jessica) he estado tomando los productos Reliv desde que tenía cuatro años, así que cuando conocí a Jim, era inevitable que Reliv se convertiría en parte de nuestro régimen de vida diario.

**Cansado de estar cansado:** Yo (Jim) frecuentemente tenía dolores de cabeza, me sentía cansado y no podía concentrarme. Los días en que no soy consistente con mis licuados, sin duda se nota mi falta de energía y un aumento en el estrés y la ansiedad.

**Revividos con Reliv:** Podemos hacer las cosas que queremos hacer, y con la fuerza física y mental que necesitamos hacerlo. Ambos llevamos un estilo de vida activo y esperamos continuar con esto por el resto de nuestras vidas. Puede que estemos envejeciendo, ¡pero no lo sentimos! La vida es buena gracias a Reliv y estamos muy contentos por lo que el futuro nos depara.

**Nombre:** Tony Pezzullo

**Lugar:** West Bloomfield, Michigan

**Ocupación:** Ejecutivo de publicidad y mercadotecnia

**Régimen Reliv:** Reliv Classic®, Reliv Now, Innergize!, FibRestore, LunaRich X, ReversAge, ProVantage

**Obligaciones morales:** Recuerdo lo enferma que se ponía Joni y, sin Reliv, no quiero ni pensar en donde estaríamos. Cuando ves lo que Reliv significa para ti y otras personas, simplemente tienes que compartirlo.

**Disfrutando de Reliv:** Cuando pienso en lo que puedo lograr cada día con un trabajo regular, y lo comparo con lo que puedo hacer por la gente todos los días con Reliv, es incomparable. Reliv es una compañía increíble con gente increíble y productos increíbles.

**Hasta el infinito y más allá:** Compartimos Reliv donde quiera que vamos. Siempre estamos aprendiendo cosas nuevas y conociendo gente nueva con historias asombrosas. ¿Cómo puede uno dejar de hacer esto por la gente? ¡No se puede!

**Nombre:** Nicki Bernard

**Lugar:** Chanhassen, Minnesota

**Ocupación:** Diseñadora de interiores, ama de casa, Reliv

**Régimen Reliv:** Reliv Now, FibRestore, SoySentials, Reliv Now for Kids, Cellebrate, Slimplicity, LunaRich X, ReversAge, Innergize!

**Alivio al sufrimiento:** Motivada por problemas médicos personales y familiares, estaba ansiosa por marcar una diferencia en mi vida, así como la de otros. Estaba cansada de no poder hacer las cosas que quería hacer por mi salud.

**Dulce alivio:** He bajado 20 libras en el último año, las alergias estacionales son cosa del pasado, mis niveles de energía están aumentando, han disminuido mis problemas menstruales, mi sistema sanguíneo está sano, mi sueño es casi perfecto, acabo de correr mi primer carrera 5K, ¡la lista sigue y sigue!

**Revivir el sueño:** Reliv me da la oportunidad de revivir mi sueño de servir a los demás, quedarme en casa con mis hijos, ¡y vivir la vida que me encanta! Hoy cumplí 56 y me siento mejor que en mis veintes. Lo más importante: ¡pudimos enviar a nuestros hijos a la universidad sin endeudarnos!

**Nombre:** Rita Montenegro

**Lugar:** San José, California

**Ocupación:** Reliv

**Régimen Reliv:** Reliv Now, Reliv Classic, LunaRich X, FibRestore, Innergize!, 24K

**Cueste lo que cueste:** Trabajé durante 23 años seleccionando fruta para una fábrica de conservas. Trabajaba turnos de noche para pasar el día con mis hijos. Los fines de semana, limpiábamos en familia un edificio de electrónica. Después de increíbles resultados en la salud con Reliv, decidimos aprovechar la oportunidad y comenzamos como Masters Afiliados.

**Recompensas rápidas:** En nuestro segundo mes en el negocio, ganamos más de $10,000 dólares y llegamos en primer lugar del programa nacional de bonos en efectivo. Como Embajadores, hemos ganado muchos viajes increíbles, podemos pagar las cosas que necesitamos y queremos, ¡y manejar nuestro negocio Reliv según nuestra agenda familiar!

**Vivimos el sueño americano:** Teníamos nuestros sueños sobre la mesa. Queríamos ofrecer a nuestros hijos la oportunidad de terminar la universidad sin endeudarnos, ¡y lo hicimos! Nuestro cheque mensual más alto ha sido de $13,000 y estamos llegando a 1 millón de dólares en ganancias. ¡Estaremos aquí el resto de nuestras vidas, llevando esperanza a muchas personas!

Las declaraciones en este material no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos (de Estados Unidos). Los testimonios personales reflejan experiencias individuales de Distribuidores Reliv Independientes y no son necesariamente los resultados que cualquier Distribuidor puede llegar a obtener. No se pretende que los productos Reliv sirvan para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.

**Nombre:** Lisa Hartzler

**Lugar:** Sterling, Ohio

**Ocupación:** Ama de casa, Reliv

**Regimen Reliv:** Reliv Classic, LunaRich X, FibRestore, Innergize!, ProVantage, Cellebrate, Arthaffect®, ReversAge

**En busca de ayuda:** Cuando mi hijo tenía cuatro meses de edad, desarrolló el virus sincitial respiratorio (VSR). Estábamos buscando algo que lo aliviara y encontramos a Reliv. Al mismo tiempo, yo estaba buscando trabajo porque no completábamos para el gasto. Recompensados con Reliv: Después de seis semanas, mi hijo estaba respirando mejor y aprovechando los beneficios que ofrece Reliv, y yo también. Caímos en la cuenta que si los productos funcionaban para nosotros, servirían también para otros, así que empezamos un negocio Reliv.

**Libertad financiera:** Nos iniciamos en el nivel de máxima ganancia, con dinero prestado, mismo que pudimos pagar sobradamente en tan sólo tres meses. Al final de mi cuarto año, ya promediaba de $4,000 a $6,000 dólares por mes. Reliv me ha permitido darme el lujo de educar a nuestros hijos en casa y estar presente en tiempos de necesidad de otros miembros de la familia. Con nuestro ingreso residual de Reliv, ya nunca tendremos que preocuparnos. Reliv es nuestro futuro.

**Nombre:** Karla Ans

**Lugar:** Devlin, Ontario

**Ocupación:** Reliv, maestra en casa para ocho niños

**Régimen Reliv:** Reliv Classic, Reliv Now, LunaRich X, FibRestore (Herbal Harmony en Canadá), ProVantage, SoySentials

**Renovada por Reliv:** Después de años de dormir en un sofá, sufriendo de fibromialgia, estaba desesperada por sentirme mejor. Reliv me dio esperanza; esperanza para mi salud y para nuestro futuro económico.

**Comparte el testimonio:** Recuperé mis fuerzas, mi salud y mi felicidad. Recuperé mi vida con Reliv y mi esposo, Mike, volvió a tener a su esposa. Nuestra familia se sorprendió y también comenzó a consumir productos Reliv. ¡Muy pronto todo mundo estaba cosechando los beneficios!

**Magnífica proveedora:** Educo en casa a nuestros ocho hijos, ¡por lo que tener la fuerza y la energía que brinda Reliv es esencial! También puedo ayudar a contribuir a nuestros ingresos; me siento satisfecha de contribuir a que mi esposo no esté estresado por tener que hacerlo todo.

**Nombre:** Eric Vill

**Lugar:** Solihull, Inglaterra

**Ocupación:** Director General de Reliv Europa

**Régimen Reliv:** Reliv Classic, Reliv Now, Reliv Now for Kids, FibRestore, Arthaffect, Innergize!, Slimplicity

**Otra vez en el juego con Reliv:** Antes yo era un ávido futbolista, antes de someterme a cuatro cirugías de rodilla. A la edad de 40 años, temía que el siguiente paso fuera el reemplazo de la rodilla y simplemente no quería hacer eso. Después de tan sólo tres meses de tomar productos Reliv pude dar largos paseos, usar la caminadora ¡y mantener mi jardín luciendo hermoso!

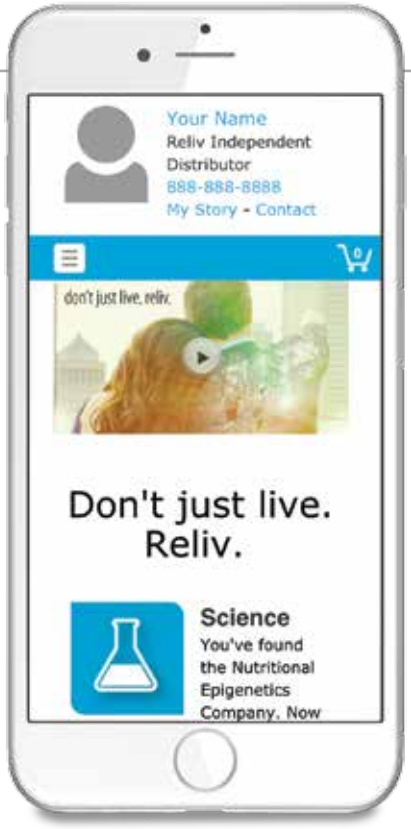
## ¿Cuál es tu historia?

**¡Queremos escucharla!**

Envíanos tu historia de salud o de éxito en el negocio Reliv y si lo presentamos en la revista Lifestyle, te enviaremos una playera de Reliv. Envía tu historia hoy mismo: sharemystory@relivinc.com

Como en cualquier negocio independiente, el éxito como Distribuidor de Reliv requiere una cantidad significativa de trabajo arduo y dedicación. Las personas aquí destacadas ofrecen una muestra del estilo de vida y beneficios económicos que están disfrutando a través de la oportunidad Reliv como resultado de sus habilidades y esfuerzo personal. Estos testimonios son sólo ejemplos y no se presentan como promedios o garantías.

@reliv




# OBTÉN HOY TU PROPIO SITIO WEB DE RELIV Y ¡MOVILÍZATE!

**Ve y comparte esta edición de *Lifestyle* en línea: spa.reliv.com/lifestyle**

Empieza a hacer presentaciones y a mostrar videos de Reliv desde tu teléfono inteligente o tableta, estés donde estés, ¡luego registra a las personas ahí mismo!

**Tu nuevo sitio web personal te brinda:**

- **La historia de Reliv:** Los aspectos más sobresalientes de los productos, el negocio y el estilo de vida de Reliv incluídos para ti en utilísimas páginas web.
- **Contenido personalizable:** Sube tu foto, escribe ahí tu testimonio personal y selecciona páginas que quieras destacar.
- **Videos profesionales:** Docenas de nuestros mejores videos, desde información de LunaRich® hasta inspiradoras historias de salud y del negocio.
- **Tu propio carrito de compras:** Las personas que visiten tu sitio pueden hacer compras instantáneamente. ¡Reliv hace el envío y te manda la ganancia!
- **Patrocinios en línea:** ¡Agrega fácilmente nuevos Distribuidores a tu organización!

Además, como parte del Paquete Web de Reliv, obtienes el **Tablero de Control del Distribuidor**: Acceso inmediato, 24/7, a la información sobre toda la actividad en tu organización, así como herramientas para rastrear, administrar y desarrollar tu negocio.

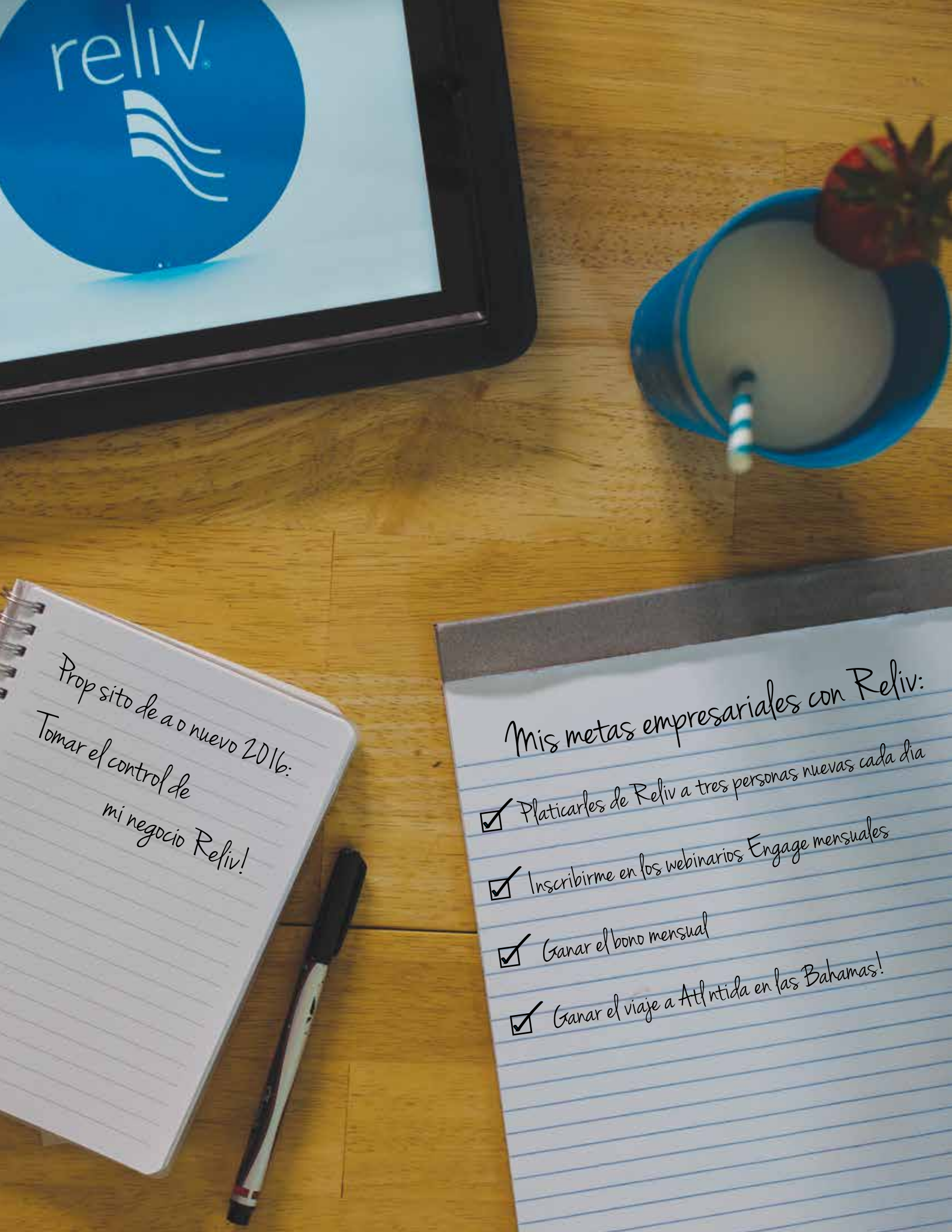
¡Obtén el tuyo ya! **spa.reliv.com/personal-websites**

## ¡Conferencia Intégrate, estrategias del Negocio Reliv!

Acompáñanos el primer Miércoles del mes para enterarte de actualizaciones sobre eventos, promociones y herramientas de ventas, además de consejos que puedes utilizar inmediatamente en el desarrollo de tu negocio.
**spa.reliv.com/engage**

## Videoteca de Reliv

¡Los galardonados videos de Reliv ya sumaron más de 1 millón de vistas en línea! ¿A quién le puedes mostrar un video Reliv hoy? **spa.reliv.com/reliv-video**


reliv.
Prop sito de a o nuevo 2016:
Tomar el control de
mi negocio Reliv!
Mis metas empresariales con Reliv:
Platicarles de Reliv a tres personas nuevas cada dia
Inscribirme en los webinarios Engage mensuales
Ganar el bono mensual
Ganar el viaje a Atlntida en las Bahamas!

Reliv International, Inc.
PO Box 405
Chesterfield, MO
63006-0405
800 RELIV US (735.4887)
**spa.reliv.com**

FSC LOGO
horizontal white

**¡Conéctate con nosotros!**

23051601

CONFERENCIA INTERNACIONAL RELIV

# ¡TOMA EL CONTROL!

28-30 JULIO 2016 ⚡ ST. LOUIS, MISSOURI