

# Estilo

MÉXICO JUNIO 2017

## Fitness: La opción saludable

Por: Megan Block

La vida está llena de opciones, unas más duras que otras, pero en cada caso la decisión es nuestra. ¿Qué comeré en el desayuno? ¿Qué ropa usaré para el trabajo? ¿Qué hare cuando llegue a casa del trabajo? ¿Cómo quiero que sea mi vida en 10 años a partir de hoy? Y la lista sigue creciendo más y más. Todas estas preguntas se centran alrededor de una más grande: ¿Qué estilo de vida voy a fomentar y a vivir?

Vivir una vida saludable significa comer correctamente, ejercitarnos y cuidar de nosotros mismos. Se requiere estar saludable en mente, cuerpo y espíritu. Fitness (estado físico) es el centro de todo. Sin importar si estas planeando ir al gimnasio o jugar futbol con tus pequeños cada domingo, hay muchas opciones para mantenerse en forma física. Los interminables beneficios que brinda el ejercicio a tu cuerpo, mente y espíritu deberían hacer moverte todos los días. Echa un vistazo a estas recompensas:

**Menos estrés.** ¡Más ejercicio, menos estrés! Simple. Se ha probado que el ejercitarte reduce los niveles de estrés y nos ayuda a sacar mayor partido a nuestro día. Muchos de nosotros abusamos de la tan famosa frase de "¡no tengo tiempo!" Toma 30 minutos para disfrutar ejercitarte y siente los beneficios todo el día.

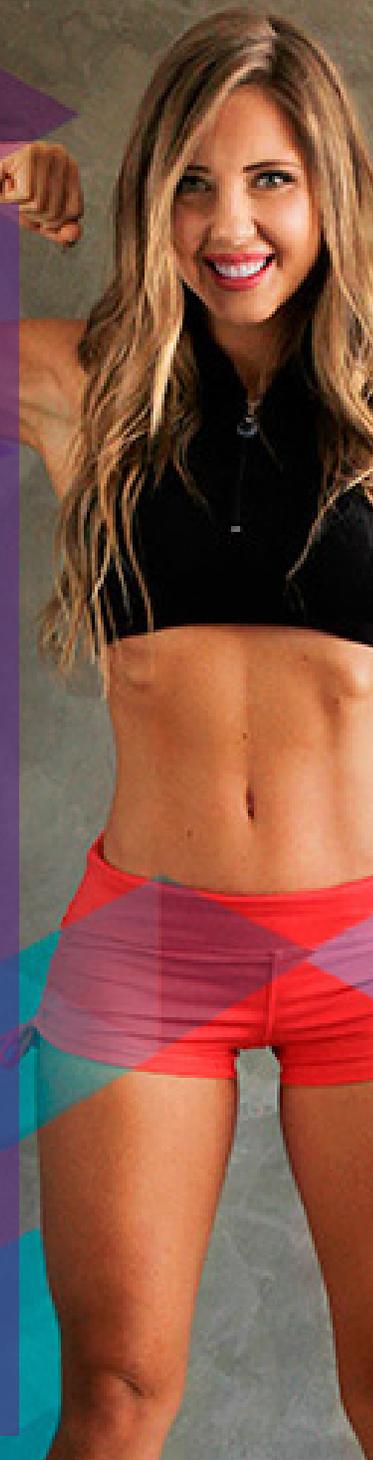
**Aumenta tu capacidad intelectual.** ¿Preferirías pasar tiempo lleno de ideas o sin falta de inspiración y desenfocado? Está probado que el ejercicio aumenta los niveles de energía y serotonina en el cerebro, lo cual mejora la claridad mental.

**Amigos para ejercitarte.** Ejercitarte te hace relacionarte con personas que comparten metas similares o estilos de vida. El estar rodeado de otras personas no es sólo divertido sino que te ayuda a hacer nuevos amigos y con ello motivarte.

**Familia feliz.** Soy una gran defensora de la actividad física con sus hijos. Noté la diferencia en mi vida y en la de mi hija en los días en que tenemos una actividad física juntas. Sin importar si es ir al parque por una hora o tener una caminata por el vecindario, estamos pasando tiempo de calidad juntas disfrutando al aire libre y adoptando un estilo de vida saludable. Recuerda que como padres, damos el ejemplo.

**Consíéte.** Comer bien va de la mano con el ejercicio, pero está bien consentirte de vez en cuando con algún bocadillo no tan saludable si planeas bajar esas calorías después. Recompénsate ocasionalmente con una galleta después de la cena, pero ten seguro regresar de nuevo al camino de la óptima nutrición.

**¿Qué opciones has tomado hacia un estilo de vida saludable? Compártelas con nosotros: [infomx@relivinc.com](mailto:infomx@relivinc.com)**





# Ejercitándose en familia.

Por: La redacción



Supongo que has notado que los niños se han vuelto zombies que sólo miran televisión, tu esposa (o) está permanentemente conectada (o) a su teléfono inteligente y hasta el perro es demasiado flojo para jugar, ¿es tiempo de ejercitarse en familia!

Nunca ha habido un mejor momento para empezar a compartir los beneficios de hacer ejercicio con tus seres queridos.

La quema de calorías, la mejora cardiovascular y el aumento de la fuerza son conocidos como beneficios físicos, pero el ejercicio también puede ayudar a mejorar tu salud psicológica.

Toda la familia se beneficia cuando tu:

- Reduces el estrés
- Se incrementa tu felicidad personal
- Enfocas tu enojo en algo benéfico
- Ganas confianza
- Mejora tu memoria



## **Construyes lazos familiares**

¿Qué mejor manera de conectar el uno con el otro que ejercitándose como familia? Pasar más tiempo cerca de tus seres amados ayudará a mejorar sus lazos de afecto. Compartir una meta común los ayudará a mantenerse motivados también.



Una familia puede prácticamente hacer cualquier ejercicio junta. Intenta algo nuevo cada semana. Tomen turnos para que cada miembro de la familia elija una actividad nueva. Hasta podrías iniciar una nueva tradición familiar como correr juntos 5 km, escalar, entre otros. Aquí hay algunas sencillas ideas para compartir en familia:

- Traigan a los miembros peludos de la familia. Toma a tus mascotas para acompañarlos en su caminata.
- ¡Organicen una Carrera! Caminata, escalada o bicicleta lo que elijas para lograr una familia en forma.
- ¡A cavar! Trabajen juntos en el jardín para quemar calorías mientras embelleces tu hogar.
- Asegúrate de salir con tus seres amados cada día para mantenerse en forma y pasar un tiempo de calidad juntos.

## Saludables y Felices

Los estudios muestran que las familias más sanas se sientan juntas para comer comidas preparadas con alimentos frescos y nutritivos. Comienza cada mañana con un saludable comienzo preparando smoothies para toda la familia con los productos de **Reliv**. Deja que cada uno de los miembros de tu familia elija su fruta favorita y demás ingredientes para prepararse su batido Reliv. **Reliv** ofrece el combustible para que tú y toda tu familia comiencen bien su día.

### GENTE REAL.

### RESULTADOS REALES.



**Pamela Hernández**  
*Lic. en Nutrición*  
*Jalisco, México*



Soy madre de un niño de 2 años que desde que yo recuerdo haberlo tenido en mis brazos, siempre se le dificultó conciliar el sueño. Era una situación muy preocupante, ya que no sólo la fatiga, y la frustración de no gozar la vida, sino muy estresante como mamá escuchar siempre que iba al pediatra: el niño tiene crecimiento lento y su talla está por debajo de lo normal.

Para fortuna mía, una llamada inesperada de alguien a quien yo no conocía me cambia la vida, y fui invitada a una conferencia de Reliv y ahí decidí darle la oportunidad a mi pequeño, aunque me cuestionaba como en una lata podía encontrar tanta ciencia. En una semana los cambios comenzaron a presentarse, y hoy a dos meses de dárselo de manera disciplinada no sólo duerme plácidamente, come más saludable, la ansiedad por lo dulce disminuyó de manera notoria, ha empezado a crecer (lo medí y pesé antes de iniciar) y a modificar su peso, a sonreír y a ser un niño que disfruta la vida y a disfrutar el ser mamá de un ser maravilloso que hoy puede abrazarme y mostrarme su amor a través de un **:TE QUIERO MAMITA.**

*"El destino nos sorprende cuando menos lo esperamos y yo estuve dispuesta a llevarle esta gran oportunidad a mi hijo".*

"Los puntos de vista y opiniones aquí expresados son estrictamente personales y no representan el punto de vista y/o declaraciones de Reliv Now de México S. de R.L. de C.V."



# Haciendo dinero con Reliv

Por: Erin Koch

Obtener un descuento en productos de nutrición avanzada es una cosa pero hacer dinero es completamente otra, y es por eso que el Plan de Compensación de Reliv está diseñado para ayudarte a ¡hacer dinero! Es acerca de alcanzar nuevos niveles y construir TU negocio. Y cada nivel que alcanzas es un paso más cerca de la libertad financiera (y de tu tiempo).

El plan de compensación o como desees llamarlo es realmente todo para hacer dinero con Reliv. Aquí resolveremos algunas de sus dudas más comunes:

## [P] ¿Cómo el Plan de Compensación marca la diferencia para los Distribuidores?

[R] Nuestro Plan de Compensación está diseñado para recompensar el tiempo y el esfuerzo de presentar a la gente Reliv. Y está estructurado para premiar a aquellos que se esfuerzan aún más. Mayor esfuerzo significa mayor crecimiento- y mayor crecimiento construye y edifica un negocio sólido. Si tú estás construyendo tu negocio Reliv, queremos que sea un negocio duradero.

## [P] ¿Cuál es la diferencia entre un Cliente y un Distribuidor Independiente?

[R] Un **Cliente** es simplemente eso: un cliente. Consume los productos Reliv mes tras mes y está registrado en Reliv. Pueden periódicamente recibir información acerca de nuestros productos, ciencia y bienestar. Ellos no acumulan puntos de volumen y todas aquellas personas a las cuales ellos hablen de Reliv y estén interesados deben ser referidos a un Distribuidor Independiente.

Un **Distribuidor Independiente** también consume los productos, y sus compras pueden ser desde con el 20% y hasta el 40% de descuento de acuerdo en el nivel que estén, el mínimo es el 20%. Ellos reciben un Kit de Distribuidor con todos los materiales que requieren para arrancar con su negocio además de recibir su boletín mensual con información de interés. Todas aquellas personas a las cuales ellos les hablen de Reliv y se inscriban les traerán ganancias además de las ventas de producto que ellos hagan a aquellas personas que todavía no forman parte de Reliv.

Otro beneficio de un Distribuidor es una diferencia a largo tiempo. Un Distribuidor acumula volumen, este volumen incluye las órdenes que ellos hagan hecho así como de sus Clientes y Distribuidores inscritos bajo su patrocinio. Además de participar en concursos para ganar fabulosos viajes y bonos.

## [P] Estoy usando los productos Reliv y realmente lo estoy disfrutando. Me gustaría aprender más acerca del negocio pero mi Patrocinador no tiene mucha experiencia en cómo hacer el negocio, ¿Qué debo hacer?

[R] Todos en Reliv tienen líderes los cuales estarán encantados de escuchar de personas que desean saber más acerca de cómo hacer el negocio. Ellos pasan sus días trabajando y entrenando a gente como tú que desea tomar el siguiente paso para establecer un negocio Reliv sólido. Hay dos cosas que puedes hacer:

1. Llama directamente a tu patrocinador y pregúntale cómo contactar a su líder de línea.
2. Puedes llamar al Área de Atención a Distribuidores. Ten a la mano tu RCN (número de Distribuidor) y te ayudaremos a que te conectes con ellos.

No dudes en llamar. Todos estamos trabajando juntos en traer los beneficios de la mejor nutrición disponible a todos aquellos que lo necesitan. El mercado de nuestros productos es esencialmente ilimitado. Así que trabajemos juntos y hagamos la diferencia.

## CONÉCTATE A RELIV



### Video Intégrate

Sintoniza cada mes para escuchar las promociones y herramientas que ayudarán en la construcción de su negocio Reliv.

<https://reliv.mx/engage>



### Reliv Blog

Historias de éxito, artículos de nutrición, consejos de negocios y más. Todo esto encontrarás en nuestro blog.

<https://relivnowmexico.wordpress.com/>



### Prodcast Reliv

Escucha nuestro PRODCAST con información del producto y negocio con nuestros Embajadores o expertos en el tema.

<https://reliv.mx/prodcast>



### Correos Electrónicos

¿Te enteraste de la nueva promoción? ¿El próximo gran evento? ¿El último video de Reliv? Regístrate para recibir todo lo que sucede en Reliv y no perderte nada.

**Llámanos para inscribirte**



### Juntas de Oportunidad

**Cada martes**

**en punto de las 17:00 h  
y los sábados a las 10:00 h**

**Av. de los Arcos n.º 778 esquina  
con calle La Noche  
a 2 cuadras de Niños Héroes,  
Jardines del Bosque,  
Guadalajara, Jalisco.**