

Infestyle

Diciembre 2017



12

Maneras de Sobrellevar las Fiestas Decembrinas

Por: La Redacción

Controlar tu peso puede ser especialmente desafiante durante las fiestas. Con todos los deliciosos postres, dulces y otras delicias que nos tientan, las mega calorías son parte de esta temporada- como los imaginativos regalos de la tía Petunia- incluida la perdiz en un sombrero de peral. Si juegas inteligentemente, puedes seguir disfrutando de todo lo que la temporada ofrece- incluyendo tu estofado favorito preparado con la receta de la abuela- sin ganar el regalo de los kilos no deseados.

Consejos para mantener tu cintura en las fiestas.

- 1. Planea por adelantado.** Si vas a asistir a una cena, come un pequeño snack bajo en grasas como un yogurt o una barra de avena o una manzana antes de la reunión. Una excelente opción podría ser tomar un batido de **Ultrim Plus** antes de la reunión te puede ayudar a saciar tu apetito.
- 2. Visita la mesa inteligente antes.** Llénate en la mesa baja en calorías con algunas galletas saladas, verduras y frutas antes incluso de caminar a la mesa de postres.
- 3. Limita el consumo de alcohol.** Limitate a ti mismo no tomando más de dos bebidas alcohólicas durante la cena o fiesta. Además de las calorías adicionales, el alcohol tiende a debilitar tu resolución de comer saludablemente.
- 4. Evita la culpa.** Practica el control de la porción, no la restricción total y así no sentirás privado. Sentirse privado es como una pendiente resbaladiza que puede llevarte a comer en exceso. Así que permítete golosinas de vez en cuando y continúa siendo parte de las actividades familiares.
- 5. Toma pruebas sabiamente.** Toma porciones pequeñas de aquellos platillos con alto número de calorías- sólo una prueba, no un plato lleno.
- 6. Sé un snob de la comida.** Guarda tus calorías para aquellas comidas que realmente amas en lugar de comer cualquier comida simplemente porque está a la mano.
- 7. Trae tu propia opción saludable.** Si decides llevar algún platillo, haz tu receta favorita baja en calorías. Muchas personas se encuentran a dieta buscando perder algo de peso o por alguna situación de salud, así que todos ellos realmente apreciarán y disfrutarán tu platillo.
- 8. No te bebas tus calorías.** Evita el ponche u otras bebidas azucaradas, elige aquellas con menos calorías.
- 9. Háblalo.** Mientras más socializas y hablas con los demás, menos comerás. Así que elige tus mejores anécdotas. Recuerda que ¡es mal visto el hablar con la boca llena!
- 10. Sé generoso con los demás.** Si eres el anfitrión de la reunión, regala la comida sobrante a los invitados, así sacas la comida extra de casa.
- 11. Ejercitarse una nueva tradición.** Puedes mantener tu peso y prevenir el ganarlo, ejercitándote durante las fiestas. Y no te tomes vacaciones, salir juntos a caminar puede convertirse en una nueva tradición familiar.
- 12. Vuelve al buen camino rápidamente.** Lo más importante, si sabes que te has excedido en las vacaciones, no te des por vencido. Todo el mundo tropieza de vez en cuando y permitirse algunas "gustos" durante las fiestas está bien si después vuelves a encarrilarte.

Búscanos en:



Reliv Now México

¿Por qué HOY es el mejor momento de unirse a Reliv?

Palabras de nuestro Presidente Ryan Montgomery



Una palabra puede resumir la Conferencia Internacional de este año: ¡Diversión! Comenzamos con una rutina de entrenamiento brillando en la oscuridad con nuestras estrellas de nuestro programa Fit3 y terminamos nuestro evento de tres días con algunos de los anuncios más grandes y emocionantes en la historia de Reliv. Esto sucedió cuando nuestro Vicepresidente Ejecutivo de Ventas Tom Pinnock y yo presentamos la visión de Reliv y los planes que tenemos para que esto suceda. Si no tuviste la oportunidad de acompañarnos en la Conferencia, aquí hay 3 puntos clave que debes saber:

Estamos en la intersección de 2 industrias en auge:
las Ventas Directas y el Bienestar.

En los últimos cinco años, cinco millones de personas se unieron a la industria de las ventas directas únicamente en USA. En 2016, 20.5 millones de personas estuvieron envueltas en ventas directas...un poco más del 30% que en el 2011. Además, el mercado del bienestar dentro de las ventas directas está impulsando su crecimiento. El volumen de ventas en 2016 fue de \$35.5 billones, y los productos de bienestar representaron \$12.41 billones. Los productos de bienestar han mejorado del 23% del volumen de ventas directas del 2008 al 35% en 2016. ¿Reliv está en la intersección de dos industrias en auge o qué?

Te compartimos las 3 Claves para el Éxito

Los fundamentos básicos de nuestro negocio no han cambiado en tres décadas. Para hacer crecer nuestra familia Reliv, debemos primero contactar nuevas personas. El siguiente paso es hacer que comiencen fuertes y el tercero es ayudarles a tener éxito con los productos y/o negocio. Los talleres de la conferencia fueron organizados con estos temas presentados en tres categorías: Reclutamiento, Incorporación y Retención. Para mí, lograr que las personas nuevas "se suban a bordo" de forma competente en las primeras 72 horas es la clave y genera actividad, la cual conduce a

un mayor reclutamiento y en última instancia a la retención. Tom habló acerca de las dos claves de la retención: ambiente y estructura. Estoy orgulloso de nuestro ambiente donde la gente se siente inspirada aun estando en casa. Y la mejor manera de mostrar nuestra cultura es construir ciudades funcionales en todo el país comprometidas diaria, semanal, mensual, trimestral y semestral. Estas son ciudades que se comprometen a organizar al menos un Súper Sábado por mes con un mínimo de 100 personas.

¡Líderes, construyamos Reliv desde las bases!

Organizamos un plan de Acción de 5 meses

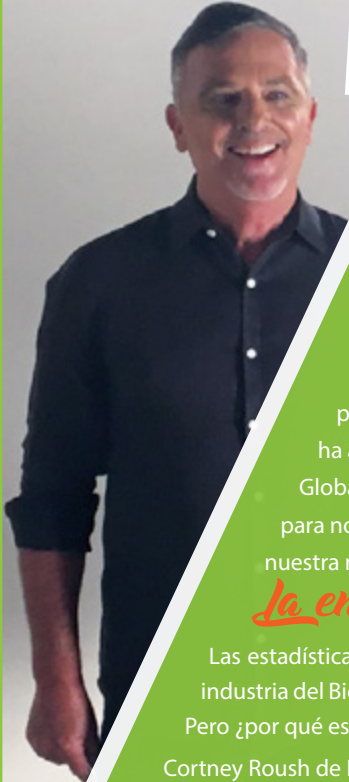
Una de las cosas más emocionantes acerca de ser Distribuidor Reliv es la oportunidad de avanzar y ganar más rápidamente. ¡Y ahora es más alcanzable que nunca llegar a cada nivel de Director! Con un mayor enfoque en las ventas de los clientes, ahora estamos incluyendo las ventas al menudeo y mayoreo además de las regalías para determinar los avances en el Programa Director. En cada nivel, se otorgarán bonos en efectivo. Así que los avances en el camino Presidencial estarán sucediendo más rápido que nunca para aquellos que implementan las 3 Claves para el Éxito. ¡Sólo compites contigo mismo, con nadie más!

A handwritten signature in black ink that reads "Ryan A. Montgomery".

i bienestar!

Una absoluta mina de oro para aquellos que gustan del negocio de las Ventas Directas.

Por: Tom Pinnock



Ahora más que nunca es el mejor momento para ser un Distribuidor Reliv. Primeramente, déjenme decirles que he sido Distribuidor desde 1989. He hecho millones de dólares. Me he vuelto más saludable. He ayudado a miles a hacer lo mismo. He viajado por el mundo, he hecho cientos de amigos. He crecido como persona. Y tuve toda la libertad mientras lo estaba haciendo. ¿Suena divertido? Bueno, ahora es el mejor momento para que tú lo hagas también.

Tom Pinnock es Vicepresidente Ejecutivo de Ventas en Reliv Internacional y autor del libro "Puedes ser rico para el jueves: Los secretos de hacer una fortuna en el marketing de multinivel". Durante los últimos 28 años, ha ayudado a innumerables Distribuidores a cambiar sus vidas al comenzar sus propios negocios Reliv. Según el Global Wellness Institute, el bienestar es la nueva industria del trillón de dólares. Es trillón con una "t" y es perfecta para nosotros porque estamos dedicados a mejorar la salud de las personas alrededor del mundo. De hecho, esa es nuestra misión: Nutrir a nuestro mundo. ¿En cuánto al futuro del bienestar? No podría ser más brillante.

La encuesta dice ...

Las estadísticas de la Asociación de Ventas Directas del 2016 muestran que el segmento de más rápido crecimiento es la industria del Bienestar y se prevé que este crecimiento continúe. En 2016 este número ascendió a ¡\$12.41 billones de dólares! Pero ¿por qué es eso?

Cortney Roush de Noticias de Ventas Directas tuvo que decir:

"Entre todas las compañías de venta directa, las del sector del bienestar y la salud han capturado el volumen más alto de ventas de productos. Este crecimiento es impulsado en gran medida por la epidemia de obesidad, con casi un tercio de la población mundial obesa o con sobrepeso".

Uno podría estar tentado a decir que a medida que las personas se hacen más grandes la necesidad de Reliv se hace más grande. O como he dicho durante los últimos 28 años: Necesitamos movernos más, comer inteligentemente y tomar Reliv a diario. La razón de todo esto es simple: Todas las personas de todas las edades quieren vivir más y tener vidas saludables, y cada día más y más personas ingresan al negocio de las ventas directas para ayudar. Además las nuevas herramientas móviles, tecnología y redes sociales lo están haciendo más sencillo que los usuarios de éstas herramientas se conecten con clientes y posibles socios comerciales. Hoy en día tienes más opciones para conectar con tus prospectos y posibles clientes. Esto hace que sea más fácil hacer crecer tu negocio.

En pocas palabras, cientos de personas uniéndose a Reliv cada mes para estar en la mejor forma de sus vidas, y para aprovechar las herramientas que facilitan que los empresarios (emprendedores) se conecten, capaciten y retengan a las personas como nunca antes. Podrías decir que ¡es la Tormenta perfecta Reliv!

De hecho muchas cosas han cambiado desde que comencé mi negocio años atrás, y no podría estar más feliz al respecto. Los Distribuidores hoy en día tienen sus propios sitios web y perfiles en redes sociales, y utilizan el correo electrónico, mensajes de texto, smarthphones, computadoras portátiles y tabletas electrónicas para mostrar videos, escuchar podcasts y llegar aún a más personas. Es fácil ver cómo las herramientas del mundo moderno juegan un papel importante en las manos de aquellos que quieren construir una red de distribución a nivel mundial. Y en Reliv no sólo aceptaremos los cambios que abarcan en nuestra industria, sino que lideraremos el camino.

¡Considera unirse a nosotros mientras lideramos el mundo hacia un mejor bienestar!



"Necesitamos movernos más, comer inteligentemente y tomar Reliv cada día"

Reliv de Viaje



El pasado mes de Noviembre se llevó a cabo nuestro Viaje de Celebración: Aventura Los Cabos 2017, donde Distribuidores y Embajadores con sus acompañantes disfrutaron de las hermosas playas de Los Cabos así como de las amenidades y comodidades que ofreció el Hotel Riu Santa Fe.



GANADORES AVENTURA 2017



Blanca Tamayo (Jalisco)



Beatriz Sainz (Jalisco)



Alicia Acuña (Sinaloa)

Estuve muy contenta porque ¡este fue mi primer viaje con Reliv! Desde que comenzó el concurso me propuse a ganarlo y lo logré. Disfrute de unos maravillosos días al lado de la familia Reliv. Y estoy segura que este no será el último. Todos podemos lograr lo que nos proponamos todo es cuestión de actitud.

Este fue mi quinto viaje y ¡estuve muy feliz! Descansando y disfrutando después de trabajar, considero que más personas deberían estar viviendo esta experiencia, porque es algo real y alcanzable. ¡Espero estar presente disfrutando de todos los viajes de Reliv!

Este no es el primer viaje que disfruto y fue un viaje maravilloso como sólo Reliv lo sabe hacer, me encantó el hotel, la comida pero sobre todo la compañía con la cual disfrute de este viaje. Reliv nos ofrece un estilo de vida en el cual cuidamos de nuestro bienestar, generamos ingresos y además tenemos la oportunidad de viajar y conocer nuevos lugares y personas. ¡Es estupendo ser parte de Reliv!

"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."