

# Infestyle



SEPTIEMBRE 2017

## Regresa a clases de forma saludable.

Por: La Redacción

El inicio de un nuevo ciclo escolar ya está aquí. Lápices, crayones y cuadernos son importantes, pero la salud de tu pequeño es lo más importante para hacer de este año escolar un éxito para toda la familia.

### Levántate y Brilla

Establece una rutina matutina. Determina cuánto tiempo le lleva a tu familia hacer sus tareas y deja un tiempo extra para imprevistos. Lo mejor que puedes hacer es hablar con tus hijos y explicarles cuál será la rutina de cada mañana y sé un ejemplo para ellos.

El desayuno es la comida esencial del día y una gran oportunidad para compartir momentos familiares. Siguiendo un horario, tus hijos desarrollarán habilidades para el manejo del tiempo que son vitales para vivir una vida con el menor estrés posible.

### Hora de comer (lunch)

Aunque los programas de almuerzo escolar están comenzando a desarrollar un menú más saludable, la mejor manera para asegurarte de que tu pequeño está recibiendo la mejor nutrición es enviarla desde casa.

- Evita las papas fritas y galletas pre-empacadas. En lugar de eso puedes enviar una ración de vegetales como zanahoritas, apio entre otros.
- Quítale lo aburrido a ese sándwich de mantequilla de maní (cacahuete) y mermelada escogiendo un waffle integral en lugar de pan blanco.
- Otra manera de hacer divertido la hora de lonche es enviar un poco de ensalada con aderezo en su molde de plástico favorito.

### ¡Agítalo!

Otra forma de proporcionarles a tus hijos una nutrición óptima es hacerles un batido con **Reliv Now**® con LunaRich™ polvo de soya para una óptima salud celular. Hasta los comedores más difíciles obtendrán los nutrientes que necesitan para desarrollarse adecuadamente.

### Visita el baño

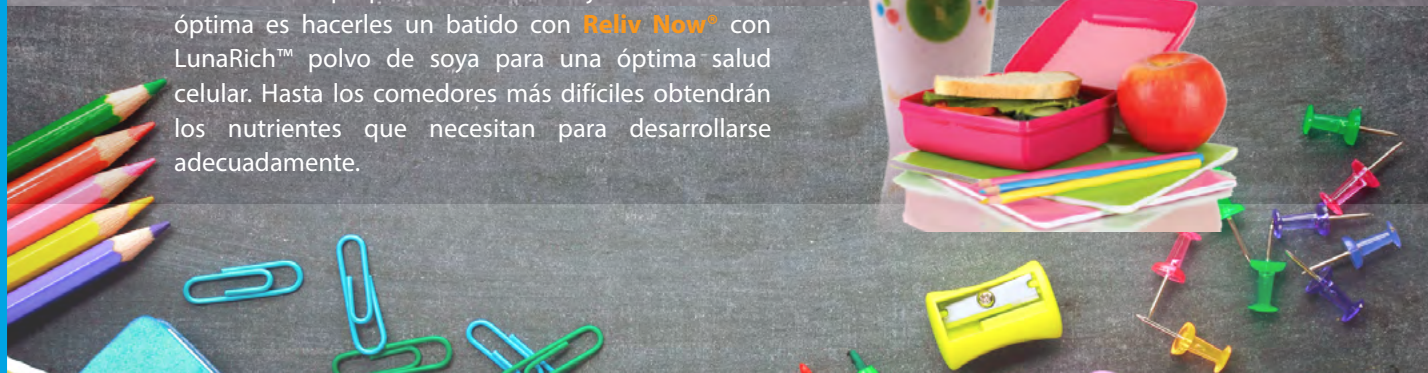
Recuerda a tus hijos lavar sus manos frecuentemente. Debido a que lavar las manos es la primera línea de defensa en contra de gérmenes, asegúrate de seguir estos tres sencillos pasos para asegurar que tus hijos conozcan la técnica apropiada:

- Utiliza agua tibia.
- Enjabónate las manos por 20 segundos (más o menos el tiempo que tardarías en cantar el alfabeto completo) asegúrate de lavar bien entre los dedos, debajo de las uñas y las muñecas que es donde los gérmenes gustan de quedarse.
- Sécalas con una toalla limpia.

### Hora de acostarse

Los niños que van a la escuela necesitan de 10 a 11 horas de sueño cada noche. La falta de sueño puede debilitar el sistema inmunológico, haciendo a nuestros hijos más susceptibles de cazar algún virus que esté rondando el salón de clases.

Los niños a menudo tienen dificultades para desconectarse de la tecnología a la hora de acostarse, así que mantén fuera de la habitación la televisión o la computadora. También trata de evitar darle cafeína a tu hijo durante el día. Mantén la habitación de tus hijos tranquila, oscura y fresca para favorecer un mejor sueño.



Búscanos en:



Reliv Now México

# CONSEJOS SALUDABLES

Por: La Redacción

## Algunas consecuencias por saltarte el desayuno.

Cuando despiertas, tu organismo lleva entre 8 y 10 horas de ayuno, y empiezas tu rutina corriendo de aquí para allá entre la cama, el baño, el clóset y, le exiges toda la energía posible al cuerpo sin hacer una pausa para alimentarlo y que pueda cumplir con todo lo que le demandas, ¿te suena familiar? Algunas consecuencias son mal humor, falta de energía y falta de concentración, a lo largo del día. Opta por preparar recetas sencillas para desayunar pero con los nutrientes necesarios para cumplir con tu día, u otras que puedas dejar listas una noche antes para evitar las prisas mañaneras. Se dice que el desayuno es la comida más importante y la que te mantendrá activo durante un tiempo considerable en cada día de tu vida. Una excelente opción es preparar tu batido con los diferentes productos Reliv, ¿y tú ya los has probado?



## Activa tu felicidad

Ampliar y/o mantener una rutina de ejercicio te hace sentir más satisfecho con tu vida, es decir, qué tanto se apega tu situación actual a cómo quieres que sea en cuanto a salud, situación económica y felicidad, sugiere un estudio nuevo. Este golpe de bienestar ocurre cuando te ejercitas, quizá porque el deporte te hace sentir más satisfecho con tu existencia. Al parecer, a mayor actividad, mayor será tu satisfacción en general, aseguran autores.

## Otra razón para relajarte

Las personas que piensan constantemente en que podrían perder su trabajo reflejaron un estado de salud menos favorable y más síntomas de depresión que aquellas que no se anticipan, de acuerdo con un estudio del Social Science and Medicine. ¿La razón?: pronosticar un evento negativo puede ser más estresante que el mismo evento, asegura la coautora del estudio Sarah Burgard, de la Universidad de Michigan, en EUA. Así que si deseas obtener una nutrición vanguardista y la posibilidad de generar ingresos y ser tu propio jefe, Reliv es para ti.



**Arturo de Alba.**  
Guadalajara, Jalisco.

## GENTE REAL. RESULTADOS REALES

Tengo 24 años y hace 7 años que me gusta participar de la fiesta brava. Soy torero y quiero compartirles mi experiencia al integrar esta nutrición a mi vida.

Hace un año que tuve una severa cornada. Llegué de inmediato a cirugía; la herida fue considerable ya que el músculo de mi pierna tuvo desprendimiento.

Mi mamá (que también tiene carrera médica) de inmediato empezó a darme los nutrientes RELIV y los estuve tomando de manera disciplinada, no tuve infección gracias a Dios, percibí rápidamente la fortaleza en mi organismo, me levanté rápido a caminar sin problemas, mi médico se sorprendió no sólo de la velocidad de mi cicatrización sino de la recuperación de mi estado en general... me dijo: ¿qué hiciste? Yo los sigo tomando, porque me dan mucha energía y me mantienen fuerte, ya que el estrés que tengo antes de salir al ruedo es desgastante.

Duermo mucho mejor, me fascinan y los seguiré tomando ya que debajo de mi traje de luces, mis células también brillan con estos maravillosos nutrientes.

"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."

# Cómo darle seguimiento a tus contactos.

entrepreneur.com

La clave del networking efectivo está en lo que haces después de conocer a alguien. Toma nota de estos tips.

Es muy común que las personas que asisten a eventos de networking terminen con un montón de tarjetas de presentación que acaban en la basura, sin siquiera darles un segundo vistazo. El mayor beneficio de asistir a este tipo de eventos viene después del mismo, y si no le das seguimiento, es prácticamente una pérdida de tiempo.

Aunque el simple hecho de dar seguimiento te ayudará a sobresalir, existen algunos pasos para que este proceso sea completamente efectivo. No importa si escribes un email o haces una llamada, debes planear lo que le dirás a la persona para que te responda y esté dispuesta a verte de nuevo.

Toma nota de estos consejos para sacar el mejor provecho de tu proceso de seguimiento:

## Recuerda lo que fue memorable

¿Qué fue diferente o destacable en la persona a la que escribes o llamas?

## Haz un cumplido

Habla sobre su entusiasmo por la industria o de sus ideas y perspectivas únicas. Sé sincero y evita 'hacer la barba'. Sólo hazle saber porque crees que vale la pena seguir en contacto con él o ella.

## Cierra el trato

Sugiere ir a comer o por un café pronto. Es importante que recomiendes una hora y lugar, y que le hagas saber que estás ansioso por volverlo a ver y conservar la relación.

01

## Establece el tono

El tono de tu comunicación debe ser divertido y relajado, pero a la vez profesional y respetuoso. No seas demasiado serio, pero tampoco exageres en la informalidad. La idea es que extiendas la buena impresión que hiciste cuando conociste a tu contacto en persona.

02

03

## Refresca su memoria

Menciona algo de lo que hayan hablado o de lo que se hayan reído para lograr que te recuerde. Habla de lo que dijo acerca de su profesión o de lo que le gusta hacer.

04

05

## Sé un conector

Cuando conozcas a algún contacto de negocio, dale el nombre de alguien con quien creas debe conectarse. Debe ser una persona que le pueda ayudar en su negocio o que pudiera estar interesado en sus servicios o productos.

06



## Los peores errores del networking

entrepreneur.com

Aunque conectar con otras personas puede resultar una tarea complicada, el networking es básico para tu crecimiento.

Convertirte en la más popular de la fiesta suena a una pesadilla sacada de un programa para adolescentes pero lo cierto es que estar en contacto con gente de tu industria te ayuda mucho cuando se trata de conseguir clientes, referencias y hasta servicios a mejor precio. Por eso el networking es esencial si quieres triunfar como emprendedor.

### 1. Tratar demasiado

Una sonrisa amable puede convertirse en terrorífica si es fija y dura mucho tiempo. No olvides relajarte, la gente que estás conociendo ha pasado por las mismas situaciones que tú y te entienden. No fuerces las circunstancias para encontrarte a alguien en una fiesta o en el banco o en el café. Terminarás dándole miedo a los demás por tu actitud acosadora.

### 2. Esperas algo a cambio siempre

El networking es como las inversiones, algunas funcionan y otras no, pero siempre estás apostando por una u otra cosa.

### 3. No participar

No hay peor esfuerzo que el que no se hace y si, a pesar de asistir a reuniones de networking prefieres quedarte en una esquina viendo como todos interactúan o llevas a una amiga para tener con quien platicar, entonces tu táctica no va a funcionar. Empieza poco a poco, con personas cercanas a ti y expande tu red con sus amigos.

### 4. Enfocarte en los perfiles más altos

El inversionista, la directora de una empresa, los ejecutivos de alto nivel. Siempre quieres que ellos sean tus mejores amigos y sólo los buscas a ellos en reuniones o hablas directamente a su oficina para tomarte un café con ellos. Pero no te olvides que muchas emprendedoras de tu nivel también pueden ser aliados importantísimos que conocen tu situación y te pueden ayudar en el día a día.

### 5. No escuchar

Tal vez la persona que está sentada a tu lado te está contando una anécdota muy divertida sobre aquella ocasión en la que la empresa de envíos confundió las órdenes y tú sólo estás sonriendo y pensando en tus pendientes. Imagina que la siguiente semana necesitas hacer envíos y no sabes a qué compañía recurrir. Seguro te puedo servir la historia que te contaban.

# 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/>



## Podcast 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 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.