

lifestyle

MÉXICO



Julio - Agosto



Edición Verano 2018

- 4 Mitos acerca de la hidratación durante el verano: expuestos.
 - 5 Formas saludables de ganarle al calor del verano.
- La Opción Saludable: Ponte en forma con Reliv
- Porqué deberías celebrar más en tu negocio.
 - Y muchos más....

4 Mitos acerca de la hidratación durante el verano: expuestos.

Por La Redacción

Con el verano el calor y la humedad aumentan, nos encanta refrescarnos pasando las tardes en la piscina o en la playa. Pero con toda la diversión acuática por fuera no debemos olvidar nuestra ingesta diaria de agua. Incluso sabiendo que no podemos vivir sin ella, podemos confundirnos con los hechos: ¿cómo podemos hidratarnos? ¿cuánto necesitamos cada día? Aquí hay 4 mitos que puedes haber escuchado acerca de la hidratación, y la verdad detrás de cada uno de ellos, justo a tiempo para las temperaturas altas.

Mito: Necesito beber 8 vasos con agua cada día.

En 2002 la Escuela de Medicina Dartmouth mostró que la teoría de los ocho vasos es un número común que se transmite con poco respaldo científico. El Instituto de Medicina sugiere alrededor de 125 onzas de agua por día para hombres y 91 onzas para mujeres, pero WebMD toma nota de que sus necesidades dependen de todo, desde la edad, el sexo y el peso hasta su entorno y condición de salud. Por lo general, tu sed es un buen indicador de tus necesidades de líquidos, pero debes agregar líquidos a tu rutina si estás haciendo ejercicio o si te encuentras en climas cálidos / húmedos. El sudar causa que tu cuerpo pierda fluidos de manera más rápida. ¿Cuál es la manera más efectiva de checar tus niveles de fluidos? Checa tu orina- mientras más clara sea, más hidratado te encuentras.

Mito: Sólo puedo beber agua para hidratarme. O cualquier bebida me ayudará a hidratarme.

Estos mitos se contraponen el uno del otro: te puedes hidratar con bebidas además de agua, pero no todas las bebidas te dan los mismos beneficios. La cantidad de agua en una taza de café o un té es un buen hidratante, pero el alcohol no actúa de la misma manera porque perderás más agua de que puedas retener. Dependiendo de las necesidades de tu salud, el agua puede ser la mejor opción porque no agregas azúcar extra ni calorías a tu dieta.

Mito: El agua es la mejor opción que una bebida deportiva cuando estoy activo.

Aunque el agua siempre es una buena opción para hacer ejercicio y practicar deportes, las bebidas deportivas tienen algunos beneficios que el agua no puede proveer. Cuando sudas le dices adiós no sólo al agua sino también a los carbohidratos y electrolitos como el magnesio, el calcio, el potasio y el sodio. Después de una sudoración moderada, generalmente puedes recuperar lo que perdiste en tus comidas, pero cuando te recuperas de una actividad física intensa o prolongada, las bebidas deportivas te ayudan a reponerte. **Innergize!® de Reliv** no sólo te proporciona los carbohidratos y electrolitos que necesitas, también te proporciona vitaminas, minerales y aminoácidos para mantener tu salud óptima.

Mito: Sólo puedo hidratarme con agua.

La comida también proporciona agua. De hecho, WebMD reporta que la mayoría de las personas obtienen cerca del 20% de su necesidad de fluidos de sus alimentos. Frutas y vegetales como la sandía, pepinos, melón, plátanos, brócoli y manzanas son excelentes fuentes de hidratación y los lácteos y carnes también pueden ayudar. Con un mejor conocimiento acerca de las necesidades de hidratación en tu cuerpo, ahora puedes estar preparado para cualquier actividad de verano sin importar el clima.

¡Salud a tu salud!



5 Formas saludables de ganarle al calor del verano

Por La Redacción

Cuando las temperaturas y los precios del gas y los alimentos se disparan, puede parecer que el verano no puede llegar sin un costo extra para tu salud y tu bolsillo. Si estás luchando por encontrar diversión para la familia, echa un vistazo a estas ideas económicas y de bajo costo para el entretenimiento.

1. Finge unas vacaciones

Mantén tus gastos vacacionales bajos quedándote en casa y visitando lugares a poca distancia en automóvil. Como en cualquier plan para vacacionar tendrás que investigar. Checa el calendario de actividades y eventos gratuitos de tu ciudad, y explora tu ciudad visitando lugares que nunca antes lo habías hecho incluyendo nuevas opciones para comer. También quedarte en casa te permite ser más consciente de lo que estás comiendo más que cuando estás en un nuevo lugar con opciones de comida no familiares, y además puedes reemplazar las largas horas sentados en el auto con recorridos a pie por tu ciudad.

2. Prepara una bebida fresca

Todo en uno: un bocadillo y una actividad. Crea paletas frías con **Innergize!** y fruta fresca, o experimenta con nuevos ingredientes en tus batidos **Reliv** para mantener tu temperatura corporal baja. **Innergize!** con su rico sabor naranja también puede convertirse en una tradición favorita del verano: el stand de naranjada. Delicioso e hidratante, un stand de naranjada también puede ser una de las primeras oportunidades de enseñar a tus hijos acerca de los ingresos y como gastar el dinero de una manera inteligente.

3. Sal de casa

Salir de tu casa no cuesta nada y es una de las mejores maneras para evitar que tus hijos se la pasen todo el verano pegados a los electrónicos. Llévalos al parque a jugar en los juegos o planear alguna competencia, pueden escalar juntos sólo por ejercitarse. Puedes inventar búsquedas de plantas y animales para evitar que se cansen y aburran más rápido. Para una actividad nocturna, puedes elegir acampar en tu patio trasero para observar las estrellas y dormir en una tienda de campaña. No olvides usar la cantidad adecuada de protector solar y repelente para insectos cuando estés fuera para que tu diversión no se termine al día siguiente.

4. Velada Familiar

Si está haciendo mucho calor o la lluvia no para, entonces prepara una velada familiar. Para la cena, permite que cada integrante elija un platillo y lo prepare. Si tus hijos son muy pequeños para tomar la responsabilidad por sí solos, entonces permíteles elegir los ingredientes cuando estés en el supermercado. Incluso puedes agregar un desafío adicional para ver quién puede crear el platillo más saludable.

5. Función de cine al aire libre

Organiza una noche de cine familiar al aire libre, evitando estar otra noche en el sofá y gastando dinero en bocadillos llenos de azúcar. Invita a la familia y amigos, para que tanto los adultos como los niños tengan amigos con quienes pasar el tiempo, y pide a cada familia que traiga algún bocadillo saludable como una ensalada de frutas o una charola con vegetales. Todo lo que necesitas es un proyector y una sábana. Elige una película de tu colección o alguna recomendación de otra familia.





La Opción Saludable: Ponte en forma con Reliv

Por Megan Lhamon



La vida está llena de elecciones, unas más difíciles que otras, pero en cada caso la decisión es tuya. ¿Qué voy a comer para el desayuno? ¿Qué me pondré para ir a trabajar? ¿Qué voy a hacer cuando llegue a casa del trabajo? ¿Cómo quiero que sea mi vida en 10 años? Y la lista sigue y sigue. Todas estas preguntas son el centro de una más grande: **¿Qué estilo de vida voy a vivir y a fomentar?**

Vivir una vida saludable significa comer correctamente, ejercitarse y cuidar de nosotros mismos. Requiere estar saludable en mente, cuerpo y espíritu. **El Programa Ponte en forma de Reliv** hace todo esto. Es un programa de estilo de vida que te ayuda a alcanzar tus objetivos de salud con los productos Reliv, nutrición y ejercicio.

Vivir una vida saludable significa comer correctamente, ejercitarse y cuidar de nosotros mismos. Requiere estar saludable en mente, cuerpo y espíritu. El Programa de Reliv hace todo esto. Es un programa de estilo de vida que te ayuda a alcanzar tus objetivos de salud con los productos Reliv, nutrición y ejercicio.

Los beneficios que un estilo de vida saludable trae a tu vida son infinitos. Ya sea que vayas al gimnasio o te ejercites en tu casa, hay muchas opciones excelentes para mantenerse en forma. Mira estas recompensas clave:

Menos estrés. ¡Ejercítate más y estrésate menos! Simple. El ejercitarse está probado que reduce los niveles de estrés y nos ayuda a estar más activos durante el día. Muchos de nosotros abusamos de la frase "¡Pero no tengo tiempo!" Tomate de 30 a 45 minutos para disfrutar de un entrenamiento y obtener sus beneficios durante todo el día.

Mejora tu capacidad intelectual. ¿Prefieres pasar el tiempo sintiéndote lleno de ideas o careciendo de inspiración y concentración? Se ha demostrado que el ejercicio y la nutrición aumentan los niveles de energía y la serotonina en el cerebro, lo que mejora la claridad mental.

Amigos de entrenamiento. Hacer ejercicio te permite salir en público con personas que comparten metas o estilos de vida similares. No sólo es divertido estar cerca de otras personas y hacer nuevos amigos, ¡pero tener un compañero de entrenamiento también puede ser un excelente motivador!

Date un gusto. Comer bien va de la mano con el ejercicio, pero está bien disfrutar de golosinas no tan saludables de vez en cuando mientras estás en tu plan quemar esas calorías. Recompénsate por ejercitarte ocasionalmente con una galleta después de la cena. Pero luego asegúrate de retomar el camino de la nutrición óptima. Esa es la belleza de este programa, su flexibilidad. Tip: Haz que los productos Reliv sean parte de tu rutina diaria para que puedas alimentar tu cuerpo y mantenerlo en el máximo rendimiento.

¿Qué opciones has tomado hacia un estilo de vida saludable?

Gente Real. Resultados Reales.



Soy Pedro Francisco González Gutiérrez tengo 13 años, estoy tan contento de compartir lo que ha sucedido conmigo al haber iniciado a tomar esta nutrición, destacando que los beneficios han ido mucho más allá de lo yo esperaba. He padecido de alergias en mis ojos por más de dos años, y aunque mi padres siempre me han dado la mejor atención, seguía con mis ojos

muy irritados, enrojecidos con molestias; practico deporte de manera intensa pero no me favorecía ello en mi desempeño académico el cual iba en descenso, y me causaba problemas, y me quedé estancado en mi crecimiento lo cual estaba afectando mi autoestima. A partir de Febrero de este año, Reliv ha cambiado en corto tiempo muchas cosas en mí: mis ojos ya no me arden y lo enrojecido se ha ido, ya tengo energía para levantarme e ir a la escuela sin sueño, convivo mejor con mi familia, ahora valoro lo que es sentirse bien y tener un buen desempeño académico y deportivo, pero sobre todo disfrutar al máximo la vida con mi familia...estoy tan convencido que recientemente me fui a la playa y RELIV fue parte vital de mi equipaje! ¡Estoy agradecido y feliz de conocer una manera distinta de vivir!

"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."



Porqué deberías celebrar más en tu negocio.

Por Michaela Bukaty, Coordinadora de Redes Sociales

Cada mes, Reliv se esfuerza por reconocer los avances de nuestros Distribuidores para celebrar su éxito y arduo trabajo. Es tan importante ser reconocido por toda la comunidad y es una manera fácil de aumentar la moral de nuestros colegas Distribuidores o Clientes.

El término **“celebración”** viene con una connotación divertida y desenfadada, sin embargo la celebración debe ser algo practicado de manera regular en tu negocio. Reconocer los logros de tu línea descendente o las transformaciones de pérdida de peso de tus clientes son completamente gratuitos, pero no tiene precio para el que los recibe. ¿A quién no le gusta que lo reconozcan por sus asombrosos resultados? Además, su reconocimiento podría ser el impulso motivacional que la persona necesita para que su negocio pase al siguiente nivel.

Escribe notas a mano.

- Envía una nota o tarjeta de felicitación a alguien que está moviendo el negocio en su línea descendente o a un cliente que ha estado tomando **Reliv Now®** todos los días. Si las notas o las tarjetas escritas no son lo tuyo entonces ¡envíale un correo electrónico personalizado!

Felicítalos en Facebook.

- Las redes sociales son una forma increíblemente fácil para conectarte y seguir a tus clientes. Dar la bienvenida a nuevos Distribuidores en Facebook con un mensaje especial, felicitar a tus clientes que han logrado extraordinarios resultados. Lo que sea que elijas, estas simples publicaciones significarán muchísimo para la persona a la que está dirigida.

Conoce los acontecimientos importantes.

- ¿Tu cliente ha estado activo por más de un año? ¿Es el décimo aniversario de negocio de alguien de tu línea descendente? Envíales un mensaje o dales una rápida llamada en estos acontecimientos importantes. Compárteles tu momento favorito trabajando con ellos.

Celebrar los logros promueve el refuerzo positivo y la motivación. Tus compañeros y clientes verán y sentirán la diferencia una vez que comiences a reconocerlos más. Con estos tres consejos, la moral de tu equipo aumentará y se volverá más positiva.

¿Conoces otras formas de celebrar tu negocio?

¡Compártelas con nosotros en nuestra página de Facebook!

5 Consejos que todo Emprendedor necesita saber para mejorar su escritura/ contenido en Redes Sociales

Por Michaela Bukaty,
Coordinadora de Redes Sociales



1. Atiende a tu audiencia. De acuerdo a tu público elige tu punto de vista correcto y las palabras adecuadas. No hay necesidad de presumir con grandes palabras que después nadie entenderá. Por otro lado no seas demasiado casual usando abreviaturas de texto como “Grxs, OK, etc” ¡Sé profesional!

2. Crea contenido de alta calidad. Utiliza la gramática adecuada y la ortografía correcta para no perder credibilidad de tu público. ¡Comprueba tu trabajo tres veces para evitar pequeños errores! Una ventaja de escribir en línea es que se pueden realizar ediciones después de presionar el botón de publicar.

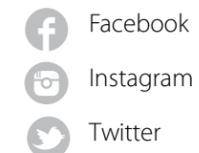


3. Permanece relevante. Mantén tu información actualizada y los temas oportunos. También utiliza los hashtags # relevantes para ampliar el alcance de tu trabajo. ¿Hay algún evento Reliv importante? ¡Escribe sobre eso!

4. Interactúa con tu público. Haz preguntas a tu audiencia, responde a sus comentarios y escribe sobre los temas que ellos quieran escuchar. Siempre usa un llamado a la acción para alentarlos a relacionarse contigo.

5. Utiliza imágenes. Somos una especie que se basa en lo visual, especialmente los millenials. Nos encantan las fotos, los gráficos, los videos y más, especialmente en las redes sociales. Sólo asegúrate de que tus imágenes sean relevantes para tu contenido escrito. Siempre puedes encontrar fotos gratis para usar en creativecommons.org

Con estos 5 consejos rápidos, tu escritura mejorará tremendamente. ¡Asalta las redes sociales con tus nuevas habilidades!



**Reliv Now
México**

Cosas que debes hacer ahora mismo para alcanzar el éxito.

Por La Redacción

El éxito no comienza mañana; se inicia hoy. Es la combinación correcta de sueños, metas y acciones que conducen a increíbles recompensas. También es una opción. Puedes elegir entrar en acción ahora, en este instante, y desplazarte por el camino hacia cualquiera que sea tu visión del éxito.



AQUÍ HAY DIEZ COSAS QUE DEBES HACER HOY PARA LOGRAR EL ÉXITO:

¡Levántate temprano! El viejo adagio es verdad: el pájaro que madruga realmente atrapa al gusano. La mañana también es un buen momento para enfocarte en el punto al cual quieres llegar. Comienza el día con el pie derecho, no importa de qué lado de la cama te levantes.

Planea con propósito. Se proactivo y planea tu día. Fija metas S.M.A.R.T. (en inglés: inteligente, medible, realizable, realista, oportuna) para el día y conoce cómo entran en el panorama.

Actúa. Entra en acción cada día; eso te acercará al éxito. Que cada acción cuente y te ayude a estar más cerca de donde quieres estar.

Sonríe. La investigación ha demostrado que las personas felices son más exitosas. Dicha investigación también muestra que la felicidad vino primero. ¡Así que siéntete feliz y sonríe! No sólo te divertirás siendo más exitoso, también estarás haciendo del mundo un lugar mejor.

Comunícate. Una comunicación eficaz es importante en las relaciones y en los negocios. Practica diariamente una comunicación eficaz y desarrolla tu red.

Crece. Haz algo hoy que ponga a prueba tus niveles de confort y te haga una mejor persona de lo que eras ayer. Como el entrenamiento para un maratón, esfuérate un poquito más cada día hacia tu meta final.



Celebra. Enfócate en los aspectos positivos y celebra todas las victorias durante el día. Eso no sólo predispone tu mente para el éxito, ¡también es divertido!

Establece límites. Los límites no sólo te protegen a ti; también protegen tus relaciones. Los límites saludables conducen a una vida saludable.

Evalúa. Haz un seguimiento de tu progreso cada día y analiza qué funciona y qué no. Sé consistente con lo que sí funciona.

¡No bajes la guardia! El éxito les llega a los que no se rinden. Dirígete hacia tu objetivo y ya no será cuestión de si lo lograrás, sino en qué momento

Las decisiones que tomes HOY determinarán la vida que lleves MAÑANA.

GENTE REAL, RESULTADOS REALES.

Nora Islas y Eloy González. Nuevo León



Somos Nora Islas y Eloy González de San Nicolás de los Garza, Nuevo León. Antes de Reliv yo fui candidata a trasplante de riñón, inicié a tomar RELIV solo con la finalidad de complementar mi alimentación. Empecé a tener mejoría a la cuarta semana de consumir esta nutrición.

Yo no estaba en busca de negocio, en ese tiempo mi ocupación era la venta de pescado a restaurantes, pero cuando vi la oportunidad de un negocio internacional sin la necesidad de grandes inversiones, sin renta de cuartos fríos, sin necesidad de un local, sin pagar empleados, sin un horario para abrir y cerrar etc.

Decidimos darnos la oportunidad y todo cambio por completo. RELIV ofrece un excelente plan de compensación junto con un maravilloso estilo de vida y nosotros lo hemos y lo seguimos disfrutando mucho.

Aparte de excelentes ingresos RELIV nos ha regalado 28 viajes de maravillosas vacaciones en hoteles gran turismo, hemos recorrido lugares maravillosos como Alemania, Madrid, Hawái, Disney World, Cancún, Puerto Vallarta etc.

Lo más importante es que no hemos ido solos, siempre con personas que confiaron en nosotros, tomaron esta oportunidad, cambiaron sus vidas y ayudaron a otras personas a hacer lo mismo y están logrando sus sueños.

Gina Rivera y Alejandro González. Jalisco

En Marzo del año 2000 conocí la Nutrición Reliv en una Unidad de Rehabilitación a donde llegué después de una quinta cirugía y un accidente. Mis problemas de colitis, gastritis, depresión, fatiga y tan sólo 35 kg. de peso me hacían sentir cada vez más desesperada, de tal manera que cuando me ofrecieron esta opción fui bastante escéptica y debo admitir que decidí llevarla a casa para ayudar a mis hijos asmáticos olvidándome de mí. Asistí a una junta, decidí iniciar con mis hijos y empecé a tomarlos y en dos semanas los resultados en mí fueron extraordinarios: la fatiga se fue se regularizó mi sueño, cambió mi piel, estado de ánimo y muchos cambios más, mis hijos gradualmente estuvieron mucho mejor y finalmente mi esposo inició con Reliv teniendo también resultados asombrosos. ¡La salud llegó a casa para todos! Al iniciar a tomar los nutrientes y viendo la necesidad de tenerlos a mejor precio, decidí iniciar la promoción de éstos vendiendo un promedio de 500 latas en el primer mes, obteniendo ganancias que me ayudaron bastante en mi hogar. Mi esposo al principio un poco escéptico al negocio, observaba que mis cheques mensuales empezaron a incrementarse así como los viajes a diferentes partes. No contábamos con que mi esposo estaría en un futuro desempleado, así que decidimos unir fuerzas y hacer de RELIV nuestro ingreso. Pero reconocemos que una de las grandes riquezas que hoy tenemos, es tener esa libertad de tiempo y poder gozar en familia innumerables acontecimientos.



“La puerta de la Oportunidad está frente a ti, pero sólo tú puedes abrirla”

“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.”

Lo que realmente significa ser un Emprendedor.

Por La Redacción



Hoy es el día para celebrar a cada persona que ha elegido trabajar para sí mismo y ha tomado la iniciativa de comenzar su propio negocio. Lo que es único de Reliv es que todos somos emprendedores. Cada Distribuidor de Reliv ha elegido tomar el control de sus ingresos y salud como los verdaderos empresarios que son.

¿Qué hace un Empresario?

Según el escritor Steve Tobak (Entrepreneur Media) la ecuación del emprendimiento exitoso es:

Emprendedor + Capital = Productos + Clientes = Negocios

Si las matemáticas no son tu punto fuerte, convirtamos esta ecuación en palabras que sean más fáciles de comprender. **Tom Pinnock Vicepresidente de Ventas de Reliv**, es un excelente ejemplo de esta ecuación de emprendedor.

Cuando Tom comenzó, dijo: *“Durante la mayor parte de mi vida adulta, había soñado con trabajar desde casa, ser mi propio jefe y ver crecer a mis hijos. Ahora, justo enfrente de mí, estaban las personas haciendo exactamente eso. Además no eran súper humanos con súper habilidades en ventas, sino personas comunes como Karen y yo. Eso es lo que vi, gente común, uniéndose, ayudándose unos a otros a lograr sus sueños”*

Tom tomó la iniciativa, al ver la necesidad de mejorar la salud de las personas de Estados Unidos y llenó esa necesidad al unirse a Reliv. Utilizó su pasión para tomar el control de su salud y la de todos aquellos con los que se encontró al compartir su estilo de vida Reliv. Él mismo era un emprendedor, invirtió en un Kit de Reliv, encontró clientes y creó un negocio para él y su familia.

“Por el precio de un kit, y con el deseo y la sólida ética de trabajo, puedes crear una red de distribución, que pueda proporcionar un ingreso residual para ti y tu familia por el resto de su vida”, dice Tom.

Lo especial de Reliv es que puedes ver y sentir tu éxito como emprendedor. ¡Realmente puedes sentirte bien al final del día porque estás eligiendo un estilo de vida saludable para ti y los que te rodean! Hoy te desafiamos a reflexionar sobre por qué comenzaste con Reliv o por qué estás pensando unirse a nosotros, celebrar tu éxito y compartirlo con el mundo.



¡Mantente motivado y continúa expandiendo tu negocio Reliv como el Gran Emprendedor que eres!