

# Lifestyle

**MÉXICO**



**MAYO - JUNIO**



## **El equipo Reliv México está Ascendiendo**

### **NEGOCIO**

- Todos tus recursos en línea
- 6 pasos para ser Súper Eficiente

### **BIENESTAR Y ESTILO DE VIDA**

- La Mejor manera de agregar vegetales adicionales a tu día.
- Cómo resistir a la comida gratis en el trabajo

### **FITNESS Y TIPS SALUDABLES**

- CoQ10 puede reducir las lesiones musculares

reliv.mx

# El Equipo Reliv México está **ascendiendo**

Desde que lanzamos nuestra nueva Estrategia Ascende el pasado mes de Febrero 2018 hemos ayudado a que más Distribuidores lleguen a mayor número de prospectos, disfrutando de las recompensas y logrando sus objetivos de negocio.

Comparte tus comentarios y pensamientos en nuestras redes sociales. Vincúlanos con tus prospectos y clientes y entusiasmamos a todos con las oportunidades que Reliv tiene:



La estrategia Ascende que ha lanzado Reliv México está diseñada para personas como tú, que son constructores de negocios, logrando ampliar tu red, fortalecer tu grupo y disfrutar de más recompensas.

Ascende ayuda a nuestros Distribuidores a hacer crecer su negocio y disfrutar de mayor número de recompensas de manera más rápida y sencilla.

## Membresía de por vida



La estrategia Ascende te da la oportunidad de contar con tu membresía de por vida sin pagos anuales. Si tienes el nivel de Máster Afiliado tienes la obligación de recalificar cada año para mantener tu 40%.

## Nuevas calificaciones

Reliv Ascende te ayuda a que crezca tu negocio y tus recompensas de manera más fácil y rápida.

## Programa Cliente Preferente



Está diseñado para aquellos que desean comprar productos Reliv de manera regular con un descuento y disfrutar de un estilo de vida saludable.

+Pago único de inscripción de \$200 pesos.

+20% de descuento en cada compra.

+Opción de ascender al rango de distribuidor sin perder su descuento o incluso alcanzar uno más alto.

## Los Distribuidores primero

"Gracias por habernos visitado en Reliv"

Scott Montgomery

"Genial... Muchas Felicidades Dr. Navarro, un saludo desde Houston Tx"

Jael Gemima Bustamante

"Felicidades Óscar! Bienvenido a la familia Reliv. A sus órdenes"

Edén Guerrero

"Felicidades a Mercedes Lucero por esta decisión de avanzar, tu testimonio ha sido el motor principal, orgullosa de que seas de mi equipo"

Georgina Riveira

"Nutrientes que cambian tu vida, mejor estado de ánimo y salud"

Criselda Méndez

Visita nuestra página de Facebook donde podrás enterarte de nuestros eventos especiales, reconocimientos, productos, promociones y más. Mantente en contacto con nosotros y deja tus comentarios. ¡Queremos escucharte!

# Todos tus recursos Reliv en línea



Reliv se enorgullece en proporcionar a sus Distribuidores las mejores herramientas disponibles para ayudarlos a tener éxito en su negocio. Dado que hay tantos recursos disponibles en línea para ti, aquí hay una lista rápida a la que puedes hacer referencia en cualquier momento.

## facebook

[facebook.com/RelivNowMexico](https://facebook.com/RelivNowMexico)

Tenemos mucho para ofrecerte en Facebook. Tanto Reliv México como Reliv International tienen páginas en las cuales te proporcionamos actualizaciones acerca de la empresa, reconocimiento, capacitación y contenido divertido que puedes compartir con tus amigos.

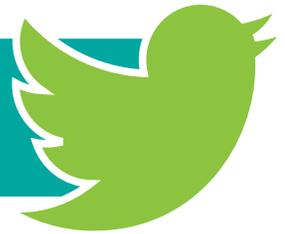
Reliv Now México

Dale **"Me gusta"** a nuestra página para recibir actualizaciones y estar en contacto con otros Distribuidores. También podrás ver contenido que te ayudará con tips para hacer crecer tu negocio.

## twitter

[twitter.com/RelivNowMexico](https://twitter.com/RelivNowMexico)

Si ya tienes una cuenta en twitter, síguenos @relivnowmexico para noticias, actualizaciones, mensajes inspiracionales y otros.



[instagram/relivnowmexico](https://instagram/relivnowmexico)

## Instagram

Si amas las fotografías, entonces síguenos en Instagram. Subimos hermosas imágenes para inspirarte, además no te pierdas las sorpresas que podemos compartir contigo.

## YouTube

Reliv México tiene su propio canal en YouTube para que nuestros videos y podcast sean lo más visibles y accesibles posible.



## Entrenamiento de Negocio

### Los 5 pasos del Éxito



Puedes revisar esta importante información en cualquier momento y encontrar todos los nuevos videos de capacitación en nuestro sitio web [reliv.mx](https://reliv.mx) así como testimonios de historias de éxito e información de cada uno de nuestros productos.

Ahora que tienes todo lo que necesitas en un solo lugar, mantén esta publicación a la mano.

*¿Cuál es tu herramienta favorita?*



# 6 Pasos para ser súper eficiente

<https://www.entrepreneur.com/article/268880>

Aprovecha mejor tu tiempo priorizando tareas, preparándote para los ratos “muertos” y delegando responsabilidades. Viajar más de 150 días al año ha hecho a Joseph Grenny un adepto de la eficiencia. Como popular conferencista, autor y entrenador en liderazgo ha desarrollado varias formas de hacerse más eficiente sin importar en dónde esté. A continuación, comparte seis estrategias para ser súper eficiente:

## Busca por tiempos muertos.

Tómate cinco minutos en la mañana para echar un vistazo a lo que será tu día. No importa si tienes disponibles cinco minutos o dos horas, busca algo con qué rellenar tu tiempo. Al planear por adelantado para maximizar tu tiempo, encontrarás mejores maneras de ocupar los minutos “muertos”.

## Prepárate.

La clave para ser efectivo cuando tienes tiempos libres es estar bien preparado. Debes saber qué necesita hacerse y la prioridad de los pendientes, y asegurarte que tienes los recursos a mano para completar la tarea. Usar dispositivos móviles y aplicaciones en la nube te permite acceder a la información y documentos que necesitas.

## Considera el costo de oportunidad al decir “sí”.

Antes de aceptar cualquier compromiso, toma un momento para pensar a qué tendrás que renunciar en caso de hacerlo. Si aceptas, por ejemplo, dar una conferencia, te perderás tiempo importante para planear en su negocio. ¿Lo vale? “Debes asegurarte que estás usando tu tiempo en las cosas que son verdaderamente importantes y no perderte en decir “sí” a todas las veces que se te pide hacer algo”.

## Haz listas.

Piensa en ellas como en una forma de establecer metas. Incluso cuando tienes una sola hora, tómate un momento para hacer una lista de las cosas que quieres lograr en ese tiempo. Esto le ayuda a priorizar tareas y también añade un sentido de urgencia que ayuda a evitar la procrastinación.

## Recompénsate.

Una de las razones por las que las personas pierden su entusiasmo por ser eficientes y productivas es porque tienden a sentir que siempre hay mucho más por hacer. Así que es importante que te recompenses por mantener esta actitud.

## Delega.

Es algo difícil de hacer y los emprendedores suelen pensar que es más fácil que ellos hagan todo, pero Grenny enfatiza en la relevancia de entrenar a tus empleados a manejar más y más responsabilidades. Sencillamente, no puedes hacer todo tú mismo, añade.

# La mejor manera de agregar vegetales adicionales a tu día.

Por Tina Van Horn Entrenador principal del Programa Fit3



Soy increíblemente afortunada de que mis hijos amen los vegetales. Comerán coles de Bruselas, brócoli, espárragos y hasta coliflor sin ahogarlos en una salsa de queso. Sin embargo, aunque amemos comer nuestros vegetales, en ocasiones es difícil determinar si ya consumimos nuestras porciones diarias. De hecho, no es raro terminar el día con una o 2 porciones en duda.

Si bien es probable que no anheles las zanahorias con tu café de la mañana, el desayuno es el tiempo perfecto para tener una o dos porciones extras de coloridos vegetales y una saludable dosis de vitaminas y fibra. No tienes que agregar kale a tus panqueques, pero hay más opciones que la de sólo agregar hongos y pimientos en tus huevos revueltos.

Lo creas o no, puedes agregar verduras a tus batidos. Si aún no has probado un batido verde ¡te estás perdiendo algo delicioso! Agrega un puñado de espinacas en la licuadora con un poco de leche, un plátano y **Ultrim Plus** y tendrás la combinación perfecta de proteínas, carbohidratos y fibra para energizar tus actividades matutinas. ¿Quieres salir realmente de tu zona de confort? ¡Prueba una coliflor picada en tu batido! Los aguacates también agregan una cremosidad única a cualquier batido **Reliv**. Siempre puedes obtener ideas de recetas en nuestro blog y perfil de Facebook.

Nuestra Directora de Arte, Amie Schilson, le encanta agregar zanahorias frescas a sus batidos de melón porque les da un aspecto sabroso y le agrega nutrientes que aumentan la inmunidad además de fibra que ayuda a sentirte satisfecho. La calabaza en puré, el camote hacen que tu batido no sólo se vea bonito sino que también tenga un sabor increíble. Y aquí hay un consejo rápido y fácil: utiliza pequeños frascos (como los de comida para bebé) con mezclas de vegetales hechos puré para utilizarlos en tu próximo batido.

¡Las posibilidades son infinitas cuando se trata de colar algunas verduras extra! Lo mejor de todo es que definitivamente notarás una diferencia en tu día al obtener esas vitaminas adicionales sobre todo por la mañana. ¡Te desafío para que esta semana agregues un vegetal a tu batido diario! Compártenos tu experiencia y vegetal favorito en nuestras redes sociales.





## Cómo resistir a la comida gratis en el trabajo

Por Tina Van Horn Entrenador principal del Programa Fit3

A pesar de estar en la industria de la salud y la nutrición, los bocadillos no saludables y la comida gratis mágicamente aparecen en el área de descanso. Justo cuando crees que es seguro volver a llenar tu botella con agua, hay un plato de galletas o sobrantes de un pastel de cumpleaños. ¡Todo lo que querías era agua! ¡No estabas mentalmente preparado para tratar con golosinas y tentaciones!

Tengo una reputación en el corporativo de Reliv de ser la policía de la comida chatarra. Volví a la oficina después de varios días de ausencia y una de las primeras cosas que hice fue tirar dulces de la semana anterior que todavía estaban en el área de la cocina. No pedí permiso, simplemente lo hice. Mis compañeros de trabajo han llegado a esperar mi supervisión y ocasionalmente algunos de ellos me han pedido que me deshaga de los sobrantes de pastel o donas para que las tentaciones desaparezcan.

### Cuando enfrentas Resistencia.

No todas las oficinas son respetuosas y comprensivas acerca de tomar decisiones saludables y puedes enfrentar una resistencia real o incluso resentimiento de algunos de tus compañeros de trabajo aun cuando ellos tratan de comer saludablemente. Algunos compañeros de trabajo incluso parecen estar en una misión personal para tentarte a comer algo que sabes que no quieres. Cuando te enfrentas a la resistencia, lo mejor que puedes hacer es ser honesto. ¡No permitas que los que te presionan a comer lo que no quieres te hagan salir de tu objetivo!

### Mis mejores consejos

Aquí hay algunos de mis mejores consejos para que puedas pasar por el área de descanso sin ceder a la comida gratis:

**¡Tírala a la basura!** Si esto es demasiado agresivo simplemente colócala en el refrigerador o en un gabinete que esté fuera de tu vista y fuera de tu mente.

**Evita el área de descanso durante tu momento más débil del día.** Para mí, eso es alrededor de las 3:00 pm y me alejo de todas las tentaciones!

**Coloca refrigerios saludables en el refrigerador,** para que, cuando te sientas tentado puedas elegir una opción más saludable.

**Ten tu batido Reliv a la mano.** Los productos Reliv ayudan a frenar los antojos y a mantenerte lleno y con energía. Obtén nuevas recetas de cómo preparar tus batidos Reliv en nuestras redes sociales.

La próxima vez que te enfrentes con un montón de comida gratis en tu lugar de trabajo, ten estos consejos siempre en mente. Si estás mentalmente preparado para ellos, ¡será mucho más fácil evitarlos!





## ¿Por qué es tan duro tener fuerza de voluntad?

Por Tina Van Horn Entrenador principal del Programa Fit3

¿Te resulta más fácil elegir alimentos más inteligentes durante el día que en la noche? Ya sea que se trate de una bolsa abierta de papas fritas que tus hijos dejaron en la cocina o el helado de nuez en el congelador, a veces no hay fuerza de voluntad que pueda frustrar el deseo.

Hablo por experiencia propia, y siendo honesta, es una lucha diaria. Siempre pensé que se trataba de autodisciplina y que si era lo suficientemente fuerte, debería ser capaz de decir "no" a las papas fritas, al helado o a los cereales.

Resulta que existe una investigación bastante interesante que explica por qué la fuerza de voluntad a veces no es suficiente para evitar que tomemos esas lamentables decisiones.

Stephan Guyenet, es autor y neurocientífico con base en Seattle, dice que es posible resistir estas tentaciones fácilmente disponibles, pero eso no funciona por siempre. "El problema con la fuerza de voluntad es que se trata de un recurso limitado. Es un esfuerzo," dice Guyenet. "Si tienes que hacerlo a diario, que es lo tienes que hacer si has perdido peso y tus circuitos de hambre y tus circuitos de búsqueda de comida están activados vas a tener que ejercer tu fuerza de voluntad continuamente para evitar comer alimentos".



¡Esto puede ser tan difícil! La vida se vuelve loca, y todos tenemos tanto que hacer en un día. Si estás tratando de vivir una vida balanceada, entonces la fuerza de voluntad se vuelve aún más difícil de mantener. Piensa en tu fuerza de voluntad como un tanque de gasolina. Su combustible se agota y está casi vacío para el final del día. ¡Por eso es más difícil hacer elecciones de alimentos más inteligentes por la noche! Lo bueno acerca del **programa Fit3: Actividad física, Productos Reliv y una Alimentación Saludable**, es que existe la posibilidad de tener flexibilidad de vez en cuando.

Esta explicación biológica me hace sentir mejor, pero sé que debo tener cuidado de no permitir que se convierta en una excusa. La mejor estrategia para mí es mantener las "tentaciones" fuera de casa. No es tan fácil cuando tienes dos muchachos hambrientos y no quieres privarlos de golosinas. Pero en serio, no van a tener cicatrices de por vida por no tener helado en el congelador ¿no?

**¡Compártenos cómo mantienes tu fuerza de voluntad durante todo el día!**



# Fitness y Tips Saludables

## CoQ10 Puede reducir las lesiones musculares

Los atletas de todos los niveles pueden tener un nuevo aliado nutricional en la lucha contra la fatiga y las lesiones musculares. Un estudio publicado en el Journal Inglés de Nutrición reportó que los atletas élite de kendo japoneses que consumieron CoQ10 (Coenzima Q10) durante 20 días de entrenamiento riguroso tuvieron niveles significativamente más bajos de aquellos marcadores clave asociados con un mayor desgaste de los músculos que aquellos atletas que no se complementaron con CoQ10. El estudio fue realizado por investigadores de la Universidad Tsukuba, la Universidad de Tokio y la Universidad Kobe Gakuin y este estudio se suma al creciente número de estudios que respaldan los beneficios de CoQ10 en la nutrición deportiva.

La Coenzima Q10 (CoQ10) se produce en todo el cuerpo y se concentra en las mitocondrias, que actúan como las "centrales eléctricas" de las células. La Coenzima Q10 (CoQ10) juega un papel vital en la producción de energía, y también actúa como un potente antioxidante.

Además de apoyar el rendimiento deportivo, numerosos estudios también indican que la CoQ10 también puede ofrecer una variedad de beneficios cardioprotectores.

Las principales fuentes de CoQ10 incluyen el pescado, carnes como el hígado y granos enteros. La CoQ10 también está disponible en forma de suplemento, en los siguientes productos Reliv: **ReversAge®**, **SoySentials®**



Reliv Now México