

lifestyle



Beneficios para la salud que traen los sabores de otoño



reliv.mx



Beneficios para la salud que traen los sabores de otoño

Por Michaela Bukaty, Coordinadora de Redes Sociales

¡Feliz Otoño! El Corporativo de Reliv en San Luis Misuri está experimentando los primeros días de un clima otoñal real y decir que estoy emocionada es subestimarme. La mejor parte del otoño ¡son las frutas y verduras de la temporada! Siempre he preferido optar por comer alimentos de la temporada para mantener mi presupuesto y realmente abrazar esta temporada. Algunos de mis favoritos incluyen el camote, la coliflor, las manzanas y muchos más. También hay muchos beneficios para la salud en los alimentos de otoño, lo que los convierte en una opción más atractiva.

Aquí hay algunas de mis frutas y verduras favoritas del otoño:

Manzanas: Un producto básico de otoño, ¡las manzanas son una verdadera delicia! Las manzanas son buenas como un bocadillo, las usan en ensaladas, se hornean para un delicioso postre o incluso se preparan para obtener una sidra de manzana saludable para hacer un batido Reliv. Cada porción contiene antioxidantes y 4g de fibra. Recomendamos combinar una manzana con una grasa o proteína saludable para un bocadillo que alimente tu cuerpo y lo mantenga satisfecho por más tiempo.



Peras: Las peras siempre me han parecido una manzana más elegante, y son excelente para preparar una ensalada. Tus cenas se actualizarán instantáneamente si agregas peras cocidas al horno en tu menú. Las peras son una gran fuente de vitamina C y contienen 4g de fibra por porción.



Coliflor: Estos vegetales de moda se usan en todo en estos días—desde masa para preparar pizza hasta como una alternativa de puré de papa. Es una de las verduras más versátiles y es una excelente alternativa en carbohidratos. Puedes usarlo como sopa en lugar del arroz o servirlo en una bandeja de verduras. La coliflor es conocida por su vitamina C y vitamina K.



Camotes/Batatas: Las papas dulces o camote son más ricas en nutrientes que las papas normales, como puré, asadas, horneadas o como papas fritas son una excelente opción para tus cenas familiares. Tienen beneficios anti-inflamatorios, que junto con **Arthafect** son fundamentales para mí durante los meses de frío ya que mis articulaciones se inflaman. Los camotes también son una excelente fuente de vitamina A.



Calabaza: Guarde lo mejor para el final. ¡No puedes celebrar el otoño sin tener calabaza en tu dieta! Es la textura perfecta para pasteles, pudines y batidos Reliv. Puedes agregar especias para obtener la versión Reliv perfecta de un pastel de calabaza o de un batido de calabaza con especias. La calabaza tiene 3g de fibra por porción, así como vitamina C y betacaroteno.

Aprovecha esta sabrosa época del año para aumentar tu consumo de frutas y verduras. ¡A disfrutar!



Regalos para todos en tu lista

La temporada de celebraciones puede ser un momento de gran estrés, especialmente al momento de comprar los regalos navideños. Te la pasas pensando “¿Qué hay en la lista de regalos de mi esposo/esposa?, ¿Le compré ya el regalo a mamá?, ¿Estoy olvidando a alguien?”.

Para ayudar a aliviar el estrés, he recopilado algunas opciones de regalos aprobados por Reliv que traerán alegría a cualquiera que los reciba.

Reliv Now

Para tu familiar o amigo que esté interesado en todo lo relacionado con la nutrición, Reliv Now los impresionará con su súper alimento epigenético, LunaRich y otros ingredientes avanzados. ¿Quién no quiere un estímulo saludable después el ajeteo y el bullicio de las vacaciones?

LunaRich X

¿Qué mejor regalo que el regalo de una buena salud? Ayúdales a iniciar los propósitos de año nuevo de tus seres queridos recuperando y manteniéndose saludables, obsequiándoles las cápsulas LunaRich X.

Fast Start Pack

Obsequia un regalo que dure toda la vida: un estilo de vida saludable y que sea sostenible. El Fast Start Pack es el regalo perfecto para tus familiares y amigos que quieran iniciar a sentirse y verse bien.

Now for Kids

Ayuda a tu familia a cerrar ese déficit nutricional. Tus hijos o nietos lo disfrutarán. No sólo proporciona vitaminas, minerales y micronutrientes esenciales, sino que también les enseñará a llevar un estilo de vida saludable.

Ultrim Plus

Es el regalo perfecto para aquellos que quieran “ponerse en forma, sentirse en forma y mantenerse en forma”. ¡Es la manera perfecta de ayudarlos a obtener un impulso extra en sus propósitos de año nuevo!

¿Qué tal una pequeña revisión de lo que realmente lograste de tus propósitos de año nuevo como perder peso, comer saludable o comenzar a hacer ejercicio? ¿Todavía sigues firme en tus propósitos? O ¿Prefieres no hablar de ello? No te sientas mal si tu entusiasmo por el cambio se ha desvanecido o se ha convertido en frustración, casi el 80% de las resoluciones de Año Nuevo se abandonan a tiempo para disfrutar de los chocolates del Día de San Valentín. Pero espera, no te rindas. Tengo algunas estrategias que pueden ayudarte a encontrar la motivación que te hace falta y darte una nueva perspectiva sobre tus objetivos.

Piensa en pequeño.

Para realizar cambios exitosos y sostenibles que mejoren tu salud, debes pensar poco. ¿Cómo se come? Un bocado a la vez, ¿verdad? El mismo principio se aplica a los cambios de estilo de vida. Si te has dado cuenta de que realizar una renovación total de tu estilo de vida era demasiado ambiciosa y has regresado a los hábitos poco saludables del año anterior, ahora es un buen momento para elegir un hábito pequeño que puedas cambiar y mantener. Es interesante como un pequeño cambio conduce a otro, y ese cambio a otro y así el ciclo en sí perdura.

Algunos objetivos de salud simples con los que puedes iniciar son:

- Beber diariamente al menos 2 litros de agua.
- Caminar por 20 minutos, al menos 3 veces a la semana.
- Comer tu desayuno diario.
- Tomar tu batido **Reliv** todos los días (incluso los fines de semana)
- Contar con al menos 6 horas de sueño cada noche, pero preferiblemente de 7-8 horas.

Elige un cambio y mantenlo hasta que hayas creado un nuevo hábito, luego puedes agregar otro cambio. Uno de los cambios más fáciles que puedes hacer es tomar tus productos **Reliv** de manera consistente. Aquellos consumidores de **Reliv** que tienen más tiempo consumiéndolos te dirán que la clave para obtener mejores resultados es la consistencia. Resultados como mayor energía, mejor sueño, pérdida de peso y mejor humor refuerzan positivamente tu nuevo hábito.

Sé consistente.

La consistencia es fundamental para establecer nuevos objetivos de ejercicio. Muchas personas tienen dificultad para hacer del ejercicio un hábito, pero las investigaciones han demostrado que las personas que tienen a un compañero o grupo de entrenamiento tienen más probabilidades de seguir un programa de entrenamiento y alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico.

Un estudio de la Universidad de Stanford descubrió que el simple hecho de recibir una llamada telefónica de chequeo que preguntaba acerca de su proceso cada 2 semanas aumentó la cantidad de ejercicio que los participantes hicieron en un promedio de 78%. En este estudio, los participantes que habían recibido llamadas de chequeo o seguimiento seguían haciendo ejercicio en el nivel aumentado incluso después de 18 meses. Mientras tanto, el Departamento de Kinesiología de la Universidad de Indiana encontró que las parejas que trabajaban por separado tenían una tasa de deserción del 43% mientras que aquellas parejas que iban juntas al gimnasio sólo tenían una tasa de deserción del 6%.

Consigue un compañero de entrenamiento.

Todos sabemos que el ejercicio suele ser más divertido con un amigo. No sólo es más probable que te presentes a ese entrenamiento a las 5:00 am cuando sepas que tu amigo o tu grupo de entrenamiento te está esperando, sino que la investigación también ha mostrado que trabajarás más duro, por más tiempo y quemarás más calorías. Los compañeros de ejercicio proporcionan una poderosa combinación de apoyo, responsabilidad y motivación. Los profesionales experimentados en nutrición y acondicionamiento físico están de acuerdo en que el factor más importante para crear una salud y bienestar a largo plazo y un buen estado de ánimo es tener un sistema de apoyo.

Sin mi compañera de entrenamiento, Sara, me saltaría la mitad de mis entrenamientos previamente planeados. Sería muy fácil para mí apretar el botón de repetición de alarma todas las mañanas, pero no quiero decepcionarla, así que me arrastro de la cama y me pongo los tenis para ir a correr. Hay muchos días en que ninguna de nosotras "tiene ganas de hacer ejercicio", pero nos presentamos de todos modos porque somos responsables la una con la otra. Ella conoce mis metas y me las puede recordar cuando me siento perezosa o quiero comerme unas papas fritas. Sara es una corredora, corre más rápido que yo, pero yo soy más fuerte que ella, por lo que cada una de nosotras puede presionar a la otra para desarrollar diferentes habilidades: motivación, responsabilidad y un impulso competitivo. ¡Lo mejor es somos buenas amigas!

¿Estás listo para un cambio? Toma tu batido Reliv, llama a un amigo y muévete.

TRES MANERAS de mantener tus propósitos *saludables*



Por:
Tina Van Horn
Entrenadora Líder Programa Fit3

Nota del Dr Carl Hastings

Los hábitos alimenticios saludables van de la mano con el ejercicio cuando se trata de mejorar la salud, perder peso y prevenir enfermedades crónicas. Los productos de nutrición de Reliv respaldan todos estos objetivos de salud y bienestar al proporcionar macronutrientes de alta calidad (proteínas, grasas y carbohidratos) necesarios para un metabolismo adecuado y un balance energético. Las fórmulas de Reliv también están optimizadas con micronutrientes clave (vitaminas, minerales, antioxidantes y fitonutrientes) que promueven la energía sostenida, crean músculo magro, queman grasa y reducen la inflamación.

A tu salud,

Dr. Carl W. Hastings
Vicepresidente y Director Científico

Unas vacaciones felices y saludables en 5 pasos

Por Michaela Bukaty, Coordinadora de Redes Sociales

¿No parece una cruel ironía que la temporada de vacaciones tenga que coincidir con la temporada de resfriados y gripe? A medida que el clima se vuelve más frío y las luces parpadeantes se apagan, todos esperamos que nuestro sistema inmunológico esté preparado para combatir el ataque aéreo de gérmenes que se dirigen a nosotros. El problema se agrava porque en nuestros hogares no circula el aire fresco debido a los climas fríos además de aquellas superficies que tocamos y están llenas de gérmenes como mostradores de tiendas, escaleras eléctricas de centros comerciales, aviones, autos rentados. Si bien no hay manera de garantizar que te sentirás fantástico en la mañana de Navidad, hay cosas que puedes hacer para que tu sistema inmunológico tenga la oportunidad de luchar contra estos gérmenes.

Si planeas vacunarte contra la gripe, hazlo con tiempo. La vacuna puede demorar hasta dos semanas para que tu cuerpo produzca anticuerpos para combatir la tensión de este año, así que no te esperes hasta un día antes de viajar para vacunarte. Si te vacunaste el año pasado recuerda que la vacuna dura solamente 12 meses así que no asumas que durará más su efecto. Mantén tu rutina saludable a pesar de tu posible horario cambiante por la temporada. Asegúrate de dormir lo suficiente cada noche y continúa con tu horario de ejercicio regular sin importar cuán ocupadas estén las cosas. Cuando planifiques tu día, comienza con las cosas más importantes (al menos 30 minutos de algún tipo de cardio) y acomoda tus actividades después de esto. De esta manera hay más probabilidades de que te cuides bien a pesar de lo apretada que pueda estar tu agenda.

¡Mantente hidratado! Normalmente asociamos la sed con los meses más cálidos, pero es tan fácil deshidratarse durante el invierno. Es posible que ni siquiera te des cuenta de que tienes sed. Asegúrate de llevar agua a dondequiera que vayas: mientras decoras, haces las compras etc. Fíjate el objetivo de beber cierto número de vasos o botellas al día y apégate a él.

es
es



Reduce el estrés con una planeación adecuada. Usa tu teléfono o un planificador para establecer recordatorios que mantendrán tus planes dentro de lo programado. Verifica el clima antes de salir y toma suficiente tiempo para viajar para evitar la ansiedad. El estrés se ha relacionado con enfermedades, por lo que debe controlarse, recuerda respirar profundamente y buscar la manera de agilizar la mayor cantidad de pendientes en tu lista.

Haz de la nutrición óptima una prioridad durante tus vacaciones. Probablemente tengas en tu mente a la Vitamina D (menos luz solar en esta temporada) y a la Vitamina C, pero ¿qué pasa con la Coenzima Q10 (que se encuentra en algunos productos **Reliv**) que ayuda a tu cuerpo a convertir los carbohidratos y las grasas en energía y respalda el sistema inmunológico? ¿Qué pasa con el Pycnogenol (en **Reliv Now**®), el súper antioxidante natural que mejora la circulación y disminuye la glucosa en la sangre? Y no se te olvide la lunasina de **LunaRich X**, que ayuda a mejorar la inmunidad innata. ¡Dale a tu cuerpo la nutrición que anhela con **Reliv**!

Cuando te tomas el tiempo de cuidar adecuadamente a tu cuerpo, hay menos probabilidades que se vea afectado por un virus durante las vacaciones.

A medida que nos acercamos a la temporada de hornear, envolver y dar alegría a los demás, dedícate unos momentos para concentrarte en tu salud. ¡Disfrutarás esta temporada mucho más si te sientes bien!

Cómo recordar los motivos que te hacen hacer lo que haces.

Las investigaciones muestran que la gente más exitosa y resiliente está motivada por un propósito o un motivo. Pero para la mayoría de nosotros no es tan sencillo ya que las actividades diarias pueden convertirse en una rutina aburrida y tediosa o aun peor algo agobiante y estresante. El estar continuamente recordándonos a nosotros mismos cuáles son nuestras aspiraciones o intenciones más profundas nos puede ayudar a encontrar una nueva pasión u objetivo en nuestra vida diaria y poder hacer los cambios necesarios para lograrlos.

Una intención o un propósito es lo que aspiramos a ser, como individuos, como familia, como miembros de un grupo social, como ciudadanos del mundo. Cuando cuestionemos qué es lo que queremos debemos ir más allá de lo material y pensar en las cualidades que queremos en nuestra vida: amor, paz, alegría y obviamente un propósito. Este propósito representa nuestro deseo más profundo: emocional o espiritual y aparece cuando estamos siendo honestos y auténticos. Los propósitos son diferentes a nuestros objetivos, porque estos últimos están normalmente orientados a ciertas actividades, empiezan en nuestra mente y terminan con un resultado (positivo o negativo). Los propósitos nacen en nuestra alma y son emocionales.

De acuerdo con la organización Gallup hay cinco elementos esenciales para una vida emocionante y saludable: bienestar profesional, social, financiero, físico y comunitario.

Aunque las responsabilidades diarias en ocasiones parezcan abrumadoras y nuestros trabajos se sientan por momentos estresantes, en ocasiones es importante recordarnos por qué hacemos lo que hacemos y encontrar nuevas formas de motivarnos.

Algunas formas que pueden ayudarte a encontrar nuevas formas de motivarte y seguir con tu propósito y objetivos podrían ser:

- Intentar una pequeña motivación en la cual te preguntes sinceramente a ti mismo “¿Qué quiero?”.
- Ponte un pequeño propósito diario, puedes establecerlo cada mañana y puedes comenzar con algo sencillo como: “el día de hoy voy a salir un poco de la rutina” o “el día de hoy voy a externar mi agradecimiento a mis familiares y compañeros”.
- Termina cada día con gratitud, esto te ayudará a tener más empatía, a tener más fortaleza mental y a sentirte mejor.

El primer paso para lograr lo que quieres en tu vida, es saber qué es lo que quieres lograr, obviamente tus aspiraciones cambian con el tiempo y es por eso que debes estar revisándolas y determinar si estás en el camino correcto. Ya que tienes claro cuáles son tus deseos más profundos entonces puedes comenzar a desarrollar diferentes maneras de lograrlos. Recordemos que no podemos cambiar todo de la noche a la mañana, pero, un propósito es como una semilla: si la plantamos, la dejamos echar raíz, la nutrimos, podemos tener plena confianza que con el tiempo florecerá.





Mensaje de Navidad.

A todos nuestros Clientes y Distribuidores Independientes,

Estamos agradecidos por contar con personas tan valiosas como ustedes siempre compartiendo el mismo objetivo: nutrir a nuestro mundo en cuerpo, mente y espíritu.

Les deseamos de todo corazón que la Navidad traiga alegría a sus hogares y mucha esperanza por el nuevo año que está por comenzar.

¡Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo!

**Les desea,
Reliv Now de México.**

