

Lifestyle



2019



Reliv NOW de México



reliv.mx





Estimados Distribuidores de Reliv México,

¡Feliz Año Nuevo!

Espero que al leer este mensaje se encuentren bien. Y que su Navidad haya sido fantástica y que este Año Nuevo sea espectacular.

Hace casi un año, comenzamos la estrategia Ascende en México. Esta estrategia fue un compromiso con México para traer nuevas ideas, eventos, productos, tecnologías en línea y nuevas promociones para que tu negocio sea un éxito. ¡Un año, y hemos experimentado un nuevo crecimiento mayor que el de los últimos años y hemos visto ¡más personas nuevas en diversas áreas, como la Ciudad de México que llegan a Reliv! México es uno de los mercados de mayor oportunidad en la industria, que es una industria que ayuda a otros a ser más sanos, felices y financieramente capaces de tener flexibilidad y diversión en sus vidas. Pero aun más importante que la industria, ¡son las personas las que hacen que un mercado sea fuerte! Tenemos gente fabulosa en Reliv, pero siempre estamos buscando

más. Más personas nuevas ingresando a tu organización es lo que asegura tu futuro y el de tus hijos. Nuestro tema para el 2019 es "Experiencia Reliv" y los desafío a todos ustedes a hacer de 2019 su mejor "Experiencia" hasta ahora en Reliv. Los desafío a todos ustedes a trabajar más duro que nunca. Reliv te recompensará en el camino. Por ejemplo, más adelante durante este año un grupo de Distribuidores de Reliv festejará en Cancún. ¡Un viaje con todos los gastos pagados! Tal vez hayas estado antes y eso es genial, pero ¿quién en tu organización no lo ha hecho? Tienes la habilidad de ayudarles a lograr viajes como este. De eso se trata Reliv, de ayudar a los demás y de divertirse. El liderazgo es exactamente eso: ayudar y servir a los demás. Y hablando de Liderazgo, una vez más tendremos un Evento Especial de Liderazgo en México este 2019.

Si eres Embajador, ¡ya sabes qué hacer! Lo has hecho antes, ve y hazlo otra vez. Tienes que ser un líder para que la gente te siga. Si eres nuevo, bueno, ¡este es un momento emocionante para ti! Reliv es una oportunidad para toda la vida. Tú representas a una empresa con 30 años de ciencia basada en la nutrición que hace una gran diferencia en la vida de los demás. Tú representas a una empresa que ha recompensado financieramente a las personas durante 30 años. Reliv puede ayudarte a tomar esas vacaciones, pagar la escuela de tus hijos o lo que sea que desees.

Si nos apoyamos mutuamente, nos animamos y tiramos en la misma dirección, no hay nada que Reliv México no pueda lograr. ¡El equipo corporativo de Reliv está para apoyarte! ¡Contamos contigo para trabajar con nosotros y apoyarnos también! Como lo dije, ¡juntos haremos de Reliv México el número 1!

¡Empecemos a partir de 2019, preparémonos y llenemos los eventos de este enero en Guadalajara, Monterrey y Querétaro!

R. Scott Montgomery
Presidente Internacional de Operaciones

KICK



OFF



GDL

MTY

QRO

ENERO 2019



Cómo hacer una lista de propósitos de año nuevo realista.

Por Michaela Bukaty, Coordinadora de Redes Sociales

Las resoluciones o propósitos de año Nuevo vienen acompañados de mucha presión. Incluso podrías evitar hacerlos porque crees que no los mantendrás. Sigue estos tres consejos para una lista de propósitos exitosa.

Manténlos simples. No te digas a ti mismo “voy a ganar \$800 mil pesos en el primer trimestre del año”. En cambio, debes decir “Quiero aumentar mis ingresos un 20% durante este trimestre”. Asegúrate de ser realista con tus objetivos para que ganes y no te sientas desanimado.

Tómalo día a día. Eleanor Roosevelt dijo una vez “Con el nuevo día viene una nueva fuerza y nuevos pensamientos”. Cada día es un nuevo comienzo, por lo que puedes trabajar en tus resoluciones todos los días, incluso si tienes algunos obstáculos en el camino.

Céntrate en un área de mejora. Puedes enfocarte en los negocios, las redes sociales, el acondicionamiento físico, la nutrición, etc. Sin embargo, debes saber que es mucho más fácil enfocarte con toda tu energía en una sola resolución en lugar de expandirte demasiado y perder la motivación.

Ahora que tienes estos tres consejos en mente, ¡proponte tus propias resoluciones o propósitos para este año nuevo! Aquí hay algunas ideas:

*Habla con cinco personas nuevas al día. Perfecciona tu discurso de ascensor y prepárate cuando te encuentres con alguien nuevo.

*Si ya eres un Distribuidor, enseña a un nuevo Distribuidor acerca de Los 5 pasos del éxito.

*Perfecciona tu grupo o página de Facebook.

*Envía una nota o mensaje de agradecimiento a cada nuevo cliente o distribuidor al que ayudes este año.

*Intenta ejercitarte al menos 3 veces a la semana.

*Duerme más.

*Reduce tu consumo de azúcar.

*Lee un libro relacionado a los negocios por mes.

*Entrena y corre una Carrera de 5km al final del verano.

*Comparte más comidas en familia.

Cuándo estés pensando en qué hacer este 2019 ¡recuerda estos consejos e ideas para que este 2019 sea el mejor año de todos! ¿Cuáles son tus propósitos de año nuevo?



La Psicología

La respuesta no podría estar en tu plato, de psicología como física. Si la pérdida de peso

Sigue el programa

Mantener una pérdida de peso puede ser un desafío. De los participantes que perdieron peso lo recomendaron. Un estudio de la Escuela de Enfermería de Yale encontró que más común entre ellas fue la participación en programas de control de tu ingesta de alimentos, recomendaciones

Querido Diario

Si no estás registrando tu ingesta de alimentos, el Centro Kaiser Permanente para la investigación encontró que de las que no lo hacían. El estudio incluyó a 1,000 personas. El bitácora de alimentos fue el hecho de poder

Claves para un año más sano

Sé Responsable. En un estudio publicado en 2013, personas que no se pesaban a sí mismas a sí mismas mantuvieron su pérdida de peso e incluso disminuyeron.

Establece objetivos INTELIGENTES. Tener objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y realistas. Caminar 30 minutos al día, cinco días a la semana.

Sé Consciente. Sintoniza las señales propias de hambre y saciedad. Presta mucha atención al crujido y la dulzura de los alimentos en una alimentación más satisfactoria y placentera, reduciendo el sufrimiento psicológico.

¿Cuántas veces has estado en este escenario?
Es enero. Tú tomas la decisión de comer menos,
hacer más ejercicio y finalmente perder peso de
una vez por todas. Y comienzas el camino del
éxito, ¡pero el año termina y el peso nunca bajo!

ía de la pérdida de peso

Después de todo, podría estar en tu cerebro. Los expertos dicen que la pérdida de peso es tanto una batalla como está en tus resoluciones de año nuevo, es hora de que te hagas una idea correcta.

El desafío tanto como perder el peso en primer lugar. De hecho, un estudio de pérdida de peso mostró que el 80% de los participantes recuperaron en cinco años.

Un estudio entrevistó a 18 mujeres que habían mantenido la pérdida de peso durante un promedio de 7 años. El factor clave fue un programa formal de pérdida de peso. Un plan formal de pérdida de peso puede implicar llevar un registro de comidas, sesiones de ejercicios o reuniones con otras personas que hacen dieta.

Además, es fácil caer en la negación sobre cuántas calorías has consumido recientemente. Un estudio realizado por la Clínica de la Salud mostró que las personas que hacían dieta en un diario de alimentos perdían el doble de peso que las que no. El estudio involucró a 1,700 participantes con sobrepeso u obesos de todo EE.UU. La clave del éxito de aquellos que llevaban su diario era poder visualizar cuánto comían e identificar los patrones de problemas.

Recuperable.

Según un estudio publicado en la revista de investigación Obesity, los investigadores de la Universidad de Drexel encontraron que las personas que pesaban regularmente tenían más probabilidades de recuperar el peso que habían perdido. Los que se pesaron regularmente disminuyeron su IMC.

Objetivos de pérdida de peso poco realistas pueden desencadenar el fracaso. Las metas deben ser INTELIGENTES: específicas y limitadas en el tiempo. Según la Clínica Mayo, un ejemplo de un objetivo INTELIGENTE para perder peso es perder 5 libras durante los próximos tres meses y registrar tus resultados.

Conoce tu cuerpo cuando sientes hambre, así como el sabor o la textura específica de los alimentos. Por ejemplo, presta atención a una manzana mientras que la masticas. Los investigadores descubrieron que las personas que se enfocaban en la experiencia completa, no en la restricción de alimentos, tenían más probabilidades de evitar la alimentación emocional y el

Nota del Dr. Carl

No hay necesidad de hacer hincapié en una resolución de año nuevo de pérdida de peso. Reliv tiene las soluciones y el apoyo para que este sea un año de éxito, comenzando con Ultrim+Plus.

El programa con Ultrim+Plus te sugiere reemplazar dos comidas por día por un delicioso batido de Ultrim+Plus, debes ser responsable de lo que comes así como hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio al día. Comparte este programa con otras personas y forma un grupo de apoyo así se mantendrán motivados durante su camino. Puedes seguirnos en nuestras redes sociales para conocer recetas y recibir aun más motivación.

Reliv está en cada paso del camino. ¡Este es tu año!

A tu salud,

Dr. Carl W. Hastings, Vicepresidente y Director Científico.





Misión:

Motivación

Cuando comienzas un nuevo régimen alimenticio y rutinas de ejercicio, seguir adelante es la verdadera batalla. Aquí hay algunos consejos para mantenerte fuerte en el camino hacia tu meta. Agenda en tu horario un tiempo para ejercitarte. Conviértelo en la prioridad de tu día y escribe tu rutina en el calendario.

Encuentra la fuerza en los números.

Es más probable que te mantengas en el camino con el apoyo de un amigo que le guste el ejercicio físico y que tenga objetivos similares de alimentación y ejercicio. Te mantendrá más consistente y responsable.

Mantén un registro de tu ejercicio.

Cuenta tus pasos todos los días y anota tus actividades que cuenten hacia tus metas de ejercicio. Puedes hacerlo divertido como caminando por el país ¡en millas no en geografía! Averigua qué tan lejos está de tu ciudad tu destino favorito o algún lugar al cual siempre quisiste ir. Luego haz un seguimiento de tus millas cada semana “para llegar ahí”.

Establece metas pequeñas.

Si deseas perder mucho peso, comienza con las primeras 10 libras para que no te sientas abrumado(a). Comenzar con la pérdida de peso con bocados más pequeños te ayuda a comenzar.

Recompénsate.

No te pierdas de tus logros mientras trabajas para alcanzar tu peso meta. Vale la pena celebrar esas pequeñas victorias de 5 o 10 libras para mantenerte en el camino correcto.

Lleva un diario de alimentos.

Es demasiado fácil dejar que un puñado de aquí y otro de allá se acumule en una enorme carga de calorías.

Al prestar más atención a lo que comes cada día, sabrás cuáles son tus zonas de peligro y dónde reducir para bajar de peso. Después de un mes, revisa tu diario para ver qué tan lejos has llegado.

Añade variedad. Nadie dice que tienes que caminar el mismo camino todos los días. Echa un vistazo a otra área para caminar en tu vecindario o incluso en otro cercano. Camina a casa de un amigo en lugar de conducir. O no camines a ningún lado: monta en bicicleta, prueba una nueva clase de ejercicios, toma clases de baile o inscríbete a clases de natación.



Encuentra tu Felicidad con

Por Tina Van Horn, Entrenadora principal programa Fit3



Dado que mi idioma principal es el sarcasmo, la mayoría de las personas no me describen como alegre o jovial, ¡pero mi segundo idioma es el optimismo! ¿No sería la vida mucho más simple si pudiéramos enfocarnos en cosas que nos hacen felices e ignorar todo lo demás? Cosas que me hacen feliz: zapatillas nuevas, cabras, comida colorida, mis hijos jugando juntos, una manta suave, un café caliente, pantalones de pijama, pájaros cantando, ayudar a otros a estar saludables.

¿Acaso estas cosas no suenan como el resumen de la felicidad?

La realidad: la vida es desordenada y, desafortunadamente, las llantas desinfladas arruinan nuestros planes de ejercicios y las cuentas superan a las tarjetas de cumpleaños en el buzón. Vivimos en un mundo de días caóticos y, a veces, las tensiones cotidianas parecen implacables. ¡Por eso es importante desarrollar mecanismos de supervivencia que te ayuden desviar lo negativo y concentrarte en lo positivo!

La mayoría de mis estrategias personales involucran hacer cosas que son buenas para mi salud física. Cuando alimentas tu cuerpo con la nutrición y el ejercicio que necesita, sus niveles de felicidad se ven muy afectados. Siempre me han intrigado los beneficios adicionales del ejercicio y la alimentación saludable, como una mejor autoestima, confianza, estabilidad emocional y reducción del estrés. La verdad es que cuando comencé mi viaje físico hace más de 20 años, mis objetivos eran sólo físicos. ¡No tenía idea de que mi perspectiva de la vida se transformaría sólo porque empecé a hacer ejercicio!

Es a través de este viaje que me he encontrado y a lo que me hace feliz. Mi bienestar general me ha dado el poder de alejarme de las influencias negativas que me roban la alegría. No sucedió de la noche a la mañana, pero cuidar mi cuerpo ha nutrido mi alma y me ha dado el don de la perspectiva para centrarme en las cosas que me hacen feliz.

Los elementos del programa Fit3- ejercicio, nutrición y los productos Reliv- se refieren al bienestar corporal total, no sólo a los aspectos físicos. Incluso la misión de Reliv es "Nutrir a nuestro mundo en cuerpo, mente y espíritu".

¿Cómo alimentarás a tu cuerpo, mente y espíritu para encontrar tu felicidad hoy?





9 Maneras de Organizar una Fiesta de Malteadas

Las fiestas de malteadas son una de las mejores maneras de compartir tu negocio Reliv con el mundo, ¡y no tienes por qué dejar vacía tu cuenta de banco!

Aquí están nuestras sugerencias para organizar la mayor fiesta de malteadas sin salir de tu presupuesto:

1. Mantente organizado. Deshazte del estrés y planea. Haz una lista de las personas que estás invitando, lo que vas a servir, las decoraciones, la lista de compras y los catálogos y formularios de Reliv que necesitarás. Si eres organizado podrás divertirte y concentrarte en conectar con tus invitados.

2. Compra a menudo, pero conscientemente. No querrás agotarte y comprar artículos de precio excesivo sólo para una fiesta. Reserva tiempo para ir de compras y descubrir artículos que inspiran temas y eventos a excelentes precios. Compra cuando estés inspirado y no cuando estés disperso.

3. ¡Haz invitaciones divertidas! Las invitaciones digitales a través de Facebook Events o Evite son gratuitas y facilitan el seguimiento de las confirmaciones. Personaliza los gráficos para hacerlos más memorables y atractivos. Si deseas hacer algo más especial, considera las invitaciones tradicionales enviadas por correo. Un sobre bonito con escritura a mano es imposible de resistir. Asegúrate de tener actividades para los niños, así no será una barrera para las mamás y papás. Dale a los invitados el tiempo suficiente para planificar y asegúrate de enviarles un recordatorio.

4. Encuentra compañeros para esta fiesta. Tal vez pueda ser otro Distribuidor Reliv, por lo que pueden alcanzar a más personas además de dividir el costo. Lo puedes hacer tal vez en un negocio local como un spa, un salón o una boutique con gran espacio. Puede ser que este compañero sea el creador de joyas, dé masajes, sea un fanático del bienestar. ¡Diversificar el contenido actual enriquece tu evento y te permite llegar a nuevas personas y nuevos lugares!



Malteadas Reliv sin salirte de tu presupuesto.

Por Amie Schilson, Director de Arte

5. El tiempo lo es todo. El horario más amigable para tu presupuesto es por la tarde. No necesitas comida, pero todos apreciarán una malteada especial de Reliv. La hora feliz es la más festiva y puedes servir limonada, vino, aperitivos saludables como hummus y verduras y malteadas para degustar. El almuerzo es otra gran opción porque la comida es barata y la favorita de todos. Prepara cazuelas con anticipación, enciende tu cafetera y concéntrate en servir tu malteada favorita Reliv.

6. Impresiona a tus invitados. Dale la bienvenida a tus invitados con un letrero y etiquetas con su nombre marcado. Tener productos en exhibición y disponibles para comprar en la fiesta. Síguenos en nuestras redes sociales para obtener una deliciosa receta para preparar. Sirve las malteadas de manera creativa y de acuerdo al tema de tu fiesta, combina servilletas y platos de colores para un toque extra. Un tazón de fruta fresca o verduras refuerza un estilo de vida saludable. Otro consejo es contar con buena iluminación y música de fondo para crear un buen ambiente.

7. La explosión de tu presupuesto. A todos nos encantan los globos, los platos y las servilletas de colores coordinados. Además, si tienes extras, podrás utilizarlos en tu siguiente fiesta.

8. Recuerdos de la fiesta significan negocios. Puedes descargar las recetas que encuentras en nuestras redes sociales, imprimirlas y obsequiarlas a tus invitados. ¡Estos son grandes recuerdos para tus invitados y les da algo para recordar cuánta diversión tuvieron! Asegúrate de incluir tu información de contacto en estas tarjetas.

CUERPO

MENTE

ESPÍRITU



¿Qué es Reliv? Buena pregunta. La noche de apertura de nuestra Conferencia Internacional de 2015 se centró en proporcionar una respuesta, una declaración firme de quiénes y qué somos. Aquí hemos resumido los puntos principales de esa memorable noche. Cómo verás, la verdadera pregunta no es “¿Qué es Reliv?”, sino “¿Qué puede hacer Reliv por TI?”

Nuestra Misión: Nutrir a nuestro mundo en cuerpo, mente y espíritu.

Nuestro mensaje: No sobrevivas. Vive con Reliv.

CUERPO (Siéntete lo mejor posible)

Disfruta de una óptima salud y estado físico.

¿Cómo? Abrazando un estilo de vida activo y un enfoque preventivo para la buena salud.

Alimentado tu cuerpo con nutrición avanzada.

¿Cómo? Poniendo el enfoque superior de la suplementación con Reliv, la Diferencia Reliv trabaja para ti.

Enciende tus genes buenos.

¿Cómo? Incorporando LunaRich el primer súper alimento epigenético.

MENTE (Vive la vida al máximo)

Gana lo que vales.

¿Cómo? Inicia un negocio Reliv y recibe pagos a través del Plan de Compensación de Reliv líder en la industria. Experimenta la libertad financiera y el crecimiento personal.

¿Cómo? Construyendo una organización, liderando su crecimiento y generando ingresos residuales para la vida. Disfruta de la vida que siempre has querido.

¿Cómo? Haciendo amigos de por vida, ver el mundo y ser reconocido por lo que has logrado.

ESPÍRITU (Marca la diferencia)

Alimenta a las personas necesitadas en todo el mundo.

¿Cómo? Desarrolla tu negocio y, por lo tanto, crea conciencia y apoyo para la Fundación Reliv Kalogris. Ayudar a las personas a sentirse mejor.

¿Cómo? Comparte los beneficios para la salud que cambian la vida de quien consume Reliv.

Ayuda a las personas a vivir mejor.

¿Cómo? Mejora tu vida mostrando a los demás cómo pueden mejorar su vida a través de la oportunidad Reliv.

Descubre ¿Qué significa Reliv para ti?

<https://reliv.mx/why-reliv>

xperiencia

Espéralo
Febrero 2019