

lifestyle



JULIO

¿Cómo permanecer activo con un estilo de vida ocupado?

Por La Redacción



Muchos de nosotros hemos caído en la categoría de tener un estilo de vida sedentario. Algunos tenemos empleos que requieren que estemos sentados por largos periodos de tiempo, algunos luchan haciendo malabarismos para tener el tiempo suficiente para realizar sus tareas cotidianas y asignar un tiempo para ejercitarse. Muchos de nosotros estamos relacionados con horarios maniacos durante la semana.



Luego llega el fin de semana y normalmente está repleto de compromisos- familiares, sociales, sin mencionar todos "los trabajos" que quedaron pendientes durante la semana. La idea de tomar una clase de ejercicios o tener una afición activa te llena de miedo ya que no hay tiempo suficiente. Sin embargo, somos conscientes de que debemos ser más activos y que deberíamos estar cumpliendo nuestra cuota de 10,000 PASOS POR DIA y completar al menos 30 minutos de ejercicio de moderada a alta intensidad. Somos más que conscientes de los beneficios que esto traería a nuestra salud, articulaciones y estado de ánimo entre otros.



¿Y si pudiéramos trabajar en nuestro día a día e incorporar pequeños y fáciles cambios en nuestro estilo de vida?

Intenta seguir estas simples ideas:



1.- Ejercítate en tu escritorio- mejora la circulación, el enfoque mental y da a tus músculos un entrenamiento suave. Siempre recuerda respirar normalmente mientras haces tus ejercicios.

- Elevaciones de piernas. Sentando en tu silla, levanta una pierna del asiento extiéndela hacia afuera y mantenla así por 2 segundos; luego baja el pie (hasta el suelo) y mantenlo presionado por varios segundos. Cambia, repítelo con cada pierna 15 veces.

- Levantamiento de talones. Mantente sentado en tu silla y levanta tus talones hasta quedar de puntillas mantenlo así por 30 segundos, descansa otros 30 segundos. Repite esto 3 veces. Sentirás que el ritmo de tu corazón aumenta.

- Apretón de glúteos. Aprieta tus glúteos, mantenlo así por 5 segundos, relaja por 5 segundos y repítelo 10 veces.

- Aprieta el abdomen. Mueve tu hueso pélvico hacia adentro y contrae tu estómago. Mantenlo por 5 segundos, relaja por 5 segundos y repite 10 veces.

- Círculos con los brazos. Simplemente haz pequeños círculos con tus brazos estirados a tus costados, sigue así por 30 segundos y descansa otros 30 segundos. Repite de 3 a 5 veces.

*Repite este circuito tantas veces como quieras.



2.- Estírate en tu escritorio para evitar sentirte rígido e inmóvil. Por ejemplo, estira tu espalda, siéntate derecho y trata de juntar tus hombros hacia el frente. Mantenlo así por unos cuantos segundos y relaja.

3.- Elige actividades familiares con mayor actividad física.

4.- Utiliza la mitad de tu horario de comida para ir a comer y el resto para salir a caminar fuera- el aire fresco te hará sentir más alerta y el ejercicio te hará mucho bien.

5.- Utiliza el trabajo de casa para quemar calorías (30 minutos de quehaceres en casa a un ritmo moderado pueden quemar ¡hasta 100 calorías o más!)



Búscanos en:



Reliv Now México

Forma una Amistad con la Vitamina D y Reliv.

Por Alisa Reale



Cuando se trata de que tu cuerpo tenga lo suficiente de este vital nutriente, con sólo 15 minutos de exposición al sol (sin protector solar) cada día podrías incrementar tu producción de Vitamina D. Y, en los días que el sol no está brillando, una porción de **Reliv Now** contiene 400 IU, lo cual es el 100% del valor diario recomendado. En otras palabras, la vitamina D y **Reliv** van de la mano para tu salud en general.

Poniéndolo en perspectiva

De 23 a 30 minutos de exposición al sol cada día produce aproximadamente 10,000 IU de vitamina D en la piel. Los niños y aquellos con pieles más oscuras necesitarán más que esto.

En comparación, beber de 6-8 onzas de leche pasteurizada le da al cuerpo solo 100 IU.



Datos sobre la vitamina D

Cuando piensas en la vitamina D ¿crees que bebiendo leche estás desarrollando huesos más fuertes? ¿Qué hay de tomar tu dosis diaria de vitaminas?

La verdad es, "la vitamina D no es en verdad una vitamina. Es una sustancia que junto con nuestro cuerpo se transforma a vitamina o previtmanina, cuando la absorbes de los rayos ultravioleta (UV) de la luz del sol". Y, al contrario de la creencia popular, la leche no es la mejor fuente de vitamina D ni para quien la está bebiendo para desarrollar huesos fuertes. Existen otros beneficios en la salud que están relacionados con enfermedades cardiovasculares, exceso de estrógeno, crecimiento de las células cerebrales y la respuesta inmune inflamatoria. La vitamina D tiene el papel más importante en regular el calcio y almacenarlo en tus huesos.

Resultados de una revisión clínica publicada en el Journal de la Asociación Americana Osteopática encontraron que cerca de 1 billón de personas alrededor del mundo tienen deficiencia o insuficiencia de los niveles de Vitamina D debido a enfermedades crónicas y la inadecuada exposición al sol debido a los bloqueadores solares.

Siéntete afortunado-tomando tus **productos Reliv** y ejercitándote bajo el sol del verano tienes la oportunidad de incrementar tu suministro de Vitamina D.



Combate el calor

El sol es la mejor Fuente de vitamina D, pasando horas bajo la radiación de los rayos UV puede incrementar el riesgo de cáncer en la piel. Es por ello que debes buscar una combinación balanceada en la que te puedas ejercitar bajo el sol, tomar tus **productos Reliv** y consumir alimentos nutritivos.



CÓMO RELIV ESTA HACIENDO DE LA NUTRICIÓN AVANZADA ALGO SIMPLE.

Por: la redacción

La nutrición es compleja, pero Reliv hace que sea más fácil tener la nutrición avanzada que necesitas. No hay pasos complicados o limpiezas necesarias aquí porque los productos **Reliv** te llevan una completa, balanceada y óptima mezcla de vitaminas, minerales, antioxidantes, proteínas y fitonutrientes que tu cuerpo requiere para prosperar. Nuestros productos de vanguardia están respaldados por más de 25 años de ciencia e investigación. Con los productos Reliv tú obtienes:

- Nutrición esencial para todos y soluciones específicas para satisfacer tus necesidades individuales.
- La Diferencia Reliv.
- Fabricación, manufactura e investigación y desarrollo de calidad.
- Fórmulas clínicamente probadas y productos patentados.
- Pioneros en la epigenética nutricional.



Los productos Reliv funcionaron en mí José Jiménez Santiago (Oaxaca)

Tengo 21 años, en septiembre del año pasado fui diagnosticado con Linfoma no Hodgkin de células TNK. Es una enfermedad complicada, en mi familia hay historial de cáncer...y alguien me habló de esta terapia Epigenética, que yo como estudiante de Medicina entendí perfectamente porque sería un gran apoyo para mí y decidí iniciar con ella cuanto antes.

Me han dado quimioterapia y radiaciones intercaladas, empecé a tomar RELIV a partir de la segunda quimioterapia y me ha ayudado bastante, he comido más saludable y después de las quimioterapias me recupero muy rápido, y regreso a mis actividades. He bajado de peso (el médico me dijo que necesitaba perder peso) me siento más fuerte y animado, mis estudios de laboratorio salen muy bien si los comparo con otros pacientes que no se apoyan en esta maravillosa nutrición de RELIV.

Concluyo compartiéndoles que las personas cuando me ven, me dicen que ni parece que estoy atravesando esta situación difícil y yo lo he visto cuando veo a otros enfermos.

Espero salir muy bien de un último estudio y ¡tengo todas las ganas y la actitud para entender esta situación y salir adelante!

"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."



Ganando dinero con Reliv Por: la redacción

Ya sabes lo que los productos vanguardistas de Reliv hacen por tu salud pero cómo se gana dinero con un negocio Reliv.

Reliv te paga a través de 5 vías diferentes de ingreso, como cualquier negocio ganas dinero vendiendo los productos Reliv a tus clientes cada vez que alguien en tu red bebe un licuado Reliv tu recibes ingresos de hasta 40% de ganancia, así que cuando tu cliente gasta 100 dólares tu puedes ganar hasta 40 dólares, esa es la primera vía de ingresos Reliv: **1. Ganancias al menudeo**. Si les hablas a otras personas sobre Reliv muchas también querrán unirse al negocio, cuando los ayudas a desarrollar sus negocios y aumentar su nivel de ganancias tendrás **2. Utilidades Al Mayoreo que es tu segundo nivel de ingresos en Reliv**. Aquí es donde despegas el máximo potencial de ingresos de tu negocio Reliv: Comienza cuando te haces Máster Afiliado (el más alto nivel de ganancias en Reliv), cuando ayudas a otros a lanzar sus negocios como Master, Reliv te paga un porcentaje esas ganancias se llaman Regalías y son la tercera y más lucrativa vía de ingresos en Reliv, cuando tus Master agregan sus propios Master y se amplía tu red tú ganas regalías en todo ese negocio, cada vez que alguien en tu red bebe un licuado Reliv tu recibes un pago, he aquí la mejor parte: ya que las personas que utilizan los productos Reliv los piden mes tras mes, la red de distribución que formes ahora te reeditarán durante toda la vida eso se llama **3. Ingreso Residual y es la tercera forma de ganar, las ganancias se aceleran a medida que crece tu red**. Reliv te recompensa conforme vas teniendo éxito; puedes ganar viajes de ensueño a algunos de los destinos más populares del mundo y grandes bonos en efectivo, con nuevos incentivos disponibles todo el tiempo, esta es la cuarta vía de ingreso en Reliv: **4. Bonos y Viajes**. Cuando llegas a un cierto nivel de éxito te invitamos a que nos ayudes a llevar una mejor salud y libertad financiera al mundo y así formar a los líderes del mañana, esa es la quinta vía de ingresos en Reliv: **5. El Programa Embajador**, como Embajador de Reliv se te paga por ayudar a los demás. Con las cinco vías de ingreso Reliv tú puedes escribir tu propia historia de éxito. Poseer un negocio Reliv es mejor que un empleo, es un estilo de vida de posibilidades ilimitadas. Así que:

No sobrevivas, vive con Reliv.

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/>



Prodcast 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.