



¿Cuídate para que puedas cuidar a los demás?

Los hombres suelen pensar que ellos son los protectores de la familia. Aún cuando protegen a los que aman, suelen descuidar su propia salud o se engañan a sí mismos creyéndose más saludables de lo son que en realidad. Es esta actitud machista la que nos suele causar problemas. En honor al día del padre, esta publicación de *Ciencia y Salud Hoy* se esfuerza por intentar que los hombres tomen conciencia: Cuídate para que puedas cuidar a los demás.

Todo comienza con una buena nutrición como base. Reliv satisface las necesidades de los hombres con una variedad de productos, desde FibRestore®, que brinda alrededor de un tercio de la cantidad de fibra que necesita un hombre al día, a Reliv Classic® y Reliv Now®, los cuales cubren las necesidades diarias de nutrientes esenciales, y ProVantage®, que aumenta el rendimiento a aquellos hombres (y mujeres) físicamente activos.

Esta publicación también trata sobre la grasa abdominal que es tan común en los hombres. Aún cuando algunos hombres se mofen de sus "llantitas", esta grasa abdominal es causante de muchas complicaciones de salud, desde enfermedad cardíaca a diabetes. Slimplicity® y GlucAffect® son los productos ideales para ayudar a eliminar esa grasa dañina alrededor de tu cintura.

También es importante que te cuides por fuera. Aunque por muchos años los hombres casi no usaban productos de cuidado personal, estamos haciendo que finalmente se den cuenta de que en verdad necesitamos proteger nuestra piel. Relivables™ ofrece una línea completa dedicada sólo a la necesidad del cuidado de la piel exclusiva para hombres.

Aunque no debemos tomarnos demasiado en serio, es importante que le demos importancia a nuestra propia salud en beneficio de las personas que queremos. Deja que Reliv te ayude.

A tu Salud,

Dr. Carl W. Hastings



Dr. Carl W. Hastings
Vicepresidente y Director Científico de Reliv

Elige un equipo ganador de Vitaminas y Minerales



Comer saludablemente es la base de una buena salud. Desafortunadamente, la mayoría de los hombres tienden a pedir una hamburguesa con papas fritas en lugar de una ensalada rica en vitaminas. De hecho, para cumplir con las pautas nutricionales de los estadounidenses, los hombres entre los 31 y los 50 años necesitan comer un 350% más de verduras verde oscuras y un 150% más de frutas diariamente.

Entonces, ¿cómo puedes ayudar a satisfacer tus necesidades nutricionales si no comes siempre saludablemente? La mezcla sinérgica de vitaminas y minerales que tienen los productos Reliv, ofrece el apoyo nutricional que los hombres necesitan.

El calcio, un nutriente indispensable. No sólo para las mujeres, el calcio también es fundamental para los hombres para mantener el corazón bajo control y para fortalecer los huesos y los dientes.

Vitamina D. Aumenta la absorción de calcio y también es esencial para el sistema inmunológico.

El complejo vitamínico B (incluye B1, B2, B6 y B12). Ayuda a convertir los hidratos de carbono en energía, a regular el colesterol y ayudar a las glándulas suprarrenales, que son las que producen hormonas.

Vitamina C. Estimula la cicatrización y la función cerebral. Es necesaria para que la piel, los huesos y los vasos sanguíneos sean saludables.

Zinc. Regula el funcionamiento glandular masculino, ayuda a la producción de esperma y estimula a la salud de la próstata.

Fibra. Ayuda a controlar el peso, a regular los niveles de azúcar en la sangre, a reducir los síntomas del síndrome de intestino irritable y puede ayudar a prevenir los problemas cardíacos. Los requerimientos de fibra en los hombres han aumentado a 38 gramos diarios (30 gramos en el caso de hombres mayores de 50).

Es hora de deshacerse de las llantitas

Cuando llega el momento de hacer una valoración de su salud, los hombres suelen tomar el camino más fácil, la negación. Muchos hombres consideran que es “afeminado” decir que se van a poner a dieta, que van a controlar su peso o que van a hacer ejercicio. Pero esas llantitas son un riesgo para la salud.

El exceso de grasa abdominal es más peligroso que el de cualquier otra grasa acumulada en tu cuerpo. La grasa abdominal puede aumentar la Lipoproteína de Baja Densidad (LDL, o colesterol malo), que puede encoger tus arterias, incrementar la presión sanguínea y aumentar el riesgo de ataque cardíaco o infarto. La grasa abdominal también aumenta el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer. También contribuye a la resistencia a la insulina, lo cual puede causar diabetes.

La grasa abdominal ha sido recientemente asociada a un incremento de la demencia como el mal de Alzheimer. Por último, cuanto más grasa haya alrededor del abdomen significa menos volumen cerebral.

La solución “sin dieta”

En el 2008, el 72.3% de los hombres estadounidenses fueron considerados obesos o con sobrepeso. Si tu cintura mide más de 40 pulgadas, es hora de hacer algo al respecto. Puedes comenzar con esto:

- Evita consumir carbohidratos refinados como el pan blanco, el arroz blanco, los refrescos y las papitas.
- Consume carbohidratos saludables como las frutas, las verduras, la harina de avena, el pan integral, las pastas de trigo y el arroz integral.
- Controla el tamaño de las porciones. Cuando comas afuera, planea llevarte un poco a casa.
- Bebe más agua. Es llenadora y mantiene a tu metabolismo funcionando.
- Haz ejercicio con regularidad; como mínimo 30 minutos diarios, al menos cinco días semanales. Para bajar de peso trata de hacerlo 60 minutos al día, seis días a la semana. Puedes combinar actividades para incluir dos o tres días alternados de entrenamiento de fuerza. En los días restantes, camina, corre, anda en bicicleta, nada o haz cualquier cosa que haga trabajar a tu corazón.
- Incorpora más actividades a lo largo del día. Sube por las escaleras en vez de usar el elevador. Estacionate más lejos. Levántate y camina alrededor de tu escritorio con frecuencia.
- Toma Slimplicity® y GlucAffect® para darle a tu cuerpo el soporte nutricional que necesita para deshacerse de las libras de más.

Fuentes:

Para obtener una lista completa de referencias de este artículo, consulta el apéndice especial publicado en la página web de Ciencia y Salud Hoy: www.Reliv.com >> Los Productos >> artículos e investigación >> Ciencia y Salud Hoy.



¿Te estás encargando de tu piel como hombre?

La piel de los hombres recibe mucho abuso del sol, de las afeitadas, y sobre todo en falta de atención. Los resultados brutales son: piel áspera, arrugada y flácida, manchas de la edad, patas de gallo y un mayor riesgo de padecer cáncer de la piel.

A pesar de que las mujeres puedan pasar el mismo tiempo bajo el sol que los hombres, es más común que ellas usen protector solar o al menos maquillaje que lo contiene. Las mujeres también suelen observar los signos del cáncer en la piel, más que los hombres, y hacer algo al respecto. Por otro lado, los hombres no se dan cuenta ni buscan tratamientos tan rápido cuando comienzan a notar brotes cutáneos sospechosos, así que si el cáncer de la piel se ha desarrollado, por lo general lo diagnostican en una etapa más avanzada.

Los verdaderos hombres usan protector solar

Alrededor del 90% de los cánceres de piel del tipo no-melanoma están asociados con la exposición al sol y más del 90% ciento de los cambios notorios, comúnmente atribuidos a la edad, son causados por el sol. El Protector Solar Relivables™, en envase rociador, ofrece un factor de protección solar (SPF) de más de 30. También está libre de aceite y es resistente al agua. Se seca rápido sin sentirse grasoso.

Para proteger aun mejor tu piel, cuentas con el trío r para hombres de Relivables –el humectante balanceado SPF 15, la loción afeitadora y el enjuague para hombre– que ofrece el exclusivo complejo RA7 que nutre, hidrata y protege la piel para disminuir el proceso del envejecimiento.

Para más detalles visita relivables.com.

Tu Distribuidor Reliv local es: