

relivables

VIDA

PRIMAVERA 2010

COTIDIANA



Relivables extiende su línea de productos

La línea Relivables ha sido diseñada para crecer y estar a la vanguardia junto con los Distribuidores. Ustedes nos comentaron que querían bocadillos más saludables y un cuidado de la piel que se encargara de las líneas de expresión, el daño solar y la piel reseca. Así que nos propusimos ofrecerles los mejores productos para cubrir sus necesidades. El resultado: tres diferentes bocadillos saludables y una nueva loción corporal cuya calidad no encontrarán en las tiendas departamentales.



Loción corporal r — Revitalizante y humectante

“Me reuní con nuestros químicos y les di una lista de lo que los Distribuidores esperaban de los productos para el cuidado de la piel, como la reducción de arrugas, manchas de la edad y celulitis”, comenta **Kari Montgomery**, experta de Reliv para el cuidado de la piel. “Ellos encontraron las tecnologías e ingredientes patentados que cumplen con todos esos requisitos y los combinaron en un sólo producto: la loción corporal r”.

Beneficios:

- ▶ Mejora la firmeza de la piel
- ▶ Desvanece las manchas de la edad
- ▶ Reduce las arrugas y la aspereza
- ▶ Reduce la irritación
- ▶ Mejora la apariencia de la piel maltratada y cacariza
- ▶ Reduce la apariencia de celulitis

Nueces de soya

“Las nueces de soya contienen, como bocadillos, el sinfín de beneficios que contiene la soya, como salud ósea, alivio durante la menopausia y promueven una buena salud en general”, comenta el **Dr. Tom Reynolds**, Director de Investigación y Desarrollo y Asuntos Técnicos. “Nuestras nueces de soya son tostadas y levemente saladas, y no son modificadas genéticamente”.

Beneficios:

- ▶ Cero grasas trans
- ▶ Tostadas en seco en lugar de freídas en aceite
- ▶ Excelente fuente de fibra y proteína
- ▶ Bajas en sodio
- ▶ Sin colesterol
- ▶ No han sido modificadas genéticamente



Barras nutricionales

“Estas barras nutricionales no sólo saben deliciosas sino que representan un bocadillo realmente saludable”, comenta el Dr. Reynolds. “La barra de granola y arándanos, y la barra de granola con chocolate, ofrecen un balance perfecto de fibra y proteína. La mayoría de las barras nutricionales contienen solamente una de las dos. Pero también es importante lo que las barras nutricionales Relivables no contienen”.

Beneficios:

- ▶ Cero grasas trans
- ▶ No contienen jarabe dulce de maíz (el cual tiene mucha fructuosa)
- ▶ Cero colesterol
- ▶ Son una excelente fuente de fibra, proteína de soya saludable y granos integrales.
- ▶ También contienen Pycnogenol®, un poderoso antiinflamatorio.



Las declaraciones contenidas en el presente material no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos. Las declaraciones en los testimonios personales reflejan experiencias individuales de Distribuidores Reliv Independientes y no son necesariamente resultados típicos que todo distribuidor obtendría. No se pretende que los productos Reliv sirvan para diagnosticar, tratar, curar o evitar enfermedad alguna.

Ver es creer

Te das cuenta que los productos para el cuidado de la piel funcionan cuando las personas te detienen en la calle y comentan, “tú no cambias con el tiempo”. A la edad de 50 años, **Quila Buhler**, Embajadora Presidencial Plata, asegura que su piel luce mejor ahora que hace 20 años.

“Las líneas en mi rostro son menos notorias y las pecas más claras”, comenta. “La diferencia es muy notable. Mi familia y yo somos testigos de cómo la nutrición de calidad y los productos para el cuidado de la piel te hacen sentir de maravilla por dentro y por fuera”.

Desarrollo del negocio

Quila y sus hijas usan la colección completa r de los productos para el cuidado de la mujer, y su esposo y yerno usan la línea de productos para hombres. La familia entera también usa el Edulcorante Totalmente Natural y la Leche de Soya Fortificada de Relivables™.

“Mezclamos nuestros licuados Simplicity® con la leche de soya y usamos el edulcorante en todo, desde el té verde descafeinado hasta en un tazón de avena caliente”, comenta Quila. “El primer paso para desarrollar nuestro negocio Relivables, fue reemplazar los productos que habíamos estado usando con los productos de calidad Reliv y después les recomendamos a la familia y a los amigos que hicieran lo mismo”.

Ella dice que “no esperes que las personas sepan lo que tenemos si tú no lo comentas y les muestras. Es incluso más sencillo si hablas de reemplazar productos que ya están comprando”.

La conveniencia del Envío Automático

Nicola Ash, Directora Clave en la línea descendente de Quila, tiene un gran número de clientes y, al igual que Quila, es una gran entusiasta del Envío Automático de Reliv para compartir los productos Relivables y todos los demás productos Reliv.

“Este servicio es conveniente porque significa que los clientes y Distribuidores nunca tienen que preocuparse de quedarse sin productos”, comenta. “Y ahorrar dinero es un gran incentivo para que las personas se inscriban al programa. También es una tarea menos de que preocuparme, y eso se refleja en mi volumen mensual”.



Crece con Relivables

Quila recomienda que los Distribuidores impulsen su negocio Reliv tomando ventaja de Relivables:

- ▶ Usa los productos
- ▶ Familiarízate con sus beneficios
- ▶ Presenta a Relivables como una oportunidad de ingresos cuando expliques el Plan de Compensación
- ▶ Pregunta a las personas qué productos están usando para el cuidado de la piel cuando les des seguimiento con los productos nutricionales

Más información en línea

Visita las páginas “cuidado personal para mujeres” o “cuidado personal para hombres” en relivables.com para escuchar como **Kari Montgomery** explica, en una entrevista a fondo, lo que hace que los productos de la línea r de Relivables sean la vanguardia para la nutrición de la piel.



Consíéntete con la loción corporal r

Quila formó parte de un pequeño grupo de Distribuidores seleccionados para probar la nueva loción corporal r revitalizante y humectante+. ¿Cuál fue su opinión? “Me gustaría bañarme con ella”, comenta. Después de sólo un par de meses de usar la loción, Quila comenta que su piel es más firme, y suave en zonas maltratadas como sus codos, pies y rodillas.

“De joven tuve seis operaciones en una pierna, y tengo cicatrices desde los 18 años”, comenta Quila. “Las cicatrices son menos visibles, y mis tríceps se sienten y lucen más firmes y libres de celulitis”.

“De inmediato noté algunos beneficios. Les va a encantar este producto”, agrega.

“BOCADILLOS” Cotidianos

Añade más fibra y granos integrales a tu dieta

La fibra y los granos integrales son muy importantes para una dieta saludable. La Asociación Dietética Estadounidense recomienda que se consuman de 20 a 35 gramos de fibra todos los días. Los granos integrales contienen altos porcentajes de fibra.

Muchos estudios han demostrado que la fibra de los granos integrales ayuda a controlar la presión arterial, los niveles de colesterol y los niveles de azúcar en la sangre. La fibra de granos integrales desacelera la digestión y la absorción de los carbohidratos, de manera que tus niveles de azúcar en la sangre se mantienen estables y te sientes satisfecho por más tiempo. Además, una

dieta rica en soya ayuda a que aumenten los probióticos, (bacterias saludables) que ayudan a tener una buena digestión.

Los granos integrales contienen casi la misma cantidad de antioxidantes que las frutas y verduras. De hecho, una dieta rica en granos integrales ayuda a reducir el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, derrames cerebrales, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Bajas en calorías, las deliciosas Barras Nutricionales Relivables™ (snack bars) contienen un alto porcentaje de fibra y granos integrales, y son excelentes para mantenerte satisfecho entre comidas.

8 sencillas maneras de ayudarte a llevar a cabo tus resoluciones

¿Te prometiste bajar de peso este año? Ya está aquí el 2010, así que ¡lleva a cabo tus resoluciones! Algunos estudios han demostrado que las personas que se fijan metas para el Año Nuevo, tienen más probabilidades de tener éxito en comparación con aquellas personas que no lo hacen.

Te felicitamos por haber tomado ese primer paso. Te damos algunos consejos para ayudarte a seguir adelante:

- 1 Consume nuevos bocadillos y bebidas bajas en calorías para evitar el aburrimiento y mantener satisfechas tus glándulas gustativas.
- 2 Programa en tu calendario las horas para hacer ejercicio, como lo harías con cualquier cita.
- 3 Encuentra un compañero para hacer ejercicio para mantener la consistencia y la responsabilidad.
- 4 Lleva un diario alimenticio para que registres cada bocado y cada trago que ingieras.
- 5 Divide tus metas en pequeñas fracciones para que no te sientas abrumado.
- 6 Celebra las victorias que tengas en el trayecto hacia tu meta.
- 7 Agrega música a tu rutina de ejercicio para que sea algo más alegre y te ayude a hacer ejercicio por más tiempo y con mayor vigor.
- 8 Prueba diferentes tipos de ejercicios y haz tu rutina más variada para que sea interesante.



Combate
las alergias
con una
buena
nutrición

La belleza incomparable de la primavera suele llegar acompañada de la miseria que ocasionan las alergias. Cuando sufres de alergias, tu cuerpo identifica erróneamente determinada sustancia como dañina y produce histaminas y otras sustancias para combatirla. Eso es lo que ocasiona los síntomas de catarro, ojos llorosos, estornudos y otros.

No obstante, un sistema inmunológico saludable tiene menos probabilidades de “sobre-reaccionar” a los alérgenos ambientales. Dotar a tu cuerpo con la nutrición óptima es la clave para desarrollar un sistema inmune fortalecido y reducir los síntomas de las alergias.

Los probióticos estimulan el sistema inmunológico y se ha demostrado que disminuyen el desarrollo de las alergias. Las dietas con alto contenido de fibra fomentan el crecimiento de los probióticos. También se ha demostrado que las propiedades anti-inflamatorias de los Omega-3 son benéficas para el sistema inmunológico y tienen un efecto positivo contra las alergias y el asma. Y varios estudios demuestran que las vitaminas A, C, E y el zinc, las enzimas, el ajo y el pimiento de cayena ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y reducen los síntomas de las alergias.

Productos

que se adaptan a tu vida

Disfruta las alternativas más saludables y de alta calidad de los artículos que más consume tu familia con Relivables™, una línea nueva de productos de uso cotidiano de Reliv, el líder mundial en nutrición óptima.

Diseñados con el mismo enfoque en la calidad y efectividad que esperas de todos los productos Reliv, Relivables encajan en tu vida y en tu estilo de vida. Desde el cuidado personal a la alimentación básica, Relivables le da un giro saludable a tus productos favoritos, de la empresa en la que confías.

www.relivables.com

El AAL repara y protege la piel

El ácido alfa-lipóico es un antioxidante que produce el cuerpo y se encuentra en cada célula, donde contribuye a transformar la glucosa en energía. Aunque es importante que incluyas el AAL en tu dieta, el AAL también es un nutriente muy efectivo para la piel cuando se aplica tópicamente.

Debido a que el AAL es soluble tanto en agua como en aceite, puede penetrar todas las partes de las células para combatir los daños radicales libres. Como resultado, protege contra futuros daños a la piel, a la vez que ayuda a reparar lo que ya esté dañado. Cuando se aplica superficialmente, el AAL reduce las arrugas y las líneas de expresión, desvanece las manchas de la vejez, y reduce la apariencia de las cicatrices y el tamaño de los poros. También aclara la complejión dejando la piel más radiante y saludable.

El AAL es uno de los siete ingredientes elementales del exclusivo complejo para la piel RA7 de Reliv, el cual se encuentra en la colección r para mujeres, y en el trío r para hombres.



Beneficios de Relivables

“Yo era una persona muy tímida respecto a la apariencia de mi cutis, ya que mis problemas de salud me impedían usar la mayoría de los productos cosméticos. Imaginen mi sorpresa cuando dos de mis amigas me preguntaron en el otoño pasado: ‘¿Qué te pones en la cara? Tu piel luce muy suave, y no tienes arrugas’, les expliqué acerca de mis Relivables, y una de ellas se hizo mi cliente ahí mismo. Ahora estoy muy agradecida de tener una piel tan saludable, que ya no tengo que maquillarla”.

— Directora Susan Parker
Aztec, New Mexico



Las nueces de soya pueden reducir la presión sanguínea de las mujeres

Un reciente estudio comprobó que el consumo de nueces de soya como fuente de proteínas en una dieta saludable, redujo hasta en un 10% la presión sanguínea en mujeres post-menopáusicas. Los resultados, publicados en *Archives of Internal Medicine*, también muestran que el consumo regular de nueces de soya resulta en niveles reducidos de colesterol, y puede significar una “manera práctica, segura y económica de reducir la presión sanguínea”, comentaron los investigadores.

El contenido de isoflavonas en las nueces de soya podría ser responsable de los cambios benéficos en la presión sanguínea. “Si las conclusiones se repiten en un grupo más extenso, podrían significar reducciones importantes en el riesgo cardiovascular en mujeres post-menopáusicas de la población en general”, concluyeron los investigadores.

Este estudio es sólo una razón más para que las deliciosas y saludables Relivables™ Nueces de Soya de Reliv sean tus bocadillos favoritos.



CUÉNTANOS TU TESTIMONIO

¿Cuáles son tus Relivables favoritos? ¿Has tenido buenos resultados con los productos r para el cuidado personal? ¿Cómo te ha ayudado el programa Relivables a desarrollar tu negocio? Envía tu testimonio a relivables@relivinc.com y si lo publicamos, te enviaremos como OBSEQUIO una playera.