

# BETTERMENT

magazine

*El poder de la transformación nutricional*



# ¡BIENVENIDO A *YOUNG*EVITY!

Bienvenido a la última edición de la revista **Betterment Magazine** de **Youngevity**, en la que nos complace destacar nuestra pasión compartida por la salud y nuestra profunda convicción en el poder transformador de la nutrición. Tanto si eres un distribuidor experimentado o un nuevo miembro de nuestra próspera familia, te invitamos a sumergirte en la gran cantidad de conocimientos, historias e inspiración que ofrece esta publicación.



Cuando fundamos Youngevity conjuntamente con el Dr. Joel Wallach y la Dra. Ma Lan hace casi 30 años, nuestro objetivo no era simplemente crear otra empresa. Nuestro propósito era mucho más profundo: queríamos transformar vidas. Nos guiaba nuestra convicción de que las personas deben recibir educación sobre nutrición, tener la oportunidad de mejorar su salud y ser recompensadas por sus esfuerzos. Esos principios rectores siguen vigentes hoy en día. Para nosotros, la nutrición no es solo una categoría de productos, sino una responsabilidad que nos tomamos muy en serio. Y el negocio es un vehículo mediante el cual la gente común puede construir algo extraordinario.

Estamos orgullosos de lo que hemos creado basándonos en la investigación y las filosofías del Dr. Wallach, y estamos igual de entusiasmados por el futuro ahora, que cuando éramos jóvenes emprendedores. La relevancia de nuestro mensaje no hace más que crecer con el tiempo y es más necesario que nunca. También hemos descubierto que una de las mejores partes de Youngevity, realmente una de sus mayores fortalezas, es su comunidad. En las páginas siguientes, podrás ver solo una muestra de lo que esta comunidad tiene para ofrecer: innovación en productos, educación sobre salud y bienestar, recursos e historias sobre personas como tú que están utilizando todas las herramientas proporcionadas para crear vidas saludables y genuinamente satisfactorias para ellos mismos y para quienes les rodean.

Hemos aprendido que la mayor recompensa no es solo lo que ganas, sino en quién te conviertes y a quién ayudas en el camino. Estamos emocionados por ver a dónde nos lleva este viaje. ¡Gracias por formar parte de él! Creemos en esta misión, creemos en esta comunidad y creemos en ti.

Con gratitud,

*Steve & Michelle Wallach*

**Steve Wallach**  
CEO

**Michelle Wallach**  
COO

# TABLA DE CONTENIDO

4-5

## EVENTOS YOUNGEVITY

¡Mantente conectado y celebra a tu equipo!

6-7

## 3.0 RISE & RESTORE™

El futuro de los suplementos ya está aquí.

8-9

## UN VISTAZO A LA REVOLUCIÓN DEL GLP-1

La ciencia detrás de la pérdida de peso: no se trata solo de calorías.

10

## DILE HOLA A YFAST

Tu guía para el ayuno intermitente al estilo Youngevity.

11-13

## 5 PASOS SENCILLOS PARA EMPEZAR CON EL PIE DERECHO

Una guía paso-a-paso sobre cómo construir tu negocio rápidamente.

14-15

## ¿ESTÁS COMIENDO BIEN?

Por qué comer sano no es suficiente y es necesario suplementarse.

16-17

## HABLEMOS DE “LA GRAN M”

¿Lista para reescribir tu experiencia con la menopausia?

18

## CONECTA. APRENDE. GANA. TRIUNFA

¡Únete hoy mismo a la comunidad Youngevity!

19

## ¿CANSADO DE SIEMPRE ESTAR CANSADO?

Lo que un buen sueño puede hacer por tu mente, tu cuerpo y tu estado de ánimo.

20-21

## CÓMO MEJORAR TU RUTINA A LA HORA DE ACOSTARTE

¡Sigue estos consejos para dormir mejor!

22-25

## LOS MÚLTIPLES CAMINOS HACIA EL ÉXITO DE YGY

Ve quién está pavimentando el camino en Youngevity.

26-27

## HERRAMIENTAS Y CAPACITACIÓN YOUNGEVITY

Recursos increíbles a tu alcance.

28

## LIVE THE LIFE YOU WANT

Nuestro popular evento sobre salud femenina, empoderamiento y una vida con propósito.

29

## UN MÉDICO EN UNA MISIÓN

La incansable misión del Dr. Wallach de educar al mundo sobre las deficiencias nutricionales.

30-31

## ENCUENTRA TU HEALTHY BODY START PAK IDEAL

Utiliza nuestro Cuestionario de Salud para obtener soluciones inmediatas.

32-33

## EL PODER DE LAS PROTEÍNAS

La clave para envejecer fuerte, con energía y radiante.

34

## REWARDS YOUNGEVITY

Gana y canjea puntos en casi cualquier cosa.

35

## SÍ, ¡LO TENEMOS!

¡Descubre todos los productos y marcas que Youngevity tiene para ofrecerte!

36-41

## PLAN DE COMPENSACIÓN

Ve cómo Youngevity recompensa a sus distribuidores.

42

## COMER SANO AHORA ES MÁS FÁCIL

Prepara deliciosas comidas utilizando algunos de nuestros productos favoritos.

43

## PROGRAMA DE AUTOENVÍO YOUNGEVITY

Los beneficios que podrías estar perdiendo.

44

## FUENTES Y BLOG

Consulta las referencias y sigue aprendiendo sobre otros temas de salud en los artículos de nuestro popular blog.



8-9



16-17

# ¡VAMOS A REUNIRNOS!

*¡Una de las mejores cosas de Youngevity es poder reunirnos con otras personas! En cualquier evento, encontrarás una mezcla de personas con diferentes experiencias, edades y, en realidad, de todos los estilos de vida. Pero todas las personas que conoces están unidas por la creencia compartida en el acceso a la información sobre salud y la misión de mejorar nuestras vidas y las de los demás.*

Nuestro personal corporativo viaja a diversos eventos de distribuidores en todo el mundo durante todo el año, apoyando a nuestro equipo de campo con capacitación, información sobre productos y consejos para desarrollar el negocio. También ofrecemos eventos patrocinados por la empresa, retiros “Vive la vida que deseas” y viajes promocionales.

Además de nuestras opciones de eventos presenciales, también puedes conectarte con otros distribuidores de Youngevity a través de una variedad de reuniones continuas en Zoom. ¡Es una excelente manera de mantenerte informado, aprender de expertos en nuestro campo y simplemente pasar tiempo con la comunidad de Youngevity! Para estar al día de todos los eventos, consulta con frecuencia el calendario de Youngevity. Y aún mejor, añade tus propios eventos próximos al calendario, para que otros distribuidores de Youngevity puedan asistir.

## A continuación te explicamos cómo utilizar el calendario de eventos:

1. Visita [YoungevityRC.com](http://YoungevityRC.com) y haz clic en “Eventos”.
2. Inicia sesión con tu ID y contraseña de Youngevity.
3. Consulta los próximos eventos, incluidas las reuniones en línea a través de Zoom.
4. Añade tu evento seleccionando la pestaña “Añadir evento” en “Eventos”.
5. Introduce toda tu información y haz clic en “Enviar”.

Nuestra comunidad de apasionados promotores de la salud y líderes empresariales es lo que realmente hace que Youngevity sea una empresa única. Aprovecha las numerosas opciones de eventos para conectar con otras personas: ¡de eso se trata el marketing multinivel!



Visita [Youngevity.com](http://Youngevity.com) para obtener más información sobre promociones y eventos organizados por la empresa.

Visita [youngevityrc.com](http://youngevityrc.com) para ver los eventos en línea y cerca de ti organizados por distribuidores.



# 3.0 RISE & RESTORE™

## EL FUTURO DE LOS SUPLEMENTOS YA ESTÁ AQUÍ

### Un legado de innovación nutricional

*Gracias a las décadas de investigación del Dr. Wallach, ahora sabemos que el cuerpo humano necesita 90 nutrientes esenciales para desarrollarse plenamente. Y aunque estas vitaminas, minerales, aminoácidos y ácidos grasos son fundamentales para disfrutar de una salud óptima, no siempre ha sido fácil obtenerlos de los alimentos (o consumirlos por sí solos).*

Adéntrate en el sistema 90 For Life™ de Youngevity. En el centro de este sistema se encuentra Beyond Tangy Tangerine®, el sabroso suplemento líquido que te aporta los nutrientes básicos que tu cuerpo necesita para desarrollarse, incluyendo vitaminas, minerales, aminoácidos y antioxidantes esenciales, en cada sorbo. Este enfoque revolucionario de los suplementos llevó a nuestro equipo a emprender el camino de la innovación continua basada en la investigación, que continúa hasta hoy, ayudando a personas de todo el mundo a mejorar su salud y a crear mejores oportunidades para sus comunidades a través de la nutrición.

Casi 30 años después, Youngevity vuelve a mejorar su oferta y a redefinir los suplementos con la creación de 3.0 Rise & Restore™. 3.0 va mucho más allá de las vitaminas y los minerales, ya que proporciona nootrópicos, adaptógenos y otros nutrientes específicos de última generación para favorecer todos los aspectos de la salud durante todo el día, ofreciendo la nutrición más avanzada de Youngevity hasta la fecha.

### EL PRÓXIMO CAPÍTULO EN NUTRICIÓN

Este refinado y exclusivo sistema de suplementos dual está formulado para maximizar la absorción de nutrientes esenciales por parte del organismo a lo largo del día: 3.0 Rise™ por la mañana y 3.0 Restore™ por la tarde. Tomar nutrientes específicos y focalizados en el momento adecuado del día puede ayudarte a satisfacer tus necesidades de salud a medida que surgen y promover un mejor aprovechamiento de cada ingrediente. Distribuir tu régimen diario de suplementos también puede prevenir efectos secundarios no deseados y el desperdicio de nutrientes por tomar una dosis excesiva de una sola vez.

Este nuevo sistema de Tiempo de Duración Nutricional (TDN) aborda la nutrición personalizada desde una perspectiva totalmente nueva, más allá de la forma y el sabor, lo que nos permite a todos sacar el máximo provecho de nuestros suplementos y cuidar nuestra salud desde el amanecer hasta el atardecer.

### ¿EN QUÉ SE DIFERENCIA LA VERSIÓN 3.0 DE LA VERSIÓN 1.0 DE BTT?

Te aporta los mismos nutrientes esenciales que BTT, ¡pero con un nuevo enfoque específico!

#### Diferencias fundamentales:

- Utiliza una nutrición de duración prolongada (liberación gradual).
- Vitaminas y minerales optimizados con más ingredientes activos.
- Mayor soporte específico, con énfasis en el rendimiento cognitivo y el bienestar emocional.
- Ocho veces más electrolitos y el doble de adaptógenos.
- ¡Dos nuevos y divertidos sabores para probar! Despiértate con Acai Granada y relájate con Frambuesa Limón.
- Menos calorías y carbohidratos.
- Ambas mezclas no contienen gluten y son aptas para vegetarianos; sin soja, mariscos ni ingredientes artificiales.

Visita [youngevity.com](https://youngevity.com) para obtener más información



# ¡Descubre la mezcla de nutrientes más avanzada de Youngevity!

## 3.0 RISE™

- **Potenciador de la energía y el metabolismo:** Incluye cafeína natural, fitonutrientes y aminoácidos para un aporte de energía sin bajones, además de una gran cantidad de beneficiarios potenciales para la salud.†
- **Mezcla nootrópica cognitiva:** Contiene nutrientes específicos respaldados por investigaciones que favorecen el funcionamiento del cerebro y la memoria, pueden aumentar tus niveles de energía, mejorar tu capacidad de concentración y ayudarte a recordar detalles importantes.†
- **Mezcla para el bienestar del estado de ánimo:** El 5HTP ayuda a aumentar los niveles de serotonina en el cerebro, mientras que la mezcla de hongos favorece diversos sistemas del organismo con fibra, antioxidantes y otros elementos bioactivos.†
- **Formula de fitonutrientes:** Incluye una variedad de compuestos ricos en antioxidantes (entre ellos, coenzima Q10, quercetina y resveratrol) que ayudan a combatir el daño oxidativo a nivel celular.†

## 3.0 RESTORE™

- **Potenciador de la circulación:** Aporta fitonutrientes específicos, como betabel y cúrcuma, para favorecer un sistema circulatorio saludable.
- **Fórmula de apoyo a la relajación:** Contiene extractos botánicos y aminoácidos conocidos por su influencia positiva en el estado de ánimo y por promover la relajación.†
- **Complejo de superalimentos inmunológicos:** Mezcla específica de fitonutrientes que proporciona efectos antioxidantes y favorece la salud del sistema inmunológico.†
- **Mezcla desintoxicante hepática:** Proporciona aminoácidos, antioxidantes y otros nutrientes para favorecer la salud del hígado y el sistema digestivo.†
- **Auxiliar adaptógeno para el equilibrio hormonal:** Los fitonutrientes esenciales favorecen la salud del sistema endocrino y la función hormonal.†
- **Mezcla de prebióticos y probióticos:** Tanto los prebióticos como los probióticos ayudan a mantener una flora intestinal saludable y facilitan la digestión.†



# UN VISTAZO A LA REVOLUCIÓN DEL GLP-1

## La ciencia detrás de la pérdida de peso: no se trata solo de calorías

Durante años, se nos ha dicho que perder peso es simplemente una cuestión de “calorías consumidas contra calorías quemadas”. Pero cualquiera que ha luchado por perder peso sabe que hay más factores en juego. Comer por razones emocionales, hábitos, factores genéticos e incluso respuestas hormonales desempeñan un papel importante en cómo nuestros cuerpos ganan o pierden peso.

Uno de los descubrimientos más fascinantes de la ciencia moderna sobre el peso tiene que ver con la hormona GLP-1, o Péptido Similar al Glucagón tipo 1, un mensajero natural que ayuda a regular el apetito, la digestión, la respuesta a la insulina y el metabolismo de las grasas.<sup>1</sup> Cuando los niveles de GLP-1 están equilibrados, te sientes saciado, tienes menos antojos y puedes controlar tu nivel de azúcar en sangre de forma más eficaz.

## GLP-1: DEL AVANCE MÉDICO AL FENÓMENO DE MODA

Estudiado originalmente para el tratamiento de la diabetes y la obesidad, el GLP-1 se hizo famoso gracias a medicamentos recetados como Ozempic®, Wegovy®, Mounjaro® y Zepbound®. Estos medicamentos imitan la actividad del GLP-1 en el organismo, lo que ayuda a los usuarios a comer menos y perder peso.

Sin embargo, estos medicamentos no son adecuados para todo el mundo y sus resultados implican riesgos. En los últimos años, se han producido numerosas demandas y un sinnúmero de visitas a servicios de urgencias relacionadas con el uso de medicamentos GLP-1.<sup>2,3,4,5</sup> Entre los efectos secundarios notificados se incluyen parálisis gastrointestinal, pancreatitis, problemas renales y tiroideos, e incluso atrofia muscular.<sup>6</sup> Estos medicamentos sintéticos actúan sobre el organismo, en lugar de interactuar con él, lo que provoca cambios hormonales en lugar de favorecer el ritmo natural del cuerpo.

## TU PLAN DE 30 DÍAS

El YGY 30 Day GLP-1 Support System™ combina estas potentes fórmulas con sencillos pasos para mejorar el estilo de vida:

- **Nutrición:** 80% de alimentos integrales, proteínas de alta calidad e hidratación adecuada.
- **Movimiento:** Caminatas, entrenamiento de resistencia y actividad diaria.
- **Estilo de vida:** Mejor sueño, reducción del consumo de azúcar/alcohol y responsabilidad.

En conjunto, estos hábitos y suplementos ayudan a tu cuerpo a mejorar de forma natural la actividad del GLP-1, lo que favorece un control de peso constante y un bienestar general.

FUENTES:  
Ver página 44

⚡		💊		🌿	
GLP-1 BOOST		GLP-1 SUPPORT SHOT		DAILY FIBER	
YGY ACTIVATE™		YGY ELEVATE™		YGY REGULATE™	
#USYG70001		#USYG70002		#USYG70003	
💊 🌿 1	💊 🌿 2	💊 🌿 3	💊 🌿 4	💊 🌿 5	
💊 🌿 6	💊 🌿 7	💊 🌿 8	💊 🌿 9	💊 🌿 10	
⚡ 🌿 11	⚡ 🌿 12	⚡ 🌿 13	⚡ 🌿 14	⚡ 🌿 15	
⚡ 🌿 16	⚡ 🌿 17	⚡ 🌿 18	⚡ 🌿 19	⚡ 🌿 20	
⚡ 🌿 21	⚡ 🌿 22	⚡ 🌿 23	⚡ 🌿 24	⚡ 🌿 25	
⚡ 🌿 26	⚡ 🌿 27	⚡ 🌿 28	⚡ 🌿 29	⚡ 🌿 30	

# El YGY 30 Day GLP-1 Support System™ – Una forma natural de alcanzar el equilibrio

## LA SOLUCIÓN INTEGRAL DE YOUNGEVITY

Reconociendo la increíble capacidad del cuerpo para autorregularse, Youngevity creó el YGY GLP-1 30-Day System™, una forma segura y natural de reforzar la actividad del GLP-1 en el organismo sin los ingredientes sintéticos ni los efectos secundarios agresivos asociados a los medicamentos con GLP-1. Este sistema actúa de forma sinérgica para mejorar la saciedad, estabilizar el azúcar en sangre, mejorar el metabolismo y favorecer una pérdida de peso gradual y sostenible.



### GLP-1 SUPPORT SHOT YGY ELEVATE™

Una fórmula respaldada por investigaciones que aumenta la secreción natural de GLP-1, ayudándote a sentirte saciado más rápidamente y a quemar grasa de forma más eficaz.†

- Estabiliza el azúcar en sangre después de las comidas.†
- Fomenta la saciedad natural.†
- Manipula las calorías de la grasa, sin estimulantes sintéticos.†

### DAILY FIBER YGY REGULATE™

Una mezcla deliciosa y fácil de preparar con 8.5 gramos de fibra por dosis para mantenerte saciado, favorecer la digestión y reducir los antojos.†

- Mejora el control del azúcar en sangre.†
- Favorece la desintoxicación y la salud digestiva.†
- Incrementa la respuesta de saciedad.†

### GLP-1 BOOST YGY ACTIVATE™

Estimula y preserva los niveles de GLP-1 al tiempo que mejora la susceptibilidad a la insulina y la salud metabólica.†

- Favorece el equilibrio hormonal natural.†
- Favorece la función cardiovascular.†
- Contribuye a un metabolismo saludable.†

† Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



*¿Quieres comer más sano, pero no sabes por dónde empezar?  
¡YFast está aquí para ayudarte!*

### **¿QUÉ ES YFAST?**

YFast es la guía de Youngevity para el ayuno intermitente. Combina las directrices libres del ayuno intermitente con más de 25 años de experiencia nutricional del fundador de Youngevity, el Dr. Joel Wallach. YFast se enfoca en garantizar que consumas alimentos ricos en nutrientes y suplementos nutricionales, al tiempo que te permite la flexibilidad de diseñar tu propio menú y planificar tus horarios de comida para que se adapten a tu estilo de vida. Suena bastante bien, ¿cierto? En general, creemos que YFast es una forma muy accesible y cómoda para que muchas personas controlen su ingesta calórica y cuiden su salud en general.

### **POR ESTO ES POR LO QUE AMAMOS YFAST**

Nuestro programa YFast combina el ayuno intermitente con suplementos nutricionales y una dieta equilibrada para crear un plan de alimentación con múltiples beneficios potenciales para la salud. Se ha demostrado que el ayuno intermitente ayuda a perder peso, estabilizar los niveles de azúcar en sangre, prevenir enfermedades crónicas y mucho más. Si a esto le añadimos los 90 nutrientes esenciales del Dr. Wallach y una dieta saludable, ¡quizás nunca más tengas que preocuparte por los antojos! Puedes elegir entre tres programas de ayuno: principiante, estándar o profesional. Antes de empezar, te recomendamos que consultes con tu médico para asegurarte de que el ayuno es adecuado para ti.

**¿Quieres saber más? Visita [youngevity.com/yfast](https://youngevity.com/yfast) para consultar calendarios de ayuno, consejos de expertos, productos recomendados, recetas y mucho más.**



# 5 PASOS SENCILLOS PARA EMPEZAR CON EL PIE DERECHO

Al sumergirte en tu trayectoria Youngevity, es posible que te sientas abrumado o no estés seguro de por dónde empezar. Tantos productos, beneficiosos y clientes potenciales, pero ¿cómo unirlos? La buena noticia es que, como distribuidor, tu objetivo no es encontrar un tipo de cliente “ideal”, sino ayudar a cualquier persona que desee vivir más joven y por más tiempo con los nutrientes adecuados y un estilo de vida saludable.

Todos quieren sentirse lo mejor posible, y nosotros estamos aquí para ayudarles a conseguirlo desde el interior. Gracias a la sabiduría experta aportada por algunos de nuestros líderes, educadores en nutrición y distribuidores, podemos ofrecerte esta guía paso a paso sobre cómo crear tu negocio de forma rápida y eficaz.

A continuación encontrarás las respuestas a todas tus preguntas más candentes, además de otros consejos útiles que te ayudarán a empezar!



## 1 CONOCE 90 FOR LIFE

Gracias a nuestro fundador, el Dr. Joel Wallach, ahora sabemos que todos los seres humanos necesitan 90 nutrientes esenciales para alcanzar y mantener una salud óptima. Las primeras investigaciones del Dr. Wallach demostraron que sin el equilibrio adecuado de vitaminas, minerales, aminoácidos y otros nutrientes vitales, tenemos más probabilidades de sufrir carencias, enfermedades crónicas y muerte prematura. Como parte de su misión de garantizar que todo el mundo disponga de los conocimientos adecuados y de una fuente fiable de estos 90 nutrientes esenciales, para que todos podamos vivir más tiempo jóvenes, lanzó Youngevity.

Aunque muchos de estos nutrientes esenciales están presentes de forma natural en nuestro organismo y en los alimentos que consumimos, algunos solo pueden obtenerse (o mantenerse en niveles óptimos) mediante suplementos. Por si fuera poco, las prácticas agrícolas modernas han agotado la densidad nutricional de los suelos de cultivo, lo que ha dado lugar a productos menos nutritivos. En pocas palabras, los suplementos pueden ser la única forma de mantener una dieta verdaderamente saludable. Nuestros productos 90 For Life ofrecen una solución fácil a este problema, ya que permiten a todo el mundo mantener una dieta saludable con nuestros 90 nutrientes esenciales.

## 2 ENCUENTRA TU MEZCLA NUTRICIONAL Y TU PASIÓN

La mejor manera de conocer nuestros productos es probándolos tú mismo. A medida que encuentres lo que mejor funciona para ti, comienza a llevar un registro de tus resultados e incorpora tus favoritos a tu rutina diaria. Lo mejor de todo es que no necesitas ser un experto para convertirte rápidamente en un vendedor exitoso. Al probar los productos tú mismo, sabrás lo que funciona para ti, una parte del proceso que nos gusta llamar “convertirse en un producto de los productos”.

Mostrar lo mucho que los suplementos te han ayudado personalmente es una forma excelente de demostrar tus nuevos conocimientos. Y no olvides que compartir y vender aquello que te apasiona es la mejor manera de conectar con la gente. ¿Has conseguido aliviar los síntomas de la menopausia? ¿Comparte esa información con otras personas! ¿El aporte extra de colágeno ha ayudado a tus articulaciones? ¿Te gusta el maquillaje mineral? Sea lo que sea lo que te guste, ¡véndelo!

Eventualmente, aprenderá más sobre nuestra historia y algunos de nuestros productos estrella visitando el Centro de Recursos o nuestra tienda en línea. Antes de que te des cuenta, ¡serás un experto en Youngevity!

## 3 ENCUENTRA A TU GENTE

¡Sal y empieza a conocer gente! Ampliar tu red de contactos, tanto por Internet como en persona, te ayudará a familiarizarte con las diferentes necesidades de tu comunidad. Utiliza lo que has aprendido sobre 90 For Life y la nutrición para ofrecer los suplementos adecuados a las personas que los necesitan. La



parte más importante de encontrar a las personas adecuadas es dar a conocer que tú también eres una de ellas, alguien que busca mejorar su nutrición con la ayuda de una comunidad que te apoya. Compartir tu pasión por la salud, la nutrición o ayudar a las personas atraerá a la gente adecuada y les demostrará que te preocupas por ellos.

Siempre habla con sinceridad cuando hables con tu comunidad. No tengas miedo de preguntar cómo están las personas, qué problemas de salud les preocupan y qué limitaciones pueden estar frenándolas. Tu trabajo es asegurarte de que tengan a alguien en quien apoyarse y a quien pedir consejo, y eso empieza por crear un vínculo genuino y confianza.

### AQUÍ TIENES ALGUNOS TEMAS PARA INICIAR UNA CONVERSACIÓN:

- ¿Cómo estás durmiendo últimamente? Pasaba muchas noches sin dormir hasta que descubrí el mejor producto para dormir.
- Sé lo importante que es para ti la salud de las articulaciones a medida que envejecemos. ¿Conoces los beneficios del colágeno para fortalecer las articulaciones?
- Me ha costado mucho incorporar suficiente proteína a mi dieta, pero ahora tengo una proteína en polvo estupenda. ¡El sabor es increíble!
- He perdido unos kilos y me siento con mucha más energía. ¡Avísame si quieres más información!



#### 4 COMPARTE TU PROPÓSITO

Es fundamental poder compartir por qué te gusta ayudar a los demás en su trayectoria de salud. Antes incluso de mencionar tu suplemento, entrenamiento o receta favorita, tus seguidores querrán conocer tu historia. ¿Qué te atrajo de Youngevity? ¿Qué es lo que te hace despertar cada día con ganas de compartir el don de la buena salud con los demás? ¿Hubo algún momento “clave” que cambió tu vida? ¿Tu trayectoria de salud te ayudó a superar dificultades difíciles? Hacerte este tipo de preguntas te ayudará a conectar mejor con tu propósito y, en última instancia, a construir relaciones plenas y profundas con tu comunidad.

#### ALGUNOS EJEMPLOS DE MISIONES QUE SE PUEDEN CONSIDERAR:

- Quiero ayudar a los demás a comer mejor porque sé lo que es luchar contra un peso poco saludable.
- Compartir el don de una buena nutrición es importante para mí porque quiero que todos vivamos nuestra vida al máximo.
- Mi comunidad lo es todo para mí, y me motiva verlos a todos sentirse lo mejor posible a medida que envejecen.

#### 5 INVÍTALOS A UNIRSE

¡Es hora de atreverse! Una vez que hayas encontrado a las personas adecuadas, tendrás que diseñar la mejor estrategia y hacerles saber que crees que encajarían bien (ya sea por los productos, por unirse al equipo de distribuidores, ¡o por ambas cosas!). A la hora de planificar, es importante tener en cuenta el trayecto y la perspectiva de cada uno de ellos; asegúrate de que se sientan bienvenidos, pero no presionados.

#### ÉSTAS SON ALGUNAS FORMAS DE AFIRMAR A TUS AMIGOS QUE SABES QUE SON ADECUADOS PARA EL ESTILO DE VIDA YOUNGIVITY:

- Destaca las pasiones compartidas. “Parece que realmente conectaste con lo que hablamos antes” o “¡Puedo ver cuánto te entusiasma este producto!”
- Dale permiso para decir que no. “Tal vez no he dado en el clavo, pero parece que encajas muy bien en esto.”
- Recuérdales todo lo que pueden ganar. “¿No sería genial que toda la comunidad se uniera en torno a una mejor salud?” o “Creo que vender realmente podría ayudar a permitir ese nuevo horario de trabajo remoto que has estado queriendo probar.”



#### ¡Recursos para ti!

¿Listo para empezar? Nuestro Centro de Recursos tiene todo lo que necesitas para triunfar: vídeos de formación detallados, materiales de marketing, información sobre productos, blogs, anuncios de eventos y mucho más. Consulta nuestra Guía de Inicio en [youngevityrc.com](http://youngevityrc.com).

# ¿COMIENDO BIEN?

Por qué los alimentos integrales ya no bastan - Con demasiada frecuencia se nos dice lo importante que es añadir alimentos integrales a nuestra dieta para una salud óptima. Sin embargo, varios factores, entre ellos la agricultura de alto rendimiento, han disminuido la calidad general de nuestros alimentos, haciéndolos mucho menos nutritivos de lo que eran antes. Esto, combinado con la disminución de la capacidad de nuestro organismo para absorber los nutrientes de los alimentos, nos lleva a preguntarnos: ¿cómo podemos proporcionar a nuestro cuerpo la nutrición que necesita para evitar una mala salud?

## LA SUPLEMENTACIÓN ALIMENTICIA ES UN COMPONENTE NECESARIO PARA MEJORAR LA SALUD

En pocas palabras, no obtenemos los nutrientes que necesitamos únicamente de los alimentos. Incluso si consumimos las mejores dietas, nuestros suministros de alimentos simplemente no satisfacen las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo. Esto, combinado con la disminución de la capacidad de nuestro organismo para absorber los nutrientes de los alimentos a medida que envejecemos, puede aumentar nuestro riesgo de desarrollar problemas de salud. Esta brecha entre las necesidades nutricionales y lo que nuestro cuerpo realmente obtiene sólo puede salvarse con suplementos.

Utilizar los suplementos adecuados junto con una dieta de alimentos integrales puede ayudar a garantizar la ingesta adecuada de una amplia gama de vitaminas y minerales, sin los cuales probablemente tendríamos carencias. Siguiendo unas pautas básicas para comprar sabiamente, determinar nuestras necesidades de suplementos y consultar periódicamente a un profesional médico, podemos encontrar el equilibrio adecuado en nuestra búsqueda de una mejor salud.



# Sigue la Lista de Alimentos Buenos y Alimentos Malos del Dr. Wallach

Para obtener una pequeña orientación sobre qué alimentos son la mejor opción para un estilo de vida saludable, puedes empezar por seguir la Lista de Alimentos Buenos y Alimentos Malos del Dr. Wallach. Esta lista puede servir de base para las mejores fuentes de alimentos.

## ALIMENTOS BUENOS:



- Huevos — revueltos con mantequilla, hervidos, pochados
- Mantequilla
- Sal
- Lácteos
- Pescado
- Pollo
- Cerdo
- Cordero
- Carne — rojo/medio
- Verduras
- Fruta
- Mezcla de frutos secos salados — sin cacahuetes
- Mantequilla de nueces — sin azúcar extra
- Arroz
- Mijo
- Alforfón puro (no es trigo)
- Frijoles
- Cuscús (sólo de mijo perla)
- Maíz
- Café, té, té verde, vino tinto.
- 4-8, 8oz vasos de agua filtrada cada día. Evite las botellas de plástico blando.

## ALIMENTOS MALOS



- Trigo
- Cebada
- Centeno
- Avena (excepto sin gluten)
- Alimentos fritos — ¡nada frito!
- Debes hervir, asar o cocer al horno y evitando una cocción excesiva, que no pase el término medio
- Aceites — cocinar o ensalada. Sí, ¡¡¡esto incluye el aceite de oliva!!! ¡NINGÚN TIPO DE ACEITE!
- Carne bien cocida (término rojo o medio está bien)

Carnes frías... No Nitratos ni nitritos — Lee las etiquetas. Dile a tu carnicero ¡NO NITRATOS ni NITRITOS!

- NO tomar bebidas gaseosas una hora antes, durante o una hora después de las comidas. Piel de papa horneada.

## DETERMINA TUS NECESIDADES SUPLEMENTARIAS.

Con la enorme cantidad de suplementos que existen actualmente en el mercado, elegir los adecuados puede resultar un poco abrumador.

**Aquí tienes los cuatro factores clave que pueden ayudarte a identificar qué suplementos necesitas:**

- Edad
- Problemas de salud actuales
- Tipos de alimentos que comemos
- Enfermedades de las que corremos riesgo



Cada individuo tiene necesidades únicas, pero estos cuatro factores ayudarán a identificar lo que puede hacer falta en una dieta determinada. Por ejemplo, las personas con riesgo de osteoporosis pueden necesitar un suplemento de calcio o vitamina D; a las embarazadas se les suele pedir que tomen suplementos de folato; muchos veganos toman suplementos de B12.

Como siempre, asegúrate de consultar con tu profesional médico antes de tomar suplementos nutricionales, ya que algunas vitaminas pueden interactuar negativamente con algunos medicamentos. Para obtener más información sobre los 90 Nutrientes Esenciales que necesitamos a diario para gozar de una salud óptima, visita nuestra página 90 For Life en [YOUNGEVITY.COM](http://YOUNGEVITY.COM).

# HABLEMOS DE “LA GRAN M”

*El envejecimiento, y todas las situaciones inesperadas que conlleva, puede resultar intimidante y desafiante. Cuando por fin te acostumbras a una “nueva normalidad”, aparece otra sin previo aviso, además de todas las voces que te dicen que estás “pensando demasiado” o “imaginando” estos cambios. Esto es especialmente cierto en el caso de las mujeres y su proceso de menopausia. Ha llegado la hora de acabar con las ideas erróneas. Estamos aquí para proporcionar a las mujeres toda la información y el apoyo que necesitan para afrontar “la gran M” con confianza.*

## PORQUE LA PERSPECTIVA IMPORTA

Tu perspectiva sobre la menopausia puede tener un gran impacto en tu preparación, comodidad y capacidad de acción personal durante tu “pausa”. No nos sorprendería que tu actitud al respecto fuera de ansiedad, confusión o, en el mejor de los casos, neutral, y no eres la única. La Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas (AARP, siglas en inglés) estima que hasta un 30% de las mujeres adultas no disponen de la información necesaria para afrontarla (otras estimaciones son incluso más altas),<sup>1,8</sup> mientras que hasta un 59% de las mujeres entrevistadas en otra encuesta mundial la consideran un tema totalmente tabú. Un porcentaje aún mayor de mujeres cree que la menopausia y los síntomas relacionados no se toman en serio.<sup>2</sup>

Aclaremos una cosa: La menopausia NO es una enfermedad ni una afección que necesite “curarse”,<sup>3,4</sup> a pesar de su larga historia de investigaciones muy insuficientes y estigmas persistentes.<sup>2,5,6,7</sup> Comprender lo que está pasando tu cuerpo y verlo como el proceso natural de envejecimiento que es, constituye un paso importante para llevar una vida más empoderada y afrontar mejor la menopausia.<sup>9</sup> Cambiar tu perspectiva y equiparte con la información adecuada puede reducir tu estrés, aliviar tus síntomas<sup>10</sup> y ayudarte a estar preparada para defender mejor tus necesidades durante este periodo de cambio. Cuanto más seas capaz tú, tus amigos y tu comunidad de superar las formas de pensar dañinas y obsoletas, mejor será la experiencia de todos con “la gran M” y la vida después de ella.

## EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA REFLEXIÓN

A continuación, hemos recopilado algunas preguntas para ayudarte a reflexionar sobre tu perspectiva, tus principales preocupaciones y a encontrar formas de aportar esperanza y empoderamiento a tu experiencia con la menopausia. Cuando estés lista, toma un cuaderno y dedica un momento a considerar estas preguntas:

- ¿Qué sentimientos te surgen cuando piensas en la menopausia?
- ¿Qué tan preparada te sientes para el cambio?
- ¿Qué podrías hacer ahora para sentirte más preparada?
- ¿Cuál es tu mayor preocupación o síntoma de la menopausia que te gustaría abordar?
- ¿Qué opciones de tratamiento de los síntomas estás dispuesta a considerar?
- ¿Tienes alguna afección médica que debas tener en cuenta?
- Si estás en la etapa postmenopáusica, ¿qué consejo le darías a tu yo del pasado o a otras personas que están pasando por la menopausia en este momento?

FUENTES:  
Ver página 44



Nuestro suplemento nutricional Ultimate Iron 26™ (USYG70008) está formulado con nutrientes clave que actúan en sinergia, como hierro, ácido fólico, vitamina C y hojas de moringa ricas en hierro, para ayudar a las mujeres a mantener una buena salud general, energía, bienestar y niveles saludables de hierro.



¡Visita [Youngevity.com](https://www.youngevity.com) para obtener más información y pide hoy mismo tu Paquete HOPE!



# Descubre tu potencial con HOPE

Independientemente de la etapa de la vida en la que te encuentres, no debes permitir que los cambios asociados con el envejecimiento y la menopausia te impidan alcanzar tus metas y vivir la vida al máximo. Tanto si tienes 30 como 60 u 80 años, puedes mejorar tu salud y tu bienestar, y potenciar tu brillo interior con una nutrición adecuada.

Para ayudarte a sentirte más preparada, apoyada y llena de esperanza en esta nueva etapa, Youngevity ha desarrollado un sistema específico, sin hormonas y respaldado por investigaciones, para el cuidado de la salud y el bienestar de la mujer: HOPE. Este sistema de tres productos ha sido diseñado no solo para abordar las causas subyacentes de los incómodos síntomas de la menopausia, sino también para proporcionar una base sólida para un envejecimiento saludable y una larga vida en las mujeres. Tanto si estás en la perimenopausia, la menopausia o la postmenopausia, este sistema te ofrece todo lo que necesitas para nutrir tu cuerpo desde dentro.



## WOMEN'S PROBIOTIC COMPLETE (#USYG70007)

Aporta los probióticos clave que necesitas para mantener una microbiota intestinal y vaginal sana y equilibrada.†

- 16 cepas probióticas únicas.
- 35 mil millones de UFC.
- Cepas con dosis clínicas específicas para la salud de la mujer.†
- Combinación de elementos probióticos y prebióticos.

## LIFE BALANCE MENOPAUSE SUPPORT (#USYG70005)

Cada cápsula aporta nutrientes específicos, entre los que se incluyen ingredientes botánicos respaldados por investigaciones, como el ruibarbo siberiano, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales, conocidos por ayudar a tratar los principales síntomas de la menopausia.†

- **Ruibarbo siberiano, Menofelis®:** clínicamente probado para el alivio de los síntomas de la menopausia.†
- **Ashwagandha:** favorece la adaptación y la resistencia del sistema hormonal y nervioso.†
- **Berberina:** ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre, la insulina y la inflamación.†
- **Bayas de agnocasto:** favorecen el equilibrio hormonal y regulan el estado de ánimo.†

## REJUVENATE, REWIND, RESTORE (#USYG70006)

Con vitaminas, minerales, antioxidantes y otros nutrientes esenciales de alta calidad respaldados por investigaciones (como Fisetina y D-ribosa), este producto es tu solución integral para el cuidado de la salud celular y la longevidad.†

- **Fisetina:** favorece la eliminación de células disfuncionales para mantener la salud.†
- **Quercetina:** ayuda a neutralizar los radicales libres dañinos que aceleran el envejecimiento.†
- **Vitaminas B:** cofactores necesarios para la reparación del ADN, el metabolismo y la longevidad.†
- **D-ribosa:** combustible para la producción de energía celular.†

† Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

# CONECTA. APRENDE. GANA. TRIUNFA.

■ ¡Únete hoy mismo a la comunidad Youngevity!

En Youngevity, el éxito no solo consiste en crear hábitos más saludables y hacer crecer tu negocio, sino también en formar parte de una comunidad que ayuda a educar, apoyar y motivar a los demás. Estamos juntos en esto y tenemos muchas oportunidades para conectar. Aprovecha el poder de la comunidad YGY con nuestras transmisiones en vivo, el Bonificación por Inicio Rápido, las promociones y las redes sociales, todo ello diseñado para proporcionarte las herramientas, el apoyo y el impulso que necesitas para triunfar.

## SUMÉRGETE EN 4 FORMAS ÚNICAS DE CONECTARTE CON LA COMUNIDAD YGY:

### Transmisiones a principios y mediados de mes

**CONÉCTATE. INSPÍRATE. ACTÚA.**

Empieza el mes con fuerza y recarga energía a mitad del mes con las transmisiones en vivo en la página de Facebook de Youngevity. Obtén consejos, estrategias e información especializada para mejorar tu salud, tus finanzas y tu bienestar.

Visita: [Facebook.com/Youngevity](https://www.facebook.com/Youngevity)

### Promociones vigentes

**¡PARTICIPA, COLABORA Y OBTÉN RECOMPENSAS!**

¡Mantente activo participando en promociones y retos periódicos diseñados para mantenerte motivado e inspirado durante todo el proceso! Además, ¡obtén increíbles premios, incluyendo vacaciones!

Visita: [Promotions.youngevity.com](https://www.youngevity.com/promotions)

### Comunidad de Facebook

**TU APOYO. TU RED. TU CRECIMIENTO.**

Conecta con personas afines interesadas en la salud y el bienestar, celebra los logros, haz preguntas y mantén la motivación todos los días.

Visita: [Facebook.com/groups/officialyoungevitygroup](https://www.facebook.com/groups/officialyoungevitygroup)

### Bonificación por Inicio Rápido

**¡EMPIEZA CON EL PIE DERECHO!**

Los primeros 30 días son fundamentales y nosotros recompensamos la acción. Completa los pasos principales y gana incentivos adicionales para comenzar tu camino.

Visita: [Youngevityrc.com](https://www.youngevityrc.com)

# ¿CANSADO DE SIEMPRE *ESTAR CANSADO?*

Si estás leyendo esto, probablemente estés familiarizado con la ansiedad, la frustración y el agotamiento profundo que suelen acompañar a una noche de sueño inadecuado. Tampoco estás solo. Según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI), entre 50 y 70 millones de estadounidenses padecen trastornos del sueño.<sup>1</sup> Además, el CDC ha informado que uno de cada tres adultos no duerme lo suficiente todas las noches.<sup>2</sup> Además de ser muy, muy frustrante, la falta de sueño también puede tener un impacto negativo en tu salud en general.

La buena noticia es que, en realidad, tienes más control sobre tu horario de sueño del que imaginas. Si estás listo para sumergirte y centrarte en lograr una mejor salud en 2026, el sueño es un buen punto de inicio. Dormir bien puede hacer mucho por tu mente, tu cuerpo y tu estado de ánimo. Aquí tienes un desglose de lo que tus horas de sueño hacen por ti cada noche.

FUENTES: Ver página 44

Dormir bien por las noches significa...



## MÁS ENERGÍA

Cuando duermes toda la noche, estás preparado para afrontar el día con más energía y resistencia.<sup>5,11</sup>



## UN MEJOR RENDIMIENTO COGNITIVO

Con una capacidad de atención mejorada, tiempos de respuesta más rápidos y una mayor capacidad de memoria, podrás conseguir todo lo que te propongas.<sup>5</sup>



## ESTADO DE ÁNIMO REFORZADO

El sueño REM es esencial para procesar las emociones y los recuerdos, así que asegúrate de dormir unas 2 horas de sueño REM cada noche para sentirte lo mejor posible.<sup>6,7,8</sup>



## MEJOR COMUNICACIÓN

Según la ciencia, la forma más fácil de fomentar una mayor empatía, paciencia y un ambiente tranquilo es asegurarse de dormir lo suficiente.<sup>9,10</sup>



## SALUD FÍSICA ÓPTIMA

Si duermes lo suficiente, tu sistema inmunitario y tu organismo se mantendrán fuertes, lo que se traduce en menos resfriados y en un menor riesgo de padecer enfermedades crónicas relacionadas con la falta de sueño.<sup>3,4,5</sup>



### Beyond Sleep System

Relaja tu cuerpo con magnesio, descansa con melatonina de origen vegetal y recupérate con aminoácidos esenciales.

#USYG5133P



# CÓMO MEJORAR TU RUTINA A LA HORA DE ACOSTARTE

## ¡PON TU SALUD EN PRIMER LUGAR DURMIENDO LO SUFICIENTE!

Según los expertos, crear una rutina nocturna constante y relajante es clave para descansar mejor.<sup>14</sup> Puedes arreglar tu ciclo de sueño practicando una reducción gradual para dormir, y hemos reunido un montón de información y consejos útiles para ayudarte a construir una rutina de sueño más saludable:

01

### DEJA DE COMER TENTEMPÍES NOCTURNOS

Puede que sea un hábito difícil de abandonar, pero vale la pena. Los estudios demuestran que los tentempiés nocturnos pueden dificultar el sueño y provocar interrupciones no deseadas durante la noche.<sup>12</sup> Para evitarlo, la Fundación del Sueño recomienda ingerir la última comida o tentempié entre dos y cuatro horas antes de acostarse. Si no puedes resistir las ganas de morder algo mientras ves la tele, los expertos recomiendan al menos evitar los alimentos con alto contenido en proteínas, grasas, azúcar y cafeína ( si, eso significa alcohol, pre-entrenamiento, y café con la cena).<sup>3</sup>

02

### PROGRAMA TIEMPO PARA PREOCUPACIONES

Los pensamientos desenfadados pueden ser un gran obstáculo para un sueño reparador, especialmente para los más de 40 millones de adultos con trastorno de ansiedad diagnosticado.<sup>4</sup> Según los expertos, la mejor forma de evitar que las preocupaciones diarias inunden tu cerebro durante toda la noche consiste simplemente en dedicar unos minutos para afrontar tus preocupaciones para dormir. De hecho, un pequeño estudio en 2018 encontró que los participantes que completaron listas de tareas antes de dormir se durmieron más rápido que aquellos que no hicieron una lista.<sup>5</sup> Después de afrontar tu lista de tareas pendientes, ya sea tachándolas o reprogramándolas, puedes centrarte en actividades y pensamientos más tranquilizantes.

03

### DEDICA TIEMPO PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

La ciencia dice que hacer ejercicio durante al menos 30 minutos al día puede repercutir en lo bien que se duerme por la noche, así que es importante darle prioridad.<sup>6</sup> Por suerte, incorporar una actividad física ligera a tu rutina nocturna es muy fácil y de poco esfuerzo. Utiliza parte de tu tiempo de descanso para estirarte mientras escuchas un podcast relajante, una meditación guiada o música relajante. Los expertos han dicho que puede que tengas que experimentar con el horario para encontrar qué hora de la noche te va mejor. Animamos a todo el mundo a cuidar de su salud física y mental también fuera de las horas nocturnas, incluyendo la visita a un médico o terapeuta si tienes algún síntoma inusual recurrente. Los jadeos, por ejemplo, pueden ser un síntoma de apnea del sueño,<sup>7</sup> mientras que despertar confundido o asustado puede indicar terrores nocturnos.<sup>8</sup>

04

## GUARDA O APAGA LAS PANTALLAS

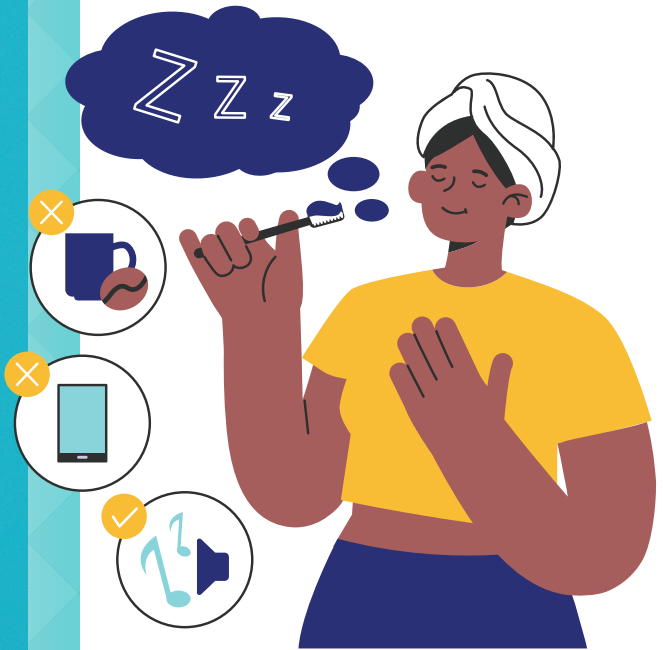
Con todas nuestras opciones de entretenimiento favoritas al alcance de la mano las 24 horas del día y los 7 días de la semana, puede resultar increíblemente difícil alejarse de las pantallas, aunque sólo sea durante unos minutos al día. La mala noticia es que nuestros teléfonos nos mantienen despiertos hasta demasiado tarde la mayoría de las noches y pueden impedirnos conciliar un sueño de calidad. La luz azul que emiten nuestras pantallas engaña a nuestro ritmo circadiano haciéndole creer que es de día, por lo que nuestras mentes permanecen más activas de lo que deberían a la hora de dormir.<sup>9</sup> Nuestros cerebros también son adictos a la dopamina que producimos al relacionarnos con las redes sociales y nuestros entretenimientos favoritos. Como señaló Harvard Health, “cada notificación, ya sea un mensaje de texto, un “me gusta” en Instagram o una notificación de Facebook, tiene el potencial de ser un estímulo social positivo y un flujo de dopamina.”<sup>10</sup>

Puedes romper este ciclo dejando a un lado las pantallas por completo, o reducir el brillo de la pantalla con un filtro de luz nocturna (que la mayoría de los teléfonos incluyen hoy en día). Recomendamos realizar una actividad tranquila que involucre los cinco sentidos del cuerpo, una técnica aprobada por los terapeutas que puede ayudar a aquietar la mente y relajarse para conciliar el sueño.<sup>11</sup>

05

## ACUÉSTATE A LA MISMA HORA TODAS LAS NOCHES

Esto puede ser una obviedad, pero puede marcar la diferencia en el mundo. Según la CDC, mantener una hora de acostarse constante durante toda la semana (sí, incluso los fines de semana) es crucial para conciliar mejor el sueño.<sup>12</sup> Si entrenas tu reloj corporal para que se apague a las 10pm y se ponga en marcha a las 6am, te resultará más fácil tener sueño a las 10pm y despertarte fresco a las 6am. Además, mantener un horario constante a la hora de acostarse también puede ayudar a prevenir ciertas enfermedades por su influencia en la salud intestinal.<sup>13</sup>



### ¡TÚ PUEDES!

Estamos seguros de que estos consejos pueden ayudarte a conseguir una rutina constante a la hora de acostarte cada noche, pero es importante tener en cuenta que cada persona es diferente y que no todas las noches serán perfectas. Qué tan tarde te quedes despierto y cuánto duermas depende de ti. Lo importante es que te levantes descansado la mayoría de los días y estés satisfecho con lo bien que has dormido.

Para facilitarte la adaptación a tu nuevo horario de sueño y prepararte para las molestias nocturnas inesperadas, te sugerimos que tengas a la mano un par de auriculares o tapones para los oídos, un antifaz para dormir y nuestro sistema Beyond Sleep. Relájate con magnesio, descansa con melatonina vegana y recupérate con aminoácidos. Dedica menos tiempo a dar vueltas en la cama y más a contar ovejas.

FUENTES  
Ver página 44

# LOS MÚLTIPLES CAMINOS HACIA EL *ÉXITO DE YGY*

## El camino de la conexión

### KATE BUSKER

Como enfermera, a Kate Busker le encanta poder ayudar a las personas proporcionándoles la información y la nutrición que les ayude a sentirse mejor. Tras unirse a la familia Youngevity, pudo desarrollar rápidamente su negocio en torno a su pasión por ayudar a otros a mejorar su salud; en cuestión de meses, alcanzó el estatus '1-Star' y sigue creciendo mientras comparte la misión del Dr. Wallach con respecto a la nutrición. "Es muy gratificante poder formar parte de ese proceso y ver cómo la gente mejora", afirma.

Tanto la conexión personal de Kate con la nutrición como su experiencia como enfermera han sido fundamentales para su éxito. En 2021, le diagnosticaron una enfermedad autoinmune que la hacía sentir muy mal. Ante la escasez de opciones no invasivas para sentirse mejor, comenzó a investigar por su cuenta sobre nutrición y a probar suplementos, lo que empezó a marcar una diferencia en su salud. Cuando se unió a Youngevity, profundizó en la ciencia que hay detrás de nuestros productos únicos y trabajó para volver a sentirse mejor de lo que se había sentido en años (¡gracias a 90 For Life!). Desde su transformación en materia de salud, se ha dedicado a ayudar a otros a recobrar la salud a través de su negocio Youngevity.

Con respecto a cómo Kate encuentra y conecta con personas que necesitan ayuda, dijo que aprovechar las oportunidades de la vida real para entablar relaciones cuando se presentan, aunque solo sea una relación rápida, siempre vale la pena para todos los involucrados. Lo segundo más importante, añadió, es orientar las conversaciones con apoyo e información genuinos; llevar muestras, compartir los beneficios y citar las fuentes. "Los productos hablan por sí mismos", explicó. "¿Por qué no dejar que lo hagan?". Por último, recomendó a cualquier persona interesada en convertirse en distribuidor que se apoye en los recursos que ofrecemos y en la comunidad para obtener ayuda. "No estás solo", añadió.

Tanto en su carrera como enfermera como en su relación más personal con la nutrición de Youngevity, Kate siempre ha encontrado satisfacción, éxito y sanación a través de la conexión y el cuidado genuinos de persona a persona. En última instancia, espera que su trabajo ayude a inspirar a otros a cuidar mejor su salud y perseverar ante los retos que plantea la creación de un negocio. "No te subestimes, porque puedes hacer mucho más de lo que crees", afirma. "Solo tienes que intentarlo y dar un paso a la vez".





## El camino de la influencia social

### RACHEL CROFTS

Rachel Crofts encontró su camino hacia Youngevity gracias a su pasión por ayudar a los demás. Con experiencia en recursos humanos, alimentación, redes sociales y marketing multinivel, fue capaz de lanzarse de lleno a su nuevo negocio con YGY y alcanzar el estatus de '1 Star Executive' en los primeros meses tras incorporarse. Impresionante, ¿verdad?

Aprovechar el poder de las redes sociales fue clave para el éxito de Rachel. "Se trata realmente de establecer conexiones con las personas", explicó. A través de esas conexiones, algunas de las cuales lleva casi una década construyendo, genera confianza, comparte información útil y recetas, y da a conocer a las personas la nutrición transformadora y las oportunidades de negocio de YGY.

Aunque parte de dominar las redes sociales consiste en publicar contenido atractivo e interesante, Rachel hizo hincapié en que los aspectos más importantes para hacer crecer tu negocio en línea son ser constante e interactuar con tus seguidores. "Hay que ser sociable en las redes sociales", afirmó. "No basta con publicar algo y dejarlo ahí, hay que hacer un seguimiento y generar conversación".

Al mismo tiempo, no existe una única forma de perfeccionar el marketing en redes sociales. A Rachel le gusta compartir un poco de todo. Su forma favorita de interactuar es a través de su grupo privado de Facebook, donde puede compartir recetas, consejos, información sobre salud, sorteos y realmente interactuar con la gente como una comunidad. En última instancia, recomienda ofrecer a tus seguidores algo con lo que puedan identificarse o compartir información sobre los productos; esto les ayuda a empezar a verte menos como un influencer o un vendedor y más como un amigo o un recurso.

Al aprovechar el poder de las redes sociales, Rachel ha podido dedicarse a lo que le apasiona, ayudar a los demás, sin dejar de ser ama de casa. Si estás pensando en seguir el camino de la influencia social, el consejo de Rachel es: "¡Sigue adelante, pase lo que pase!". Creer en ti mismo es MUY importante y te llevará a donde quieras llegar.

### Consejo profesional

Prueba los productos y aprende sobre ellos para desarrollar una confianza y experiencia auténticas.

# El camino de la orientación para el bienestar

## PAUL KROTO & SHERYL MORLEY

Paul Kroto y Sheryl Morley se sintieron atraídos por Youngevity gracias a la misión nutricional del Dr. Joel Wallach, pero lo que ha consolidado su presencia y éxito es una combinación de capacitación y resultados reales. Como distribuidores desde hace mucho tiempo, han perfeccionado herramientas coherentes y fáciles de entender, así como sistemas eficientes para educar a otros sobre las enseñanzas del Dr. Wallach y las destacadas ofertas de Youngevity. Este enfoque de la salud basado en sistemas se convirtió en la base para construir su equipo y fundar el Instituto de Salud Holística (Institute of Wholistic Health, IWH), el exitoso sistema de orientación que dirigen en la actualidad.

Entonces, ¿cómo funciona el sistema de orientación de IWH? Según estos dos expertos, no se trata de seguir tendencias, promocionar productos o incluso compartir resultados, sino de escuchar activamente, identificar los problemas o necesidades de salud de su comunidad y proporcionarles la información que necesitan para tomar sus propias decisiones informadas sobre salud. “Este enfoque elimina la presión, genera confianza y crea seguridad tanto para los clientes como para los distribuidores”, explicaron.

Para empezar, Sheryl y Paul ofrecen a cualquier persona interesada o con curiosidad una evaluación de salud gratuita para establecer una puntuación de salud de referencia y descubrir las causas fundamentales de cualquier problema de salud. A continuación, siguen las enseñanzas del Dr. Wallach, ayudando a las personas a comprender tanto cómo funciona el cuerpo como por qué son importantes las deficiencias. “La educación no es solo parte del proceso, es el motor que lo impulsa”, afirman. “Cuando las personas comprenden cómo funciona su cuerpo, mejora la adherencia al tratamiento, aumenta la confianza y se obtienen resultados”. Cuando los clientes están listos, Paul y Sheryl les explican por qué la nutrición de Youngevity es tan eficaz y les dan la oportunidad de ponerla en práctica con un plan de salud personalizado. “Cuando les presentamos los productos, no estamos vendiendo Youngevity”, añaden. “Estamos ayudando a comprenderlo”.

En retrospectiva, Sheryl y Paul atribuyen su longevidad y éxito a tres elementos fundamentales: comunidad, cultura y contribución. Han creado una cultura centrada en el crecimiento en la que se alienta a las personas a aprender, mejorar y ayudar a otros a hacer lo mismo. Insisten en que, en el fondo, lo más importante es la contribución. “Al centrarnos en el servicio, ayudando a otros a mejorar su salud, sus ingresos y su estilo de vida, nuestro negocio sigue creciendo año tras año”, afirman. “Cuando te dedicas primero a formar, educar a profundidad y servir de manera constante, el negocio crece de forma natural.”

### Consejo profesional

¡Certifcate! Si te inspira el Proceso de Orientación para el Bienestar y deseas desarrollar un negocio Youngevity basado en la educación, la credibilidad y la replicación, puedes convertirte en un Orientador de Salud Holística Certificado por el Dr. Wallach y obtener acceso al exclusivo Sistema Health Hub.



# El camino del podcast

## TRACEY KASTER

Con una formación empresarial y una casa llena con adolescentes hambrientos, Tracey Kaster descubrió Youngevity gracias a su pasión por la comida y la cocina. Aunque siempre había querido crear un podcast, no fue hasta que se unió a Youngevity y vio el impacto de los exclusivos suplementos de YGY en la salud de su propia familia cuando pudo hacer realidad su sueño con una filosofía aún más ambiciosa e integral centrada en la salud. “¡Todo funcionó exactamente como debía hacerlo!”, afirmó.

A Tracey le gusta mucho el formato del podcast porque es una forma cómoda y flexible de aprender y participar en nuevos contenidos sin estar pegada a una pantalla: la gente puede escucharlo en el coche, en casa mientras cocina, etc. “Creo que es una forma estupenda de transmitir un mensaje a la comunidad”, añadió. En cuanto al contenido, dijo que sus mejores ideas surgen al tomar temas que ya están presentes en la comunidad (como acontecimientos de temporada, noticias de actualidad, problemas locales, etc.) y relacionarlos con la salud, el bienestar y lo que más necesita su comunidad. Aconseja a los nuevos distribuidores que se pregunten: “¿A qué retos se enfrentan mis amigos? ¿Cómo puedo ayudar a alguien de mi comunidad?”.

Entonces, ¿cómo se puede llegar a ser un podcaster exitoso como Tracey? Todo comienza con encontrar tu propósito. Según ella, saber cuál es tu misión no solo te ayuda a planificar el contenido con anticipación (lo cual ella definitivamente recomienda), sino que también puede ayudarte a superar momentos difíciles y corregir el rumbo según sea necesario. Si te cuesta encontrar tu propósito, Tracey te recomienda que te preguntes: “Cuando me encuentre con alguien en público que ha estado escuchando mi podcast, ¿qué comentarios me gustaría recibir?”.

Una vez que tengas tu propósito, es fundamental determinar tu público. “En nuestro mercado en particular, dado que contamos con una gama de productos tan amplia y sorprendente, es fácil decir: Tengo algo para todos”, explicó. “Y eso es cierto, pero no serás eficiente en tu estrategia de marketing ni encontrarás a tu público objetivo si no eres capaz de delimitar un poco tu público y decir: A estas personas es a quienes realmente creo que puedo ayudar”.

El consejo final de Tracey para los nuevos creadores de contenido es: prioriza el progreso sobre la perfección. “Si esperas hasta que algo sea perfecto, si esperas hasta estar listo, un día te darás cuenta, cuando decidas empezar, de que deberías haber empezado hace 10 o 12 meses”, afirma. “Solo ten en cuenta que hay muchos recursos a tu disposición, no es necesario que lo sepas todo, solo tienes que empezar”.



### Consejo profesional

¡Diferenciarte te dará ventaja! Haz que tu canal sea más atractivo con sorteos, recompensas y otras formas únicas de atraer a los usuarios.

# HERRAMIENTAS Y CAPACITACIÓN YGY

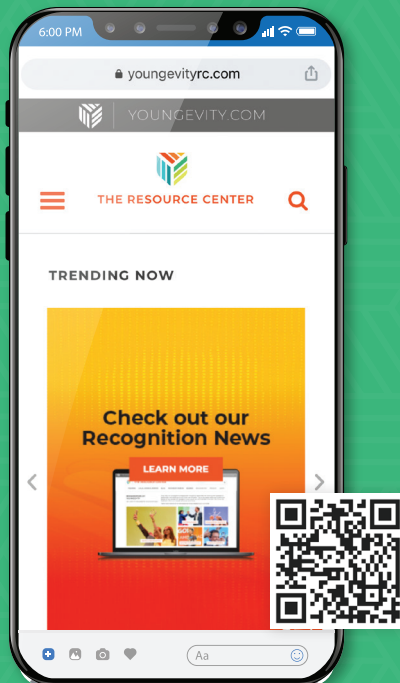
■ De dispositivos móviles a tabletas y de escritorio. De Facebook a Zoom. Youngevity ofrece capacitación, recursos y herramientas para que apoyes a tu equipo a dirigir tu negocio.

Visita [Youngevityrc.com](https://youngevityrc.com)

## CENTRO DE RECURSOS YOUNGEVITY

*Noticias, Capacitación y Más*

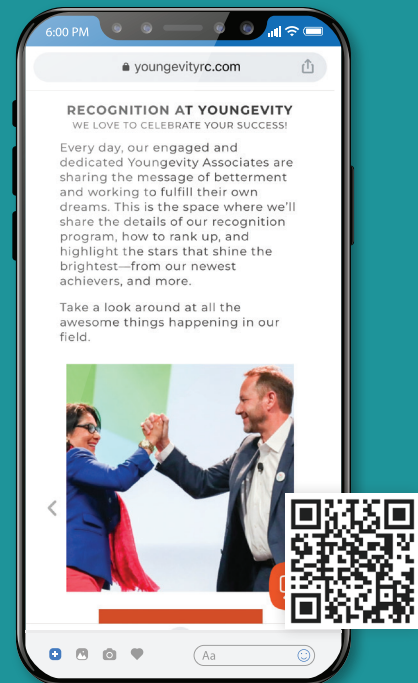
YoungevityRC.com tiene todo lo que necesitas. Navega eventos en tu zona u organiza eventos para promover. Capacitación, herramientas de ventas y archivos PDFs para descargar. Además, mantente al día en nuestro blog y noticias cada semana.



## UNIVERSIDAD YOUNGEVITY

*30, 60 y 90 días Capacitación Onboarding*

Seas nuevo o no, Youngevity ha creado una guía de capacitación comprensiva para ayudarte a comenzar o para refrescar tus habilidades.



## CENTRO DE NEGOCIOS YOUNGEVITY 2.0

### *Panel de Control de Negocio y Más*

Tú propia página con acceso a administrar a tus clientes, hacer pedidos y monitorear tus ganancias.



## GRUPO PRIVADO YOUNGEVITY EN FACEBOOK

### *Tu Comunidad YGY*

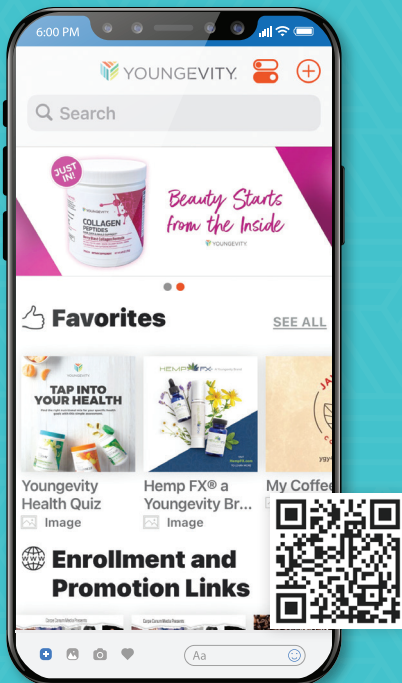
Acceso exclusivo a una comunidad de Distribuidores de Youngevity para preguntas, consejos, eventos y especiales.



## APLICACIÓN YOUNGEVITY GO2

### *Una Constructora de Negocios al Alcance de Tus Manos*

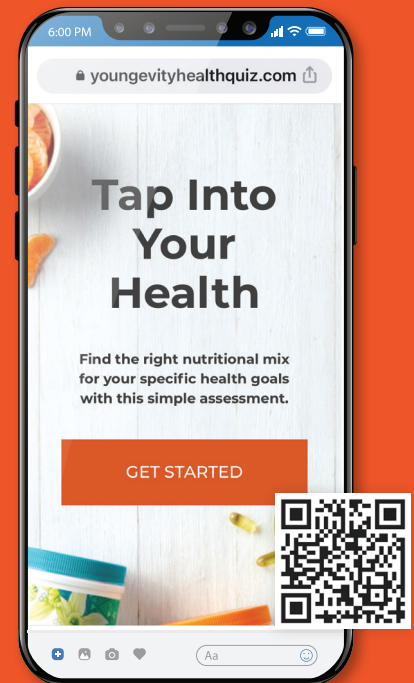
Ya sea que estés en tu aplicación móvil o una computadora, conéctate directamente con tus clientes y equipo para compartir materiales exclusivos de marketing, videos y más.



## CUESTIONARIO DE SALUD DE YOUNGEVITY

### *Personalizado para Ti y Tus Clientes*

¿No estás seguro de qué productos sugerir? Los clientes que completan el cuestionario de salud tienen un 65% más de probabilidades de comprar en Youngevity.com y obtener los productos que buscan.



# LIVE THE LIFE YOU WANT

*En un sector dominado por la participación femenina (aproximadamente el 75 % de las personas que se dedican al marketing multinivel son mujeres), pero no necesariamente en puestos de liderazgo, la cofundadora y directora de operaciones de Youngevity, Michelle Wallach, ha sido testigo del gran esfuerzo que las mujeres del grupo de distribuidoras de Youngevity dedican a sus negocios. Por eso, quiso crear algo exclusivo para ellas.*

Con la misma determinación que Michelle pone en todos sus proyectos, en 2012 se crearon los eventos Live the Life You Want, LTLYW ("Vive la vida que deseas") de Youngevity. El objetivo era sencillo, pero de gran impacto: crear una oportunidad para que las mujeres se alejaran del ajetreo de la vida cotidiana y conectaran con su verdadero yo. Los retiros LTLYW existen para unir a las mujeres con un propósito, proporcionándoles conexiones significativas, inspiración, educación y una experiencia hermosa, compartida pero personal. Nuestro deseo es que todas las que asistan a uno de nuestros eventos Live the Life You Want se vayan sintiéndose renovadas, conectadas con las demás participantes y comprometidas con su propósito de liderar y

vivir de la manera que desean. Todo ello mientras disfrutaban de lugares increíbles y se divierten.

Grupos de mujeres de todo el mundo se han reunido para visitar Scottsdale, Ensenada, Santa Bárbara, Nassau (Bahamas), Solvang, Cuba y otros lugares. El viaje de 2020 se vio frustrado debido al impacto del Covid-19 en los viajes, pero en 2025 las actividades se reanudaron con un evento en Scottsdale y Sedona, Arizona. Cada evento ha crecido de la manera más significativa: forjando relaciones para toda la vida, ampliando nuestras visiones personales sobre nuestras vidas y cultivando un liderazgo auténtico.

Nuestro próximo evento se celebrará muy pronto en otro destino fabuloso, ¡y no podemos contener la emoción! Entendemos que las mujeres compaginan múltiples roles como cuidadoras, compañeras y líderes. Ofrecerles la oportunidad de dejar a un lado esos roles, rodeadas de otras mujeres motivadas y solidarias, crea una conexión y una transformación poderosas. ¡Esperamos verte en la próxima aventura!



Para participar, síguenos en Facebook para estar al día y encontrar recursos para inscribirte en nuestro próximo evento.



# UN DOCTOR EN *UNA MISIÓN*

*Nuestro co-fundador, el Dr. Joel Wallach, lleva muchas décadas desafiando el status quo de nuestra comprensión de la salud y la nutrición. Su vida de investigación y servicio ha descubierto la correlación entre las deficiencias nutricionales de nuestra alimentación y el aumento de las enfermedades. Ha llevado a cabo una incansable misión para educar al mundo sobre cómo contrarrestar el impacto de la mala nutrición, y todos somos beneficiarios de su visionario trabajo.*

Desde muy joven, Joel Wallach sintió curiosidad por las conexiones entre animales y humanos, y por cómo el medio ambiente, la contaminación y las enfermedades afectaban a ambos. Su curiosidad lo llevó a la facultad de veterinaria y a la investigación, lo que acabó conectándolo con dos importantes mentores: Marlin Perkins y William Albrecht. Estos dos hombres eran expertos en animales y plantas/suelo, respectivamente, dos temas clave que se convertirían en la piedra angular del trabajo del Dr. Wallach.

Desde un proyecto de conservación de rinocerontes blancos en África hasta el estudio de la contaminación como fuente de enfermedades en los animales, el Dr. Wallach no podía quitarse de la cabeza la idea de que todo estaba conectado y que los problemas que plagaban a los animales también podrían afectar a los humanos. Mientras trabajaba en el Centro Nacional de Investigación de Primates de Emory (Yerkes), sus investigaciones le llevaron a un descubrimiento que cambió su vida: una deficiencia nutricional era la causa de la fibrosis quística y la muerte de algunos de los primates con los que trabajaba (anteriormente sólo considerada una enfermedad humana), pero el resultado podía cambiarse tomando selenio y vitamina E.

Había descubierto por qué los animales (y las personas) se enfrentaban a tantos problemas de salud, y todo tenía que ver con la nutrición. Poco después se doctoró como médico naturópata y empezó a formalizar la comprensión del papel que la nutrición -específicamente, los minerales y otros nutrientes esenciales- desempeñaba en la salud y el bienestar

general. Descubrió que había 90 nutrientes esenciales, vitaminas, minerales, aminoácidos y ácidos grasos esenciales necesarios, no sólo para gozar de buena salud, sino para evitar enfermedades y dolencias. Su investigación descubrió la razón por la que no bastaba con comer “alimentos sanos.”

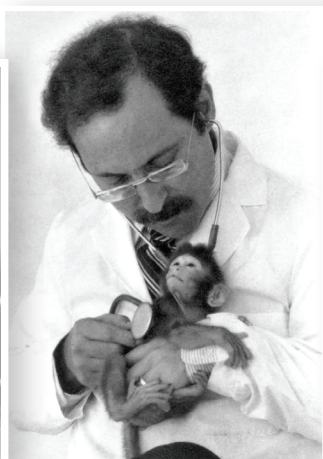
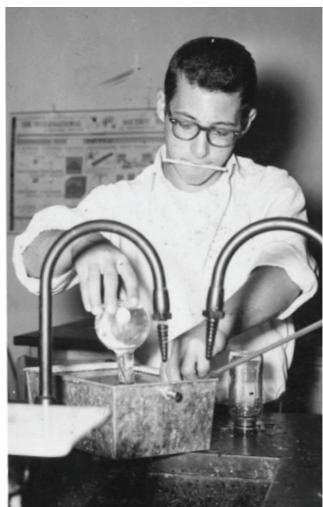
40 años después, el Dr. Wallach sigue impulsado por su misión a favor de la nutrición. De hecho, todos lo estamos. Nos mostró cómo el agotamiento del suelo afecta el nivel nutricional de los alimentos que de él proceden. Algunas de sus ideas iban en contra de las teorías e ideas convencionales de la época, específicamente sus creencias sobre los huevos, los aceites y las grasas saludables, que desde entonces han sido validadas. Nadie había hablado de nutrición y suplementos como él. Insistió en que la epigenética (factores ambientales) influye enormemente en nuestras vidas y que las enfermedades no sólo están relacionadas con la genética. Hoy en día, la epigenética se considera la clave para entender la salud.

Su misión lo llevó a combatir la desinformación sobre nutrición y a luchar por la libertad de la información sobre la salud. Se asoció con el abogado Jonathan Emord y solicitó al Congreso de EE.UU. la aprobación de la Ley DHSE, que garantizaba que las vitaminas y los minerales no tuvieran que dispensarse con receta médica. También contribuyeron a la aprobación de la Ley de Etiquetado y Educación Nutricional y la Ley de Educación sobre Suplementos Alimenticios.

Ha recibido invitaciones para hablar en las Naciones Unidas sobre sus descubrimientos y fue el primer médico naturópata en recibir el prestigioso premio Klaus Schwarz por su trabajo con los microminerales. Varios de los resultados de sus investigaciones han recibido la aprobación de la FDA. En resumen, el trabajo de toda una vida -su misión- sentó las bases de Youngevity, nuestra línea de productos y toda una organización de promotores de la salud.



**Estamos orgullosos del legado de investigación y defensa de la información sobre la salud del Dr. Wallach.**



# ENCUENTRA TU HEALTHY BODY START PAK IDEAL

**Youngevity ofrece soluciones inmediatas a través de nuestro cuestionario de salud.**

Tu cuerpo necesita una amplia gama de vitaminas, minerales, aminoácidos y ácidos grasos esenciales para funcionar de manera óptima. Pero muchos de estos nutrientes se necesitan en concentraciones y no están disponibles únicamente en los alimentos. Por eso, después de décadas de investigación, el Dr. Wallach pudo establecer 90 nutrientes esenciales como base para una salud óptima. Estos 90 nutrientes esenciales abarcan el Youngevity Healthy Body Start Pak™.

El Healthy Body Start Pak reúne 60 minerales, 16 vitaminas, 12 aminoácidos y una mezcla poderosa de tres EFA: 90 componentes cuidadosamente mezclados para crear la combinación óptima que su cuerpo necesita para prosperar y sentirse mejor. Eso es un total de 90 razones para amar 90 For Life™.

**60 minerales.** Los minerales juegan muchos papeles vitales en el cuerpo, incluyendo el desarrollo de los huesos y la síntesis de hormonas. Los macro minerales, tales como calcio y magnesio, son minerales que el cuerpo necesita en grandes cantidades, los minerales traza como el selenio, cobre y zinc son necesarios pero se necesitan en menores cantidades.

**16 Vitaminas.** Las vitaminas son cruciales para el crecimiento y desarrollo normales. Por ejemplo, el cuerpo usa la Vitamina C para formar el colágeno en los huesos, cartílago, músculos y vasos sanguíneos. También ayuda en la absorción del hierro. La investigación científica es sólo el inicio para descubrir los numerosos beneficios de la Vitamina D, que incluye el soporte para los huesos, el corazón, la salud del sistema inmune y celular.

**12 Aminoácidos.** Estos “bloques constructores de vida” se combinan para formar proteínas. Su gran variedad de usos incluye el crecimiento, el desarrollo muscular y la digestión. Los aminoácidos están clasificados en tres grupos, esenciales (el

cuerpo no los puede producir, se deben obtener de la dieta), los no esenciales (sintetizado por el cuerpo humano) y los condicionales (esenciales cuando el cuerpo está bajo estrés o mala salud).

**3 Ácidos Grasos Esenciales.** Los ácidos grasos Omega-3, Omega-6 y Omega-9 son esenciales para la salud humana, jugando un papel importante en una amplia gama de sistemas biológicos, tales como el reproductivo, respiratorio, cardiovascular, mental y nervioso, y la salud de los ojos. Los estudios muestran que la mayoría de las personas no están obteniendo suficiente de estos nutrientes.

El Healthy Body Start Pak™ incluye un suministro de nutrientes para 30 días en tres componentes sabrosos: Beyond Tangy Tangerine 2.0, Ultimate EFA Plus y Beyond Osteo-FX™. Beyond Tangy Tangerine apoya sus sistemas de defensa naturales del cuerpo. Ultimate EFA plus mantiene un corazón, articulaciones y piel saludables. Y Beyond Osteo FX mantiene a los huesos en óptimas condiciones y a las articulaciones sanas.

12:23

**HEALTHY BODY START PAK 2.0**  
(PAQUETE DE INICIO PARA TENER UN CUERPO SALUDABLE)

Salud del cerebro y del corazón TUS INTERESES

¡NUESTRA SELECCIÓN

MODERADA

Nutrición base de amplio espectro creada para ayudar a la salud del cerebro y cardiovascular.

**Healthy Body Brain and Heart Pak™ 2.0 (Paquete para tener un cuerpo saludable respecto al cerebro y al corazón)**

\$274.99 Venta al menudeo  
\$219.95 Venta al por mayor\*

SKU #10258

Obtén los 90 nutrientes esenciales que necesitas para desarrollarte, con el beneficio añadido de Ultimate Selenium™ un antioxidante importante.



## LA MISIÓN DE UN DOCTOR.

La investigación innovadora sobre medicina y nutrición del Dr. Joel Wallach acerca de los beneficios para la salud del selenio y otros minerales lo llevó a descubrir que todos los humanos necesitan 90 nutrientes esenciales para alcanzar una salud óptima y mantenerla. Fundó Youngevity en 1997 con la misión de compartir los beneficios de estos 90 nutrientes esenciales. Estudió nutrición durante más de 30 años y asumió un compromiso profundo para asegurar que Youngevity le brinde al mercado productos innovadores y de vanguardia que satisfagan las necesidades del estilo de vida moderno. Descubra lo bien que puede sentirse cuando usa 90 nutrientes esenciales durante 90 días, un enfoque de salud en el que confió una gran cantidad de personas de todo el mundo.

# Una combinación nutricional exclusiva para ti

Todos los humanos tienen necesidades nutricionales básicas, nuestro Healthy Body Start Pak 2.0 mantiene esas necesidades, pero entendemos que cada individuo tiene propiedades y requisitos específicos. ¿Cuáles son los tuyos? Para ayudarte a seleccionar el Healthy Body Start Pak que mejor te convenga, necesitamos conocerte un poco mejor. Nuestro cuestionario de salud en línea te hace preguntas sobre tus objetivos y preferencias, y vuelve con soluciones de salud reales, como un entrenador personal realmente sintonizado. Sugiere el Healthy Body Start Pak y otros productos Youngevity para abordar tus preocupaciones y objetivos de salud. Dedica sólo unos minutos a estas preguntas, no hay respuestas "incorrectas", sólo estamos determinando lo que es correcto para ti y poder recomendarte soluciones para algunas de tus mayores prioridades de salud.

La base de la salud y el bienestar es una buena nutrición; ayuda a tener un cuerpo sano. Youngevity® ofrece una línea de productos de bienestar para ayudarte a vivir la mejor vida, para cualquier edad, cualquier estilo de vida, cualquier necesidad.

## Todo comienza aquí

### HEALTHY BODY START PAK 2.0

El corazón de lo que hacemos en Youngevity está ayudando a las personas a vivir una vida más saludable y más feliz. Nuestro Healthy Body Start Pak se desarrolló para brindar los 90 nutrientes esenciales que todos necesitamos para prosperar. El Healthy Body Start Pak es el punto inicial y lo recomendamos para cada individuo.



Para realizar el cuestionario, visita [youngevityhealthquiz.com](https://youngevityhealthquiz.com) o escanea el código QR con tu teléfono para dar un paso saludable hacia adelante.



# EL PODER DE LAS *PROTEÍNAS*

## La clave para envejecer fuerte, con energía y radiante

Las proteínas solían considerarse algo reservado para los aficionados al gimnasio, los atletas o los fisicoculturistas. Pero hoy en día, las investigaciones lo confirman: una ingesta adecuada de proteínas es esencial para todas las personas, independientemente de su edad, nivel de actividad física y estilo de vida. A medida que envejecemos, nuestro cuerpo cambia drásticamente a lo largo del tiempo, y la forma en que nos alimentamos debe cambiar con él. Las proteínas influyen directamente en la fuerza, la energía y la resistencia que sentimos, tanto actualmente como en el futuro.

### POR QUÉ LAS PROTEÍNAS SON MÁS IMPORTANTES A MEDIDA QUE ENVEJECEMOS

Al llegar a la edad adulta, alrededor de los 30 años, se empieza a perder masa muscular de forma natural, un proceso denominado, sarcopenia. Los músculos no solo sirven para estar en forma, sino que influyen en el metabolismo, la energía, la movilidad, el control del peso, la densidad ósea e incluso la salud inmunológica. Las proteínas son el nutriente que protege y reconstruye este tejido magro tan importante.

#### Una ingesta adecuada de proteínas ayuda a:

- Mantener la masa muscular
- Favorecer un metabolismo saludable
- Fortalecer los huesos
- Mejorar la energía
- Mejorar la función inmunológica
- Favorecer la salud hormonal

### ¿CUÁNTA PROTEÍNA NECESITAS REALMENTE?

Muchos adultos siguen recomendaciones obsoletas que sugieren consumir alrededor de 50 gramos de proteína al día. Pero esa cantidad solo previene la deficiencia y no favorece un envejecimiento fuerte, activo y lleno de energía. Las investigaciones actuales muestran una realidad diferente.

#### Para los adultos, el rango óptimo diario de proteínas es:

1.2 a 2.0 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal. Las personas con rutinas de ejercicio rigurosas o planes de entrenamiento de fuerza se situarían en el extremo superior de este rango.

#### Ejemplo:

150 libras = 68 kilogramos

Proteína necesaria: 82 a 136 gramos al día.

Incluso el límite inferior es significativamente más alto que las recomendaciones antiguas. Pero es lo que el cuerpo necesita para conservar la fuerza y la vitalidad.

### CUANDO COMES, LAS PROTEÍNAS IMPORTAN

No se trata solo de cuánta proteína consumes, sino también de cuándo la consumes. Distribuir la proteína de manera uniforme a lo largo del día ofrece importantes beneficios, entre ellos una mejor reparación muscular, una energía más estable y una mayor sensación de saciedad.

#### Una regla general sencilla:

Empieza el día con proteínas. El desayuno y el almuerzo deben ser las comidas más ricas en proteínas.

#### Ejemplo de desayuno:

- Licuado de proteína Youngevity mezclado con yogur griego y mantequilla de maní.
- Huevos y tocino de pavo.
- Una guarnición rica en fibra o legumbres.

### FUENTES DE PROTEÍNAS: ANIMALES, VEGETALES Y SUPLEMENTOS

#### Proteína animal



- Pollo, pescado, huevos, yogur
- Proteínas completas
- Aportan todos los aminoácidos esenciales
- Fácil absorción

#### Proteína vegetal



- Frijoles, lentejas, quinoa, tofu
- Ricos en nutrientes y con alto contenido en fibra
- Es posible que sea necesario combinarlos para obtener un perfil completo de aminoácidos

#### Proteína en polvo



- Alcanza tus objetivos de forma más cómoda
- La proteína de suero de leche se digiere rápidamente y es ideal para la reparación muscular
- La proteína vegetal es ideal para veganos, vegetarianos o personas intolerantes a los lácteos

Una dieta equilibrada se beneficia de todas las fuentes. Y si comes principalmente productos vegetales, complementarla con aminoácidos, como la Mezcla de Aminoácidos HGH de Youngevity, puede ayudar a cubrir las carencias.



## CÓMO SE VEN 24 GRAMOS DE PROTEÍNA

Muchas personas subestiman el tamaño de las raciones, lo que les dificulta alcanzar sus objetivos diarios. Muchos licuados proteicos contienen una cantidad promedio de 24 gramos de proteína, lo que supone una solución fácil para la ingesta de proteínas. Sin embargo, si nos basamos en las fuentes alimenticias, la situación es muy diferente.

### Aproximadamente 24 gramos de proteína equivalen a:

- 100 g de pechuga de pollo
- 3 huevos enteros + 2 claras de huevo
- 1 taza de requesón
- 1 pieza de tofu
- 1 taza de yogur griego con semillas de calabaza

Cuando empiezas a visualizar las proteínas, empiezas a comprender mejor lo que debes comer.

## 3 DÍAS PARA UNA INGESTA ÓPTIMA DE PROTEÍNAS

Prueba este sencillo experimento: lleva un registro de tu consumo de proteínas durante tres días. Pronto descubrirás que probablemente estás ingiriendo mucho menos de lo que necesitas. Durante estos tres días, procura que cada comida incluya una fuente de proteínas, combinando opciones vegetales y animales. Añade al menos un licuado rico en proteínas al día para alcanzar tus objetivos más fácilmente.

## ¡ESE ES EL PODER DE LAS PROTEÍNAS!

No se trata de restricciones ni dietas, sino de alimentar tu cuerpo para que puedas vivir una vida más sana y longeva. Cuando priorizas las proteínas, priorizas la fuerza, la longevidad, la energía y la confianza.

### PREPARA EL LICUADO PROTEICO PERFECTO

Los licuados facilitan alcanzar tus objetivos proteicos, especialmente si estás siempre en movimiento. Aquí tienes un plan sencillo para preparar el licuado perfecto en función de tus objetivos.

- 1. Base:** Licuado de proteína de suero de leche, vegetal o de temporada.
- 2. Textura:** Leche de almendras, yogur o fruta congelada
- 3. Potenciadores del sabor:** Canela, cacao, frutos rojos
- 4. Complementos para la saciedad:** Mantequilla de maní, avena, chíá o fibra

### Después, ajústalo según tus objetivos:

- **Pérdida de peso:** Proteínas + fibra + fruta baja en azúcar
- **Aumento de masa muscular:** Proteínas + carbohidratos (plátano/avena) + grasas saludables
- **Mantenimiento:** Proteínas + carbohidratos + bajo contenido en grasas

Los licuados son flexibles, saciantes y deliciosos, lo que los convierte en una herramienta perfecta para recargar energías durante el día.



# GÁNALO. CANJÉALO. ÁMALO. REPITE.



El programa de Rewards de Youngevity se centra en recompensarlos a ustedes, nuestros Distribuidores y a sus Clientes más leales. Ya sea que adquieran sus productos favoritos, que compartan los productos, o simplemente que se mantengan conectados, cada acción los ayuda a ganar puntos para ahorrar en el futuro.



## Compra

### CÓMO FUNCIONA

Gana puntos con cada compra que realices en Youngevity.com. Mientras más compres, más ganas.



## Comparte el amor

Incluso tu Clientes ganan puntos por comprar y compartir. Como extra, ganas más cuando tienen un Autoenvío mensual.



## Canjea

Usa tus puntos para obtener descuentos en tu siguiente orden y ahorra hasta un 50%.

Cada mes encontrarás productos con Dobles Puntos Rewards, que te ayudarán a ganar puntos más rápido, a demás de una recompensa especial durante el mes de tu cumpleaños – porque te mereces celebrar en grande. No lo olvides – los puntos expiran después de seis meses, así que asegúrate re revisar tu cuenta y canjearlos de manera regular.



## DESDE SU LANZAMIENTO

El programa de Rewards de Youngevity continúa creciendo – porque nuestra comunidad ama ganar y ahorrar.

Se han canjeado **más de 100 millones** de puntos de recompensa en Youngevity.com

Clientes y distribuidores han obtenido **ahorros millonarios**.

Se han realizado **cientos de miles de pedidos** utilizando puntos de recompensa.

**i**  
Para conocer más visita [Youngevity.com/Rewards](https://www.youngevity.com/Rewards)

# SÍ, ¡LO TENEMOS!

No se puede negar que Youngevity cuenta con una gran variedad de productos nutricionales y para la salud de primera calidad. Pero la oferta completa de nuestros productos es mucho más amplia. Youngevity cree en la salud integral, es decir, en considerar el bienestar desde una perspectiva completa: salud física, salud mental, entorno, movimiento, alimentación, espíritu, etc. A lo largo de los años, Youngevity ha desarrollado y adquirido nuevas marcas con productos increíbles que te ofrecen la oportunidad de mejorar todos los aspectos de tu vida.

Estas son solo algunas de las líneas de productos saludables y de calidad que ofrecemos:

- **Hogar y familia:** Productos de limpieza seguros, naturales y eficaces; productos para mascotas y mucho más.
- **Alimentos y bebidas:** Café, té, especias, chocolate saludable, bebidas proteicas, aderezos y aperitivos.
- **Spa y belleza:** Maquillaje mineral, cuidado de la piel, cuidado dental.
- **YPhoto:** Fotografía digital, decoración del hogar y artículos para regalo.

Una de las mayores ventajas es que, como distribuidor, puedes sustituir los productos de tu hogar por opciones más saludables, al tiempo que beneficias a tu negocio. ¡Puedes incorporar Youngevity literalmente en todas las habitaciones de tu casa! Esta amplia oferta de productos te permite concentrarte en los productos nutricionales que son tan esenciales para la buena salud, pero también te da la posibilidad de divertirte y tener flexibilidad para promocionar otros productos que realmente funcionan para ti y tu familia.

Muchos de nuestros productos más populares vienen en prácticos envases individuales, lo que facilita compartirlos y permite a tus clientes probar nuestra amplia variedad de increíbles productos.



¡Mira este divertido vídeo para descubrir una auténtica casa Youngevity!



# PLAN DE COMPENSACIÓN

■ En Youngevity, estamos comprometidos en brindar a nuestros distribuidores y clientes los productos de calidad, servicios confiables y oportunidades maravillosas.

El plan de compensación de Youngevity sirve a los distribuidores interesados en obtener diferentes niveles de ingresos, recompensándoles con porcentajes generosos y bonos. Aquellos interesados en ganar lo suficiente cada mes para cubrir el pago de su auto pueden usar el plan de compensación para hacerlo. Aquellos listos para construir una línea descendente lo suficientemente fuerte como para apoyar los sueños de matrícula universitaria de sus hijos también pueden hacerlo con los programas de Youngevity.

Para más información, visita [youngevityrc.com](https://youngevityrc.com).



# RESUMEN DEL PLAN DE COMPENSACIÓN

	Asociado (A)	Asociado de Marca (BR-A)	Asociado de Ventas (SA-A)	Asociado Senior (SR-A)	Ejecutivo 1 Estrella (ISE)	Ejecutivo 2 Estrellas (ZSE)	Ejecutivo 3 Estrellas (ESE)	Ejecutivo 4 Estrellas (4SE)	Ejecutivo 5 Estrellas (5SE)	Embajador Esmeralda <sup>4</sup>	Embajador Rubí <sup>4</sup>	Embajador Diamante <sup>4</sup>	Embajador Negro <sup>4</sup>
<b>PQV</b> (Volumen Personal de Calificación)	50	100	150	200	250	300	300	300	300	300	300	300	300
<b>COV<sup>1</sup></b> (Volumen de Calificación Grupal)				1,000 (tercos 3 niveles)	5,400 (tercos 3 niveles)	7,500 (tercos 3 niveles)	10,500 (tercos 3 niveles)	27,000 (tercos 3 niveles)	43,200 (tercos 3 niveles)	75,000 (tercos 3 niveles)	75,000 (tercos 3 niveles)	75,000 (tercos 3 niveles)	75,000 (tercos 3 niveles)
<b>TCQV</b> (Volumen Grupal de Calificación Total)										750,000	1,500,000	3,000,000	6,000,000
<b>Equipo</b>			(3) Clientes Preferentes, Asociados o rango Superior Activos (per nivel)	(3) Clientes Preferentes, Asociados de Marca o rango Superior Activos (per nivel)	(3) Asociados de Ventas o rango superior Activos (per nivel)	(3) Ramas de Ejecutivo 1 Estrella Activos	(5) Ramas de Ejecutivo 1 Estrella Activos	(6) Ramas de Ejecutivo 1 Estrella Activos	(9) Ramas de Ejecutivo 1 Estrella Activos	(12) Ramas de Ejecutivo 1 Estrella Activos	(12) Ramas de Ejecutivo 1 Estrella Activos	(12) Ramas de Ejecutivo 1 Estrella Activos	(12) Ramas de Ejecutivo 1 Estrella Activos
<b>1</b>	5%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%
<b>2</b>	5%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%
<b>3</b>		7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%
<b>4</b>		6%	6%	6%	6%	6%	6%	6%	6%	6%	6%	6%	6%
<b>5</b>		6%	6%	6%	6%	6%	6%	6%	6%	6%	6%	6%	6%
<b>6</b>		8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%
<b>7 Bono Infinito<sup>2</sup></b>					2%	2%	6% <sup>3</sup>	6% <sup>3</sup>	6% <sup>3</sup>	6% <sup>3</sup>	6% <sup>3</sup>	6% <sup>3</sup>	6% <sup>3</sup>
<b>8</b>					2%	2%	6% <sup>3</sup>	6% <sup>3</sup>	6% <sup>3</sup>	6% <sup>3</sup>	6% <sup>3</sup>	6% <sup>3</sup>	6% <sup>3</sup>
<b>9+</b>					2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%
<b>I. Bonos de Codificación</b> Referirse a la página 2 para más detalles.			\$15	hasta \$35	hasta \$100	hasta \$140	hasta \$170	hasta \$180	hasta \$190	hasta \$190	hasta \$190	hasta \$190	hasta \$190
<b>II. Bono de Automóvil</b> Referirse a la página 3 para más detalles. Próximamente el manual de entrenamiento.					\$500* <sup>6</sup>	\$600*	\$800*	\$1,000*	\$1,500 o \$2,000*	\$1,500 o \$2,000*	\$1,500 o \$2,000*	\$1,500 o \$2,000*	\$1,500 o \$2,000*
<b>III. Acumulado de Ingresos Globales</b> Ejecutivos 5 Estrellas o con un rango superior que califiquen, reciben una parte equitativa del volumen global de negocio de la compañía. Referirse a la página 5 para más detalles.													
<b>IV. Reconocimiento: Avance de Rango</b>										SI	SI	SI	SI

**PQV = Pedidos personales + Volumen Personal de Clientes Minoristas**

- Volumen de Calificación Grupal (COV) se extiende a través de 3 niveles del Plan de Compensación Residual Global (incluido el tuyo) con comprensión. La comprensión se produce cuando el volumen de un distribuidor/ cliente preferente aumenta 1 o más niveles debido a un volumen inferior a 50 PQV en esos niveles.
- Los Ejecutivos 1 Estrella o con un rango superior, a partir del 7mo nivel obtienen un 2% de Bono Infinito, y será pagado hasta un número potencialmente ilimitado de niveles o hasta la 6ta generación de Asociados de Venta.
- Va incluye 2% Bono Infinito.
- Para lograr el rango de Embajador, debe alcanzar las calificaciones correspondientes durante tres meses consecutivos, y no más del 60% de Volumen Grupal de Calificación Total (TCQV) de una rama descendente.
- Solo los Ejecutivos 1 Estrella requieren un mínimo de 12 inscritos personalmente, ya sea como Clientes Preferentes y/o Asociados de Marca o superior, donde al menos 6 estén activos como Asociados de Marca o superior y cada uno tenga un mínimo de 100 PQV durante el período de calificación.
- El Bono de Automóvil es liberado después de dos meses consecutivos de calificación en cualquier rango de Estrella por primera vez (no tiene que ser el mismo rango de Estrella), una vez que esto se haya logrado, el Bono de Automóvil se pagará en cualquier mes posterior que se cumplan nuevamente los requisitos necesarios de un Rango de Estrella. Ve a la página 3 para obtener más detalles.

**YOUNGGEVITY.**

©2025, Younggevity. Todos los derechos reservados. (1025) 2400 Boswell Rd., Chula Vista, CA 91914. 1-800-982-3189. www.younggevity.com

Younggevity prohíbe a sus asociados realizar declaraciones de ganancias relativas a la promoción de las oportunidades de negocio de Younggevity. El hecho de que una persona se convierta en asociado de Younggevity y gane más de lo que él o ella ha pagado por la oportunidad de negocio, depende de múltiples variables de rendimiento e independientes que son imposibles de predecir. Estas pueden deberse, entre otros, tanto a factores económicos específicos de la ubicación donde se pretenda vender los productos, como también, al talento para las ventas que posea cada asociado en particular.

# DESGLOSE DE PAGO DE BONOS CEO MEGAPAK

## ¿Cómo Funciona La Codificación?

- La comisión de el bono de codificación se generará cuando se compra un CEO Megapak\*.
- La bonificación del enrolador será determinada por el rango alcanzado en el momento de la inscripción e inicia un nuevo grupo codificado.
- Los bonos de la línea descendente son determinados a través de la diferencia entre el rango codificado en la línea ascendente y la codificación del grupo del patrocinador.

### PAGO RÁPIDO (PR)

Reciba un Pago Rápido de \$70 dólares\*\* por cada Distribuidor personalmente inscrito que adquiera un CEO Megapak\*.

\*También conocido como Business Builder Kit.

\*\*Aplica a paquetes de E.U. Solamente. Paquetes CEO internacionales pagan \$100.00. Cualquiera paquete BellaVita con el costo de \$599.00 USD paga \$200.00 PR.

## Detalle de Pago Acumulado

El pago acumulado depende del rango del enrolador en el día en que inscribe al Distribuidor, no del rango del enrolador en la fecha en que es comprado el producto.

### EJEMPLO

María inscribe a Juan el 1 de agosto, cuando ella es Ejecutivo 1 Estrella (1SE). Juan espera para comprar su CEO MegaPak el 8 de agosto. El 8 de agosto, María se convierte en Ejecutiva 2 Estrellas (2SE). María recibirá un pago acumulado de \$100, correspondiente al pago de 1 Estrella (1SE), y no de \$140 (bono acumulado de 2SE), porque ella era Ejecutivo 1 Estrella (1SE) al momento de inscribir a Juan.

## Calificación para Bono de Codificación

- Conviértase en CEO calificado al comprar cualquier CEO Mega Pak\* o completando un mínimo de 500 PQV (acumulativo durante la vida útil de su cuenta).
- Debe tener un rango máximo alcanzado de Asociado de Ventas (SA-A) o superior.
- Debe tener un Rango de Pago como Asociado de Marca o superior dentro del período de calificación.

## Calificación para Pago Rápido (PR)

- Debe tener un Rango de Pago como Asociado o superior dentro del período de calificación.

Rango	Bono de Codificación (Basado en la fecha de ingreso)	Pago Acumulativo (pagado hasta)
Asociado	---	---
Asociado de Marca	---	---
Asociado de Ventas (SA-A)	\$15	\$15
Asociado Senior (SR-A)	\$20	\$35
Ejecutivo 1 Estrella (1SE)	\$65	\$100
Ejecutivo 2 Estrellas (2SE)	\$40	\$140
Ejecutivo 3 Estrellas (3SE)	\$30	\$170
Ejecutivo 4 Estrellas (4SE)	\$10	\$180
Ejecutivo 5 Estrellas (5SE) o Superior	\$10	\$190 (pago máximo del grupo)

DESGLOSE DE PAGO DE BONO DE CODIFICACIÓN



YOUNGGEVITY.

©2025. Youngevity. Todos los derechos reservados. (1025) 2400 Boswell Rd, Chula Vista, CA 91914 • 1-800-982-3189 • www.youngevity.com

Youngevity prohíbe a sus asociados realizar declaraciones de ganancias relativas a la promoción de las oportunidades de negocio de Youngevity. El hecho de que una persona se convierta en asociado de Youngevity y gane más de lo que ella ha pagado por la oportunidad de negocio, depende de múltiples variables dependientes e independientes que son imposibles de predecir. Estas pueden deberse, entre otros, tanto a factores económicos específicos de la ubicación donde se pretenda vender los productos, como también, al talento para las ventas que posea cada asociado en particular.

EJEMPLO DE PAGO ACUMULATIVO

Semana 1 - María inscribe a Juan: La codificación de Juan se muestra en la tabla a continuación. El rango máximo alcanzado por María es Ejecutivo 5 Estrellas y un Rango de Pago como Asociado de Marca o superior. María obtiene \$190 dólares del bono de codificación + \$70 dólares del Pago Rápido cuando Juan compra su CEO Mega Pak.

Rango	Quién está Codificando por Enrolar	Pago Acumulativo de Bono de Codificación (Basado en el momento de inscripción)	Pago Acumulativo (Pagado hasta)	Pago Rápido (PR)	Total (Incluye PR)
Asociado de Ventas (SA-A)	María	\$15 +	---	---	---
Asociado Senior (SR-A)	María	\$20 +	---	---	---
Ejecutivo 1 Estrella (1SE)	María	\$65 +	---	---	---
Ejecutivo 2 Estrellas (2SE)	María	\$40 +	---	---	---
Ejecutivo 3 Estrellas (3SE)	María	\$30 +	---	---	---
Ejecutivo 4 Estrellas (4SE)	María	\$10 +	---	---	---
Ejecutivo 5 Estrellas (5SE) o Superior	María	\$10 =	\$190 +	\$70 =	\$260

Semana 2 - Juan inscribe a Pedro. La codificación de Pedro se muestra en la tabla a continuación. Juan ya tiene el rango Ejecutivo 1 Estrella cuando inscribe a Pedro. Juan obtiene \$100 dólares del bono de codificación + \$70 dólares del Pago Rápido y María obtiene \$90 dólares cuando Pedro compra su CEO Mega Pak.

Rango	Quién está Codificando por Enrolar	Pago Acumulativo de Bono de Codificación (Basado en el momento de inscripción)	Pago Acumulativo (Pagado hasta)	Pago Rápido (PR)	Total (Incluye PR)
Asociado de Ventas (SA-A)	Juan	\$15 +	---	---	---
Asociado Senior (SR-A)	Juan	\$20 +	---	---	---
Ejecutivo 1 Estrella (1SE)	Juan	\$65 =	\$100 +	\$70 =	\$170
Ejecutivo 2 Estrellas (2SE)	María	\$40 +	---	---	---
Ejecutivo 3 Estrellas (3SE)	María	\$30 +	---	---	---
Ejecutivo 4 Estrellas (4SE)	María	\$10 +	---	---	---
Ejecutivo 5 Estrellas (5SE) o Superior	María	\$10 =	\$90 +	\$0 =	\$90

Semana 3 - Pedro inscribe a José. La codificación de José se muestra en la tabla a continuación. Pedro alcanzó el rango de Asociado Senior e inscribe a José. Pedro obtiene \$35 dólares del bono de codificación + \$70 dólares del Pago Rápido. Juan obtiene \$65 dólares y María \$90 dólares.

Rango	Quién está Codificando por Enrolar	Pago Acumulativo de Bono de Codificación (Basado en el momento de inscripción)	Pago Acumulativo (Pagado hasta)	Pago Rápido (PR)	Total (Incluye PR)
Asociado de Ventas (SA-A)	Pedro	\$15 +	---	---	---
Asociado Senior (SR-A)	Pedro	\$20 =	\$35 +	\$70 =	\$105
Ejecutivo 1 Estrella (1SE)	Juan	\$65 =	\$65 +	\$0 =	\$65
Ejecutivo 2 Estrellas (2SE)	María	\$40 +	---	---	---
Ejecutivo 3 Estrellas (3SE)	María	\$30 +	---	---	---
Ejecutivo 4 Estrellas (4SE)	María	\$10 +	---	---	---
Ejecutivo 5 Estrellas (5SE) o Superior	María	\$10 =	\$90 +	\$0 =	\$90



YOUNGGEVITY

©2025, Youngevity. Todos los derechos reservados. [1025] 2400 Boswell Rd, Chula Vista, CA 91914 - 1-800-982-3189 - www.youngevity.com  
 Youngevity prohíbe a sus asociados realizar declaraciones de ganancias relativas a la promoción de las oportunidades de negocio de Youngevity. El hecho de que una persona se convierta en asociado de Youngevity y gane más de lo que él o ella ha pagado por la oportunidad de negocio, depende de múltiples variables de independientes e independientes que son imposibles de predecir. Estas pueden deberse, entre otros, tanto a factores económicos específicos de la ubicación donde se pretenda vender los productos, como también, al talento para las ventas que posea cada asociado en particular.

## DESGLOSE DE PAGO DEL BONO DE AUTOMÓVIL

Comience a ganar el bono de automóvil después de dos meses consecutivos de calificación en cualquier rango de Estrella por primera vez (no tiene que ser el mismo rango de Estrella). Una vez que esto se haya logrado, el bono del automóvil se pagará en cualquier mes posterior, mientras que se cumplan los requisitos para ese Rango de Estrellas.

**Por ejemplo:** El rango alcanzado en enero es 1SE, por lo que comienza los 2 meses consecutivos de calificación en cualquier rango de Estrellas. El rango logrado en febrero es 2SE, esto completa el requisito de calificar 2 meses consecutivos en cualquier rango de Estrella. 3SE se logra en marzo, por lo que se pagará el bono de \$800.

**\*EJECUTIVO 1 ESTRELLA (1SE)** Requiere un mínimo de 12 Clientes preferentes o Asociados de Marca o rango superior inscritos personalmente, donde al menos 6 (seis) sean pagados como Asociados de marca o rango superior, y cada uno debe tener un mínimo de 100 PQV dentro del período de calificación. **EJECUTIVO 5 ESTRELLAS (5SE)** Recibe un Bono de Automóvil de \$1,500 si califica como 5SE, pero no para el 2% del acumulado de Ingresos Globales (NPQ). Recibe \$2,000 si califica como 5SE y para el 2% del acumulado de los Ingresos Globales (PQ).

### EJEMPLO #1

Desglose	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
<b>RANGO</b>	*1SE	2SE	3SE	4SE	5SE NPQ	5SE NPQ	5SE NPQ	5SE NPQ	5SE NPQ	5SE NPQ	5SE NPQ	5SE NPQ
<b>PAGO</b>	\$0	\$0	\$800	\$1,000	\$1,500	\$1,500	\$1,500	\$1,500	\$1,500	\$1,500	\$1,500	\$1,500

\*1SE (debe cumplir requisitos de bonificación adicionales, ver arriba) se logró en enero y 2SE en febrero, esto satisface el requisito de calificar en cualquier rango de Estrella por primera vez (no tiene que ser el mismo rango de Estrella). Ahora el Bono de Automóvil se pagará en cualquier mes posterior, una vez que los requisitos se hayan cumplido para el Rango de Estrella. 3SE se realizó en marzo, por lo que se pagó el bono de \$800, 4SE se realizó en abril, pagando el bono de \$1,000 y 5SE (NPQ) por los demás meses, pagando el bono de \$1,500 por cada mes.

### EJEMPLO #2

Desglose	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
<b>RANGO</b>	*1SE	*1SE	SR-A	3SE	*1SE	*1SE	SR-A	SR-A	5SE NPQ	5SE NPQ	5SE NPQ	5SE NPQ
<b>PAGO</b>	\$0	\$0	\$0	\$800	\$300	\$300	\$0	\$0	\$1,500	\$1,500	\$1,500	\$1,500

1SE (debe cumplir requisitos de bonificación adicionales, ver arriba) se logró en enero y febrero, esto cumple con el requisito de calificar en cualquier rango de Estrella por primera vez (no tiene que ser el mismo rango de Estrella). Ahora el Bono de Automóvil se pagará en cualquier mes posterior, una vez que los requisitos se hayan cumplido para el Rango de Estrella. Bono de Automóvil no se pagó en marzo porque el rango alcanzado fue solo SR-A, 3SE se realizó en abril, por lo que se pagó el bono de \$800. \*1SE (debe cumplir requisitos de bonificación adicionales, ver arriba) fue alcanzado en mayo y junio así que se pagó el Bono de \$300. El Bono de Automóvil no se pagó en julio y agosto porque el rango alcanzado fue solo SR-A. 5SE (NPQ) fue cumplido desde septiembre hasta diciembre, pagando el bono de \$1,500 por cada mes.

### EJEMPLO #3

Desglose	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
<b>RANGO</b>	2SE	SR-A	3SE	3SE	*1SE	*1SE	SR-A	SR-A	5SE NPQ	5SE NPQ	5SE NPQ	5SE NPQ
<b>PAGO</b>	\$0	\$0	\$0	\$0	\$300	\$300	\$0	\$0	\$1,500	\$1,500	\$1,500	\$1,500

2SE se logró en enero, SR-A en febrero y 3SE en marzo. Dado que 2SE y 3SE no fue consecutivo, no cumple con el requisito de calificar en cualquier rango de Estrella por primera vez; 2 meses consecutivos. 3SE se logró en marzo y abril, esto satisface el requisito de calificar en cualquier rango de Estrella por primera vez (no tiene que ser el mismo rango de Estrella). Ahora el bono automóvil se pagará en cualquier mes después, una vez que los requisitos se han cumplido para el Rango de Estrella. \*1SE (debe cumplir requisitos de bonificación adicionales, ver arriba) fue cumplido para mayo y junio, por lo que se pagó un bono de \$300. El Bono de Automóvil no se pagó en julio y agosto porque el rango alcanzado fue solo SR-A. 5SE (NPQ) fue cumplido desde septiembre hasta diciembre pagando el bono de \$1,500 por cada mes.



## BONO DE INICIO RÁPIDO (QSB)

- **26% PAGADO SEMANALMENTE**
- **MITAD GENERADO DEL RESIDUAL SERÁ PAGADO MENSUALMENTE**

DISFRUTE HASTA UN 30% DE BONO DE INICIO RÁPIDO (26% QSB REAL PAGADO SEMANALMENTE Y MITAD DEL RESIDUAL NORMAL SERÁ PAGADO EL DÍA 15 DEL SIGUIENTE MES) EN EL VALOR DE PUNTOS (BV) DE COMPRAS DEL DISTRIBUIDOR RECIENTE INSCRITO (O DEL CLIENTE) DENTRO DE LOS 30 DÍAS POSTERIORES A LA FECHA DE INSCRIPCIÓN. ESTOS BONOS SE PAGAN CON UN LÍMITE DE 750 BV EN TOTAL POR NUEVO INSCRITO. CUALQUIER BV SUPERIOR A 750 DENTRO DEL MES SE PAGARÁ EN LAS COMISIONES REGULARES DE LÍNEA ASCENDENTE.

### Requisitos

1. Debe ser el patrocinador.
2. Debe tener mínimo rango Asociado de Marca BR-A o superior.

### Ejemplo de Bono de Inicio Rápido

- El afiliado (colocado en el primer nivel del patrocinador) inscrito: 1 de agosto.
- El patrocinador inscribe al afiliado el 1° de agosto. El patrocinador está calificado para ganar hasta 30% QSB (26% QSB y mitad de pago residual normal, según la colocación) durante los primeros 30 días a partir de la fecha de inscripción del afiliado.

### Bono de Reinicio Rápido

Un Bono de Reinicio Rápido (Quick Start Bonus) activará a los afiliados que NO hayan realizado una orden en los últimos 12 meses desde el último mes en que se realizó un pedido. Este bono solo se paga una vez durante el tiempo de vida de cada afiliado inscrito.

### Ejemplo de Pago de Bono de Inicio Rápido

El afiliado realiza su primera orden por 250 BV el 1 de agosto. La semana en que se realiza el pedido es llamada la "semana de calificación". Hay un período de espera de 2 semanas después de la Semana de Calificación para garantizar que el patrocinador cumple con todos los requisitos para su pago (consulte los requisitos anteriores).

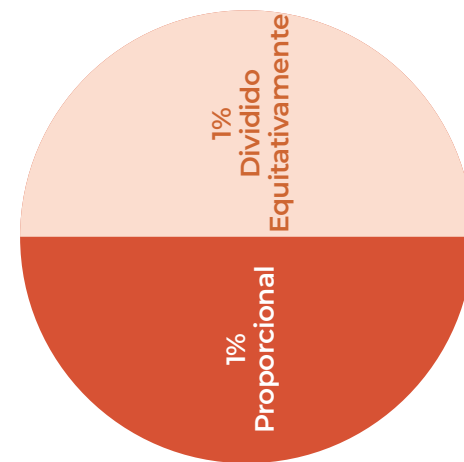
Si se cumplen todos los requisitos, el 26% del Bono de Inicio Rápido se pagará como un bono semanal el tercer lunes a partir de la fecha de la orden del inscrito.

El 26% QSB pagado al enrolador por la orden de 250 BV de su nuevo inscrito se calculará de la siguiente forma: 250 BV X 26% = \$65,00. El patrocinador también recibirá la mitad del pago residual normal del afiliado el día 15 del mes siguiente.

Mitad del residual normal basado en la colocación en el primer nivel del afiliado = 250 BV X 4% = \$10.

Para financiar el Bono de Inicio Rápido, la línea ascendente hasta 8 niveles arriba del inscrito obtendrá la mitad de las comisiones normales ganadas durante el período residual. Entonces, si tuvieran que programar para ganar el 8% Comisiones de Bonificación a nivel Unitario, ahora ganarán el 4% de comisiones de bonificación residual, el 7% ganarán el 3.5% y así sucesivamente.

## ACUMULADO DE INGRESOS GLOBALES\*



### Comisión

1. Paga el 1% a cada calificado proporcional al BV de su Equipo
2. 1% es dividido equitativamente entre todos los distribuidores calificados
3. Considera el 100% de tu BV que no esté debajo de otro distribuidor calificado
4. Más 50% de los BV bajo otros calificados que están debajo de su línea.

### Ejemplo

Cualquier distribuidor que haya alcanzado 5SE o más en 9 de los últimos 12 meses hasta enero de 2024 recibirá acumulado de ingresos globales.

\*Eligibilidad para compartir en el 2% de BV de la compañía cada mes requiere que alcances 5 estrellas o más y consigas 500,000 OGV durante 9 de los últimos 12 meses.



©2025, Youngevity. Todos los derechos reservados. (1025) 2400 Boswell Rd, Chula Vista, CA 91914 - 1-800-982-3189 - www.youngevity.com  
 Youngevity prohíbe a sus asociados realizar declaraciones de ganancias relativas a la promoción de las oportunidades de negocio de Youngevity. El hecho de que una persona se convierta en asociado de Youngevity y gane más de lo que él o ella ha pagado por la oportunidad de negocio, depende de múltiples variables dependientes e independientes que son imposibles de predecir. Estas pueden deberse, entre otros, tanto a factores económicos específicos de la ubicación donde se pretenda vender los productos, como también, al talento, para las ventas que posea cada asociado en particular.

# COMER SANO AHORA ES MÁS FÁCIL

Es una pregunta que surge los 365 días del año: ¿Qué cenamos hoy? Todos buscamos una solución sencilla para esta tarea diaria, ¡y que además sea deliciosa!

En Youngevity, hemos creado muchas maneras divertidas y sabrosas de obtener la nutrición que necesitas sin sacrificar los sabores que te encantan. Además de nuestros suplementos nutricionales, ofrecemos mezclas de especias frescas, prácticos kits para preparar pan y sopas instantáneas, condimentos y mermeladas irresistibles, y otros sabrosos kits de sazonadores para inspirar tus creaciones culinarias.

¡Tanto nuestra línea YGY Easy Eats™ como Sunset Gourmet te ofrecen opciones de comidas frescas, rápidas y fabulosas! Encuentra ideas de recetas y nuestra lista actualizada de productos en [Youngevity.com](http://Youngevity.com).

## Fresco

Descubre nuevas y divertidas combinaciones de texturas y sabores con ingredientes frescos recién cosechados.



## Rápido

Mejora al instante tus aperitivos favoritos con productos básicos de la despensa.



## Fabuloso

Eleva tu celebración con un toque de complejidad y elegancia.





**AUTOENVÍO**



# PROGRAMA DE AUTOENVÍO YOUNGevity

## Ahorros, Conveniencia y Bonos de Rewards

El programa de Autoenvío Youngevity aporta muchos beneficios estupendos:



### OBTEN ENVÍO GRATIS EN PEDIDOS DE AUTOENVÍO DE \$99\* O MÁS

Recibe tus pedidos directamente en tu puerta cada mes, automáticamente y sin complicaciones.



### PROGRAMACIÓN DE ENTREGA FLEXIBLE

Cambia tu fecha de entrega cada mes o cancela cada vez que quieras. ¡Sin sanción!



### PERSONALIZA TU AUTOENVÍO O PONLO EN ESPERA UN MES

Agrega o elimina productos fácilmente, escoge de tu práctica lista de deseos, o pon tu autoenvío en espera (Máximo 3 veces por año calendario).



### OBTÉN BONOS DE YOUNGevity REWARDS

Los pedidos de autoenvío ganan 20 puntos de Rewards adicionales al total del valor de tu pedido de autoenvío.

Nuestro programa de autoenvío es divertido y flexible – porque tenemos muchos productos increíbles para elegir, puedes hacer cambios a tu autoenvío para probar algo nuevo cada mes.

Si estas construyendo un negocio con Youngevity, te alegrará saber que los autoenvíos incrementan la retención, la lealtad y la previsibilidad de tu volumen mensual, y todos los participantes de autoenvío tienen un pedido promedio más alto que los pedidos regulares.

Ya que mencionamos lealtad, los participantes de autoenvío obtienen 20 PUNTOS REWARDS adicionales como agradecimiento por su lealtad aparte del envío gratis.



**SATISFACCIÓN  
GARANTIZADA**

### OBTÉN MÁS INFORMACIÓN Y EMPIEZA YA

Visita [Youngevity.com/Autoship](https://Youngevity.com/Autoship) para obtener más información y empezar hoy.

### ¿YA TIENES AUTOENVÍO?

Difunde las noticias con tus amigos, familiares y tu organización.

\*Envío gratis es de \$99 para Clientes Preferidos y Distribuidores y \$125 para clientes de menudeo en Estados Unidos y Canada. Consulte otros mercados para las reglas de envío gratis.

# FUENTES

## PG: 8-9 | UN VISTAZO A LA REVOLUCIÓN DEL GLP-1

- 1 GLP-1 Agonists, Cleveland Clinic
- 2 Ozempic reportedly faces \$2 billion in lawsuits over severe side effects, Yahoo News
- 3 Ozempic side effects could lead to hospitalization — and doctors warn that long-term impacts remain unknown, CBS News
- 4 Ten die and 100 sent to hospital after taking off-brand Ozempic
- 5 Wegovy maker Novo faces fee demand after losing copycat drug lawsuit, Reuters
- 6 GLP-1 diabetes and weight-loss drug side effects: “Ozempic face” and more, Harvard Medical School

## PG: 16-17 | HABLEMOS DE “LA GRAN M”

- 1 AARP Report: 32 Percent of Women Lack Crucial Information About Menopause, AARP
- 2 New Research Reveals Impact of Menopause Stigma, Astellas
- 3 Menopause, Mount Sinai
- 4 Menopause, Cleveland Clinic
- 5 A historical perspective on menopause and menopausal age, 2002
- 6 Why we know so little about women’s health, AAMC
- 7 National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Board on Population Health and Public Health Practice; Committee on Assessment of NIH Research on Women’s Health; Snair M, editor. Overview of Research Gaps for Selected Conditions in Women’s Health Research at the National Institutes of Health: Proceedings of a Workshop—in Brief. Washington (DC): National Academies Press (US); 2024 Aug 20.
- 8 The severity of menopause and associated factors among middle-aged women residing in Arba Minch, DHSS, Ethiopia, 2022
- 9 What is the menopause?, British Menopause Society
- 10 An online survey of postmenopausal women to determine their attitudes and knowledge of the menopause, 2023

## PG: 19 | ¿CANSADO DE SIEMPRE ESTAR CANSADO?

- 1 What Are Sleep Deprivation and Deficiency?, NIH National Heart, Lung, and Blood Institute
- 2 Do You Get Enough Sleep?, Centers for Disease Control and Prevention
- 3 The Benefits of Slumber, NIH News in Health
- 4 Sleep and immune function, 2012
- 5 Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem, Chapters 3 & 4, 2006
- 6 Relationship Between Sleep Quality and Mood: Ecological Momentary Assessment Study, 2019
- 7 Mental Health and Sleep, Sleep Foundation, 2023
- 8 How much REM sleep do you need?, Sleep Cycle Center
- 9 The Role of Sleep in Interpersonal Conflict : Do Sleepless Nights Mean Worse Fights?, 2013
- 10 How Sleep Affects Your Relationships, According to Science, TIME
- 11 How Inadequate Sleep Affects An Athlete’s Performance, Sleep Cycle Center

## PG: 20-21 | CÓMO MEJORAR TU RUTINA A LA HORA DE ACOSTARTE

- 1 Relationship between food intake and sleep pattern in healthy individuals, 2011
- 2 Associations between bedtime eating or drinking, sleep duration and wake after sleep onset: findings from the American time use survey, 2021
- 3 Is Eating Before Bed Bad?, Sleep Foundation
- 4 Anxiety Disorders – Facts & Statistics
- 5 The effects of bedtime writing on difficulty falling asleep: A polysomnographic study comparing to-do lists and completed activity lists, 2018
- 6 Exercising for Better Sleep, Johns Hopkins Medicine
- 7 What Is Sleep Apnea?, NIH National Heart, Lung, and Blood Institute
- 8 Nightmares and Night Terrors, Johns Hopkins Medicine
- 9 High Sensitivity of the Human Circadian Melatonin Rhythm to Resetting by Short Wavelength Light, 2003
- 10 Dopamine, Smartphones & You: A battle for your time, Harvard University Science in the News, 2018
- 11 Grounding Exercises: Using Your 5 Senses for Anxiety Relief
- 12 Tips for Better Sleep, Centers for Disease Control and Prevention
- 13 Why you should go to sleep at the same time all week, BBC
- 14 Are You Getting Enough Sleep?, Centers for Disease Control and Prevention

## Mantente en contacto y sigue aprendiendo

Nuestro blog es tu fuente de información sobre salud, bienestar y contenido centrado en el estilo de vida, diseñado para acompañarte en tu camino. Inspírate y amplía tus conocimientos artículo tras artículo.

Visita [youngevityrc.com/blog](https://youngevityrc.com/blog)

