



RAISE THE
standard
MEXICO

GUIA PARA MEJORAR TU ENTORNO DE TRABAJO, CASA O
ESPACIO CREATVO

CÓMO CREAR UNA WELLBEING ROOM UN ESPACIO DE BIENESTAR

Autores: Alejandra Garcia & Tony Taylor

www.RTSLatin.com



www.RTSLatin.com



BIENVENIDO

Tony, mi esposo, es un sobreviviente de cáncer, lo que nos ha llevado a un proceso de aprendizaje en temas de salud que no termina.

Mientras vamos envejeciendo iremos todos enfrentando cambios, retos y temas de salud algunos inevitables otros prevenibles.

No cuidar tu salud tendrá consecuencias, eso lo vamos descubriendo, pero qué tal si te decimos que hacer para llegar a la vejez de manera más grata, soy Alejandra tengo 43 años y ante el hipotiroidismo que padezco me he tomado muy en serio cuidar de mi salud y quienes me rodean.

Durante los últimos 20 años, mi esposo Tony de 50 años se ha convertido en un punto de referencia en temas de salud y bienestar, causa a la cual me he sumado y es grato compartir contigo esta guía práctica para crear tu propia sala de bienestar.

Tony & Alejandra

CAPÍTULO 1

CREA TU ESPACIO

Cómo empezar una sala de salud y bienestar

CAPÍTULO 2

TERAPIA DE HIDRÓGENO-OXÍGENO

Aprende como integrar terapia de hidrógeno y oxígeno a tu vida diaria.

CAPÍTULO 3

TERAPIA UVB & LUZ ROJA

Aprende como integrar terapia de luz roja y UVB en tu vida diaria.

CAPÍTULO 4

SILLÓN DE MASAJE

¿Porqué un sillón de masaje?

CAPÍTULO 5

INMERSIÓN EN HIELO

Aprende a integrar la terapia de inmersión en hielo en tu vida diaria.

CAPÍTULO 6

TERAPIA INTRAVENOSA

Beneficios de integrar la terapia intravenosa para uso personal o para el entorno laboral.

CAPÍTULO 7

TERAPIA PEMF O PULSACIONES MAGNÉTICAS

Aprende como integrar el PEMF en tu vida diaria y dile adiós a la inflamación, dolor etc.





Capítulo 1 Creando tu espacio

Primer paso será determinar el presupuesto y espacio físico al que tengamos acceso.

Puede ser tu dormitorio, puede ser una habitación completamente destinada a esto o incluso en las empresas de un área común para los colaboradores, en cualquiera de los casos esta será la guía para seguir.

- Haga que este espacio sea lo más tranquilo posible, sin chirridos, portazos, libre de interrupciones, libre de teléfonos.
- Iluminación tranquila. Evita los focos de luz fría e intensos, opta por las cálidas, incluso los antiguos focos, busca que la iluminación sea más suave que el resto de la casa u oficina.
- Pinta la habitación con colores tranquilos y relajantes, o coloque un papel tapiz con imágenes de hojas, con estilo pero que nos conecte con la naturaleza o simplemente nos relaje.
- Utilice un ionizador de aire, difusor y agregue aceites de aromaterapia.
- Este es un comienzo fácil, accesible para todos, debes entender que el punto central es que tu cuerpo encuentre un lugar donde estar en paz, porque eso en sí trae ya muchos beneficios como reducir el cortisol, mejorar el estado de ánimo, sin embargo, vamos a llevar esto un paso más allá.



Capítulo 2

Terapia de hidrógeno y oxígeno



Uno de nuestros emprendimientos exitosos en Reino Unido es la distribución de máquinas de hidrógeno-oxígeno. Puedes visitar nuestra página <https://h2epod.com/> hemos ayudado a la salud de cientos de personas desde 2017.

A quien va dirigida la terapia es una pregunta muy frecuente y la respuesta es a todos desde:

- Trabajadores que usan esta terapia para reducir el estrés, incrementar su agilidad mental, oxigenación, y fortalecer su sistema inmunológico.
- Atletas para incrementar su desempeño y mejorar su recuperación.
- Gente que está enfrentando enfermedades de casi cualquier tipo.

Existen muchos estudios científicos que comprueban la eficacia del uso de esta terapia en el día a día, además por la regeneración celular que promueve, disminuye inflamación y dolor en el cuerpo, sin duda una terapia que agregar a tu sala de bienestar.

Existen 3 modelos que recomendamos, el tamaño y potencia dependerá de las condiciones y características del usuario, así como de su presupuesto. Contamos con protocolos específicos para distintos casos.

Visita nuestra página en México para conocer los precios y modelos. sin duda esta terapia es algo que no puedes perderte, visualiza tu futuro con más salud y este equipo es uno de esos que no puedes dejar perder.

Una máquina muy efectiva para mejorar la salud y el bienestar. La terapia consiste en 20 - 60 minutos de inhalación de hidrógeno oxígeno (el tiempo es adaptable a cada necesidad) esto ayudará a reducir inflamación en el cuerpo producida por el estrés o enfermedad, oxigena tu cuerpo correctamente. Tendrás además más energía y agilidad mental.



Terapia de luz roja y UVB

La terapia con luz roja, también conocida como terapia con láser de bajo nivel, ha ido ganando popularidad entre los clientes que buscan tratar los signos de envejecimiento y los síntomas de afecciones de la piel, así como aliviar el dolor y la inflamación, entre otros.

Es una terapia no invasiva. La terapia con luz roja utiliza longitudes de onda de luz roja de bajo nivel para tratar los problemas y el dolor de la piel. La terapia de luz roja se ofrece en clínicas de bienestar, spas y centros deportivos. También hay dispositivos de uso doméstico, muy efectivos pero es importante saber comprar y elegir bien, ya que no todas las marcas incluyen UVB que provee de vitamina D

¿Cómo funciona?

La luz roja penetra la piel para repararla, reducir la inflamación y aumentar los niveles de colágeno para revertir los signos del envejecimiento. Los clientes que utilizan un dispositivo de terapia de luz roja en casa pueden ver beneficios potenciales en tan solo unas pocas sesiones. Los resultados variarán según la edad de sus clientes, el tipo de piel y las afecciones cutáneas que estén tratando.

Definitivamente un "must have" en tu sala de salud y bienestar, sí quieres además reducir signos de la edad, acné, psoriasis, eccema, rosácea, dolor e inflamación, pérdida de cabello y mucho más.

Nuestra recomendación después de analizar varias marcas es:

- Motolux light que contiene toda la cantidad adecuada de fototerapia en una sola luz.
- UVB 295nm: Vitamina D, Testosterona, Hormonas, Serotonina.
- Ambar 590nm: revierte el daño de las manchas solares, reduce las arrugas, reduce la inflamación.
- Roja 630nm: Mejora la producción de colágeno, apariencia de la piel, arrugas, marcas, celulitis, depresión, fertilidad.
- Roja 6NIR 850nm: Dolores, lesiones musculares y articulares, depresión, artritis, metabolismo, pérdida de grasa.
- NIR 830nm: acné, cicatrices, anti envejecimiento, bolsas bajo los ojos, daño solar.



MITOLUX
The Science of Youth

CAPÍTULO 4

Silla masajeadora

Tener un buen sillón de masaje, si te lo puedes permitir, es imprescindible, esto es algo que te brindará años y años de relajación, para aliviar esos dolores y molestias y ayudarte a despejar la mente.

Beneficios adicionales de masaje en casa y usando un sillón o cualquier otro dispositivo portátil en caso de que el presupuesto no permita comprar un sillón:

- Reduce la presión arterial y el ritmo cardíaco
- El masaje produce un contrapunto muy útil y saludable al estrés diario.
- Los mejores sillones de masaje ayudan a devolverte el equilibrio a tu cuerpo y contribuyen a que los niveles de presión arterial y frecuencia cardíaca sean más saludables.

Después de muchas pruebas y pruebas de diferentes sillones de masaje fabricados en México, descubrimos que el sillón de masaje de la tienda Smart Baboo marca Imperium Voyage ha sido de las mejores compras que hemos hecho. Hay varios modelos y los precios varían. Si quieres obtener el mejor precio contactanos, podemos ayudarte.

desde \$90,000
hasta \$150,000



Capítulo 5

Inmersión en hielo

Mucha gente subestima los beneficios para la salud de un baño de hielo, desde ayudar a despejar la confusión mental, mejorar el estado de ánimo fortalecer el sistema inmunológico, balance hormonal, productor de dopamina al 200%, entre otros.

Practicar esta terapia en tu día a día te brindará los beneficios de envejecer con calidad de vida, comprobado científicamente, esta es una terapia muy flexible ya que puedes de acuerdo con tu presupuesto desde una tina inflable y 2 bolsas de hielo, hasta una tina muy sofisticada que mantenga la temperatura y limpieza con ozone.

Por fortuna ya hay marcas mexicanas produciendo estos equipos que van desde uso personal, empresarial, spas, hoteles, centros deportivos, etc.

Al final lo más importante es la inmersión en hielo de 1 a 3 veces por semana, notarás notables cambios inmediatos en tu estado de ánimo y relajación, largo plazo aspecto de tu piel, hormonal, digestivo entre otros, lo hagas en una tina de plástico a una muy lujosa el secreto está en la consistencia de esta práctica.

Checa tu presupuesto y acércate a los fabricantes mexicanos para conocer más, para darte una idea de la gama de precios, una inversión para toda la vida, imagina a tus hijos y sus hijos usando este dispositivo para cuidar de su salud.

Te dejamos una buena sugerencia:
<https://articoasis.com/>



\$100,000

Capítulo 6

PEMF Terapia de pulsaciones magnéticas

Todas tus células llevan una frecuencia magnética, cuando tienes un problema de salud esa frecuencia eléctrica cae y cuando estás muerto no hay carga.

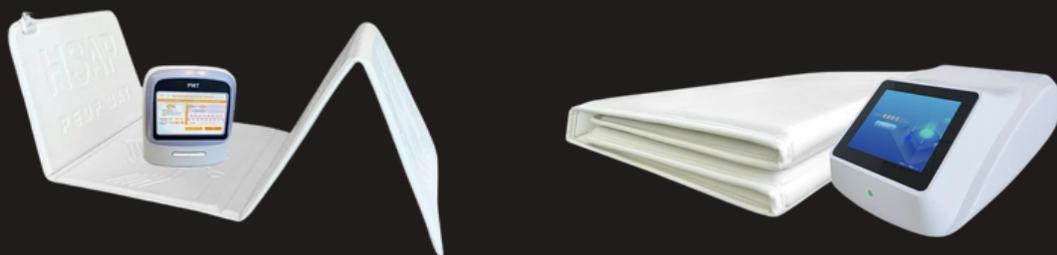
Cuando estás en la naturaleza, naturalmente recoges muchos de estos electrones negativos que alimentan tus células; sin embargo, en la vida actual vamos rápidos y ocupados, tenemos pocas posibilidades de siquiera considerar cómo es tu energía.

Para llevar esto un paso más allá, sugerimos un equipo PEMF especial que tenga al menos 4 configuraciones diferentes, desde ayudarte a dormir/relajarse hasta reducir el dolor, incluso mejorar sus niveles de energía.

Este es un dispositivo de uso sencillo pero potente en el que puedes tener una sesión de 10 a 30 minutos para reiniciar y recargar tus baterías. No es invasivo, es seguro y de precio bastante accesible, nuevamente lo importante es saber elegir la mejor marca y que de verdad haga lo que promete.

Nosotros hemos probado y evaluado varios dispositivos y hemos incluido en nuestra tienda el que a nuestra consideración es muy competitivo en el mercado y cumple lo que promete. Una inversión que sin duda pasará de generación en generación en la familia, son dispositivos que no necesitan actualización con el tiempo.

<https://rtslatin.com/categoria-producto/pemf-maquina-de-pulsaciones-magneticas/>



\$25,000



Capítulo 6

Terapia de infusión intravenosa



La terapia intravenosa (IV) es un método innovador y eficaz para administrar nutrientes, vitaminas y minerales directamente en el torrente sanguíneo. Al eludir el sistema digestivo, los nutrientes se absorben rápidamente y en su totalidad, lo que permite una entrega más rápida y efectiva de los beneficios de los tratamientos.

Es una terapia que definitivamente debes incluir y considerar en tu vida, con el tiempo hemos cambiado la flora intestinal, padecemos reflujo, gastritis lo cual termina por quemar, eliminar o evitar la absorción de las vitaminas y minerales orales, sí esos suplementos carísimos que compras no serán absorbidos en su totalidad por este factor, la mala alimentación, la falta de sueño, serán tus enemigos número uno para mantener tus niveles de nutrientes óptimos, es por eso que la terapia IV también conocida por ese nombre será tu favorita, una inversión ideal de una vez al mes.

Una terapia ideal para todos, en especial personas que tenemos problemas de tiroides, diabetes, u otros padecimientos de tipo inmune, su eficacia inmediata. Contamos con una enfermera capacitada certificada para la terapia intravenosa. Sustancias certificadas y de alta gama nacionales CDMX. Brindamos servicios particulares y a empresas de cualquier tamaño, tu desempeño será exponencial. Considera incluir esta terapia que es de nuestras favoritas, busca personal capacitado, con producto de calidad o contáctanos para brindarte el servicio.

Infusiones recomendadas:

- Fortalecimiento del sistema inmunológico
- DMSO para reducción de dolor articular.
- Ozono
- Energético
- Hidratante
- Hormonas felices

entre otros.

CONCLUSIÓN

Tener una sala, cuarto de salud y bienestar incrementa la calidad de vida tuya y de los tuyos, una inversión que pasa de generación a generación, los hábitos se heredan y que mejor legado que la salud y bienestar.

En RTS Latin, nos especializamos entre otras cosas en hacer de nuestras vidas y la de otros mejor, más productivos, más felices, vemos el desempeño laboral y personal desde la salud, recuerda que tu ventaja competitiva seguirá siendo tu salud, si cambias el chip notarás que esa es la base de tus competencias.

EL SIGNIFICADO DE LA VIDA LO LLENAS TÚ

El poder es tuyo, llenas tu negocio, tu vida con lo que quieras y le das significado con lo que quieras. Tú creas tu vida, tu negocio, haces que las cosas sucedan o no.



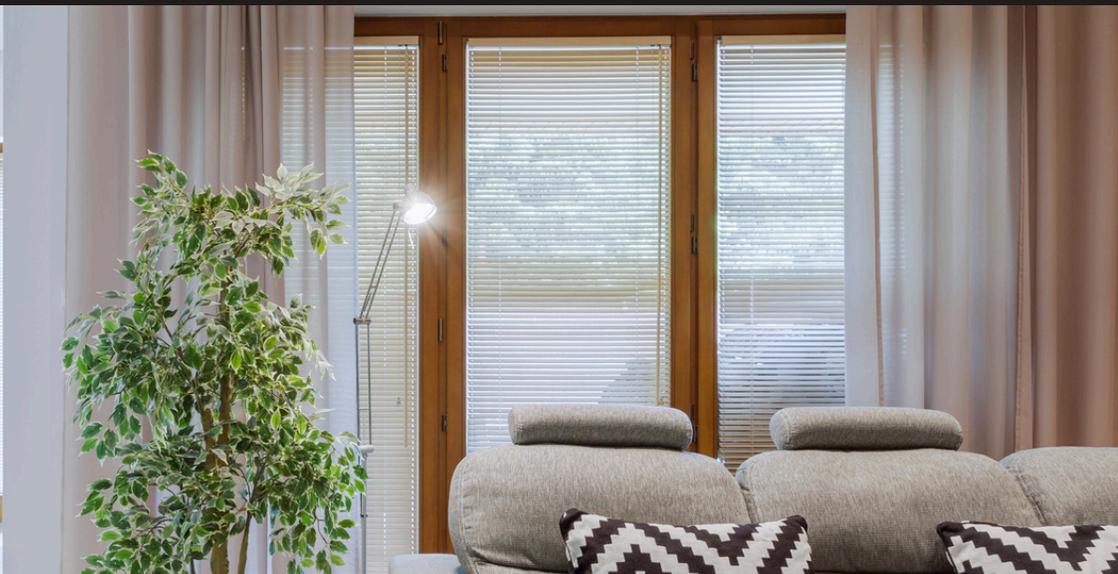
¿NECESITA MÁS INFORMACIÓN Y APOYO?

¿QUÉ HAGO A CONTINUACIÓN?

Si desea obtener más información, tal vez probar algunos de estos equipos. Podemos proporcionarte cualquiera de las sugerencias de este libro. En este campo, hemos hecho el trabajo duro por ti, desarrollando las mejores herramientas y equipos para mejorar tu salud y bienestar en el hogar, negocio u oficina.

Para obtener más información, envíanos un mensaje. Usted o su empresa merecen esta mejora para elevar su calidad de vida y desempeño.

CONTACTO@RTSLATIN.COM





RAISE THE
standard
M É X I C O

¿Preguntas?

WWW.RTSLATIN.COM