

FOREVER

October 2017 XXI Issue 10

NŐK

A FOREVERBEN

STEP BY STEP

a hálózatépítés lépései

VACSORAÖTLET
életmódváltóknak

BEAUTY TIPPEK

MOZDULJ!

15 perc a jobb közérzetért

F.I.T.TM
C9 F15 V5
Look Better. Feel Better.



A szilárd alapok megteremtése

Most kezdünk felocsúdni a sok kár és pusztítás után, melyeket az USA-ban és a karibi térségben pusztító hurrikánok okoztak. Ruth, az egész Forever és én szeretnénk őszinte részvétünket nyilvánítani mindazok felé, akik elveszítették otthonukat, szeretteiket.

Ilyenkor vesszük észre igazán, milyen hatalmas erőt jelenthet egy valódi közösség. A sok előkészület, melyet a városi és állami tisztviselők megtettek, azt bizonyította, hogy a hosszú távú, állhatatos munka jóval hatékonyabb a rövid távú erőfeszítéseknél.

Újra és újra bebizonyítottuk, hogy egy olyan üzlet, amelynek mélyen vannak a gyökerei, megerősített és szilárd alapokra épült, tartós lesz.

A tervezés létfontosságú. Tervezés nélkül a tettek és elhatározások nem jelentenek többet gyors döntéseknél, amelyek akár végzetesek is lehetnek. Miközben néztem a tudósításokat, az derült ki számomra, hogy ezek a tisztviselők nem heteket, hanem éveket szántak a tervezésre, hogy előkészüljenek az ilyen helyzetekre.

Minden évben újragondolják terveiket, hogy biztosan készen álljanak, még akkor is, ha a viharok nem tűnnek kiemelkedőnek. Ez a

hosszú távú tervezés a közösségeket és az embereket hihetetlenül erőssé teszi; elég erőssé ahhoz, hogy ellenálljanak. És ami ennél is fontosabb: ez ad nekik erőt, hogy elkezdjék az újjáépítést az elszenvedett károk után, melyeket nem tudtak kivédeni.

Már az épületek és szerkezetek tervezése során gondolni kell a hurrikán lehetőségére. Úgy építik meg azokat, hogy ellenálljanak a szélviharoknak, és védelmezzék mindazt, ami fontos. Amikor birtokodban van valamilyen érték, te milyen erőfeszítéseket vagy hajlandó megtenni a védelmében? Milyen előrelátóan tervezel, hogy megőrizd azt? Forever Üzleti Partnerként fontos védelmezned üzletedet, mindazt az erőfeszítést, amit már beletettél. Teremts szilárd alapot és szerkezetet, így ellenállhatsz a gazdasági változásoknak, és bármely más kihívásnak, mellyel szembesülsz utad során.

Újra és újra bebizonyítottuk, hogy egy olyan üzlet, amelynek mélyen vannak a gyökerei, megerősített és szilárd alapokra épült, tartós lesz.

Fejlesztened kell hát az alapokat, és úgy kell építkezned, hogy fel tudj venni a harcot

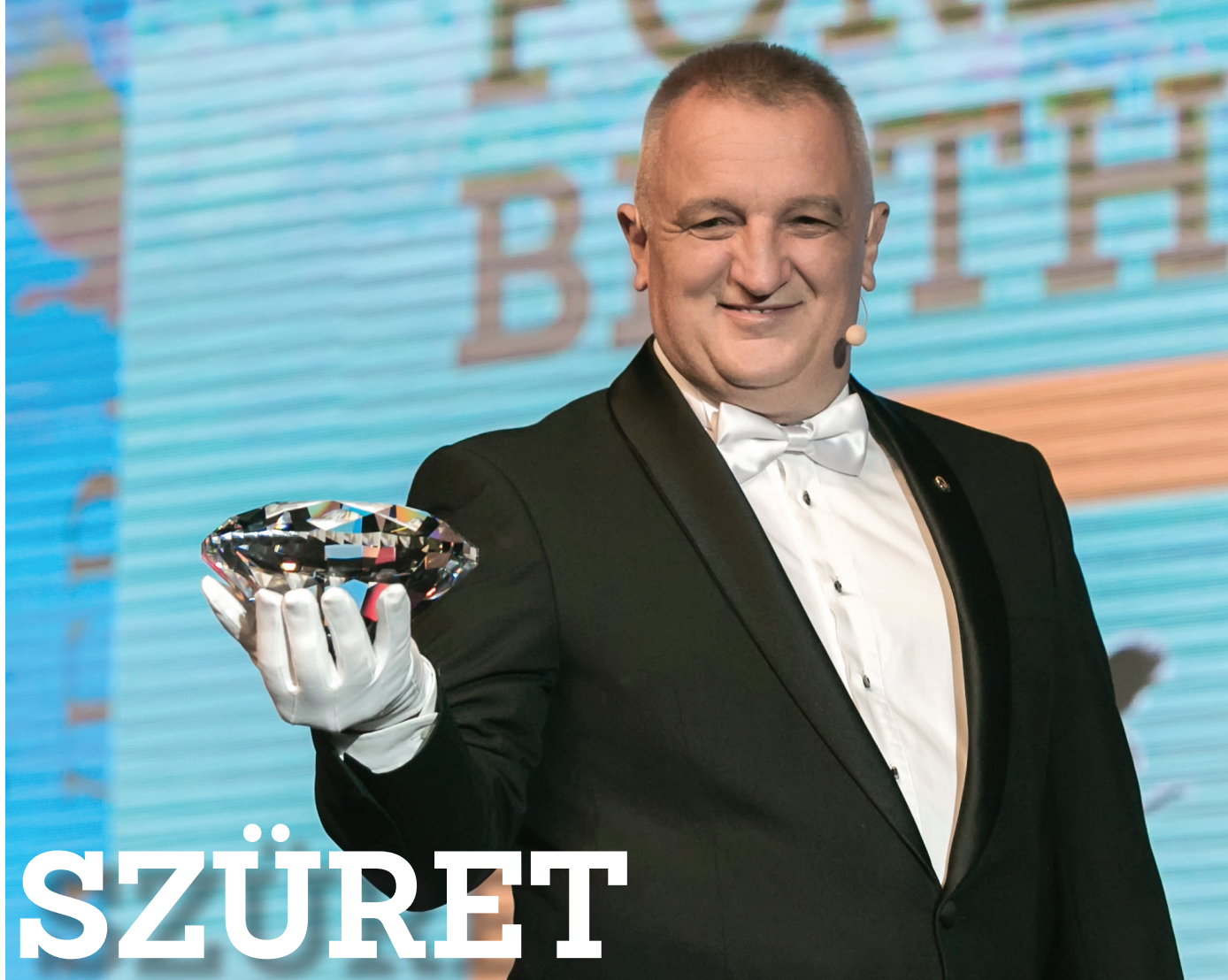
bármely külső nyomással szemben. Olyan csapattal erősítsd meg az üzletedet, amelynek tagjai is ezeket az elveket vallják! Nem csupán arról van szó, hogy legyen bátorságod szembeszállni a viharral. Ahhoz legyen meg a bátorságod és előrelátásod, hogy felkészülj olyan dolgokra, amelyek még meg sem történtek.

Köszönetet szeretnék mondani mindazoknak, akik segítettek a Forever Giving erőfeszítéseit, hogy a hurrikán sújtotta területeknek segítséget nyújthassunk. Nagyvonalúságotoknak köszönhetően a Forever Giving adománnyal segítette a Rise Against Hunger szervezetet, és több tízezer adag ételt tudtunk eljuttatni az érintett területekre. A ti hozzájárulásotokkal a Forever továbbra is minden lehetséges módon segítséget nyújt ezekhez az erőfeszítésekhez.

Örök szeretettel;

Rex Maughan

az igazgatóság elnöke, vezérigazgató
Forever Living Products



Borongósan köszöntött ránk az ősz, de elhozta a szüretet is: megérett a termés, és mi örömmel leszedjük az almát a fáról, a szőlőt a tőkéről.

Elérkezett a szüret ideje nálunk, a Forevernél is. Mire ezek a sorok megjelennek, mindazok, akik egész évben keményen dolgoztak és építették a hálózatukat, Rexnek köszönhetően és a cég segítségével épp Porecsben élvezhetik munkájuk gyümölcsét. Porecs a Forever délkelet-európai oktatási fellegvára, ahol fantasztikus előadók adják át a tudásukat gyönyörű környezetben, méltó körülmények között.

Élvezhetjük Ron Jenson, a világ egyik legnagyobb marketing-szakértőjének előadását. Színpadra lépnek Gyémántjaink, az online-marketinges ifjúság - akik minden eddigi rekordot megdöntenek nálunk -, és persze a "nagyok", akik évek, évtizedek óta kitartóan tanítják a marketing szakmát. A fantasztikus kulturális programok mellett megvászadjuk 2017. Ms. és Mr. Forever F.I.T-jét is, és itt hirdetjük meg új, meglepetésversenyünket is. Mert tudjátok: Porecs az Porecs!

Mikor ezeket a sorokat írom, már sokan készülődünk, hiszen nemsokára indulunk Barcelonába, az Eagle Manager találkozóra. Köszönöm a közép- és délkelet-európai régió minden tagjának és vásárlójának segítségét, aminek eredményeként ebben az évben a cég meghívására én is ott lehetek veletek. Nagyon büszke vagyok az Eagle-csapatra, és tudom, hogy egy fantasztikus program vár ránk. Ez az utazás elismerés.

Egy óriási, édes gyümölcs a Forever fáján – szakítsátok le minden évben! Ezt a fát táplálni, éltetni kell, sokat kell dolgozni, de mi szeretünk dolgozni. Keresetek meg mindenkit, és adjátok át a Forever lehetőséget, hogy jövő ősszel megint egy fantasztikus szüret elé nézhessünk!

2018-ban ünnepeljük a Forever 40. születésnapját. Rengeteg új lehetőséget kaptunk a központi irodától, amelyet folyamatosan meg fogunk osztani veletek, és mi is készülünk kisebb-nagyobb, sőt, óriási dolgokkal. Többek között - mint láthatjátok és tapinthatjátok - megújítottuk a magazinunkat is. Köszönöm ezt elsősorban Peter Boots európai alelnökünknek, aki a bécsi ország igazgatói találkozón rámutatott, milyen óriási jelentősége van a kommunikációnak a hálózatépítésben, ezen belül is a minden hónapban megjelenő Forever Magazinak. Köszönet érte azoknak is, akik ezt megvalósítják! Alkalmazzátok ezt az eszközt a mindennapi életetekben, ráadásul, ha egyet-kettőt megvásároltok, még kis óvodásokat és iskolásokat is támogatni tudtok abban, hogy egészségesebb életet élhessenek. Gregg Maughan elnökünk szerint a Forever az egyetlen a világon, amely igazi jövőképet tud adni az emberek számára. Adjátok át ezt a jövőképet minél többeknek, hiszen mindenki megérdemli, hogy egy szebb, jobb jövőben éljen.

Hajrá Forever Magyarország!

Ph.D. dr. Milecz Sándor
ország igazgató

Idén másodsorra is megünnepelte 20. születésnapját a Forever Living Magyarország és a délszláv régió. „A duplázódás jegyében!” – mondta viccesen Berkics Miklós Gyémánt Manager, amikor Dr. Milesz Sándor ország igazgató társaságában megnyitotta a Siker Napi rendezvényt egyesével köszöntve a régió országait, azok vezetőit és természetesen a magyar központ munkatársait. Különleges vendéget is köszönthettünk Peter Boots, frissen kinevezett Európai Alelnök személyében.

FOREVER BIRTHDAY PARTY 2.0

BUDAPEST, 2017. 09. 23.



PETER BOOTS Európai Alelnök

Talán vannak itt közöttetek, akik először jöttetek Forever-rendezvényre, és talán el sem tudják képzelni, mit jelent a siker nálunk, még ha szponzoruk el is mondta, hogy ez a munka megváltoztatja az életüket. Tudnod kell, hogy itt nemcsak sok pénzt kereshetsz, de ha elérsz 100-120 pontot a csapattal, nagy valószínűséggel utazásokra is meghívást nyersz akár Dél-Afrikába! El tudjátok képzelni, milyen élményeket élnétek át, és mesélnétek otthon? Ez változtathatja meg igazán az életedet: amit te megtehetsz, és ismerőseid nem, amíg csak nem csatlakoznak hozzánk.



...Építsétek tovább ezt az üzletet és maradjatok meg példának Európa számára!...



1978-ban Rex Maughan létrehozott egy kiváló termékpalettát, és nem a szupermarketek felé indult el. Arra gondolt, miért is ne az ismerőseivel ossza meg mindazt, amit kínál? Innentől hatalmas növekedésnek indult a cég világszerte, és az eltelt negyven év során ötvenszerezésre nőtt a vállalat – ma több mint 155 országban vagyunk jelen. Hiszem, hogy a következő negyvenben újra meghódítjuk a világot, és megduplázzuk a bevételt. Ezzel párhuzamosan persze a tettek is duplázódnak. Beszélgetni az emberekkel: ez az egyetlen dolog, amire szükséged van, és ami növelheti a bevételedet. Te döntöd el, hogyan osztod be az idődet. Ilyen fokú szabadságot senki más nem kínál. Ez a legigazságosabb rendszer a világon: az keres a legtöbbet, aki a legtöbbet dolgozik - legyen férfi vagy nő. Ez a tevékenység felfogható teljes idő foglalkozásnak, vagy részmunkaidősnek, amely kiegészítő jövedelemhez juttat.

Az aloé növény mindennek az alapja. Mi vagyunk a legnagyobb termelők a világon úgy, hogy mindent magunk csinálunk, így szavatoljuk a legjobb minőséget a szebb kinézet és jobb közérzet érdekében. Gratulálok nektek, hogy az elmúlt időszakban az európai átlagnál is jobban teljesítettetek! Ti tudjátok: a csatlakozás felelősség is, hiszen minden tagunk a cég értékrendjét képviseli. A megfelelő emberekre van szükség! Megfelelő ember az, aki szenvedélyes, vállalkozó szemléletű, agilis, kreatív, kalandvágyó, bátor, pozitív, hálás, becsületes. Ne feledkezzetek meg a folyamatos önfejlesztésről, de arról sem, hogy jól érezzétek magatokat közben. El kell fogadni, hogy a többség nemet fog mondani, de ha elegendő emberrel beszéltek, találni fogtok olyat, aki igent mond. Ne féljete elhagyni a komfortzónátokat, Építsétek tovább ezt az üzletet és maradjatok meg példának Európa számára!



LEVELEKI ZSOLT Soaring Manager: BELSŐ MOTIVÁCIÓM A FOREVERBEN

Az idők során túl sok üzletépítőtől hallottam nemeket. „Nem működik ez, nem sikerül az.” Ezt úgy hívják, panaszzkodás. Hajlamosak vagyunk rá, csakhogy sehová nem vezet. Azt javaslom, ha sikeres akarsz lenni a Forever világában, mielőbb hagyd abba a siránkozást. Hiszen te nem azért vagy itt, hogy elmondd, mi nem működik, mi nem sikerül, hanem azért, hogy problémákat

felelősséget vállal az üzletéért. Nem a probléma forrása, hanem a megoldása. Akciót hoz létre: ahol megjelenik, az emberek mozgásba lendülnek. Erős jövőképe van, és képes azt átadni másoknak. Válj hát influencerré és gyűjtsd, becsüld meg a hozzád hasonlókat!

KRIZSÓ ÁGNES Zafir Manager: DUPLÁZD MEG ÖNMAGAD!

Tudom, hogy sok áldozaton és nehézségen vagy túl te, aki most itt ülsz köztünk. Talán családod nem fogadta



megoldj. Ha nem tudod átvenni ezt az attitűdöt, akkor rossz hírem van: ez az üzlet nem neked való. Pedig hatalmas lehetőség életed minden álmának elérésére. Hiszen bizonyított tény: ez a tevékenység biztosan jövedelmezőbb egy átlagember számára egy átlagos vállalkozásnál. Sokan mondják, hogy szerencse is kell ahhoz, hogy valaki itt eredményes legyen. Ez igaz. Azonban szerencse csupán egyetlen dologhoz szükséges: rajta légy a szponzorod listáján, és meg merjen meghívni téged ebbe a közösségbe.

Ha te rajta voltál valakinek a listáján, ne felejts el köszönetet mondani érte. Köszönd meg a szponzorodnak, hogy segít neked, de tudd: csak miattad fog felépülni az üzlet. Amivel még meg tudod köszönni neki, az az, ha 120 pontot teljesítesz minden hónapban. Mi kell ehhez? Válj influencerré! Olyan valakivé, aki független, nincs szüksége támogatásra, elismerésre, teljes



el azt, hogy elkötelezted magad a hálózatépítés mellett. Higgy nekem: kitartó hűséged és rendíthetetlen belső erőd le fogja törni a családi ellenállást. A cél most a duplázódás. Kérdés, hogy te miért akarsz duplázódní? Csupán pénzért, autóért, vagy azért, mert hálózatodén kívül egy globális víziókkal bíró nemzetközi cég épüléséhez is hozzájárulsz?





LOMJANSKI ANA Manager: ONLINE MARKETING SZERBIÁBAN

Az online marketing azt jelenti, hogy kapcsolatba kerülünk az emberekkel, méghozzá kontinenseken át. Persze minden belőled indul ki, hiszen te adod az információt, és te továbbítod. Szerbiában ez még nem túl nagy múltú irányzat, nekem is tanulnom kellett. Eredetileg offline beállítódású voltam, és először nem tudtam, mit hozhat nekem az új marketingforma. A Facebook-profilomon természetesen már régóta

SZÓRAKOZTATÓ PROGRAMOK

A NAP FOLYAMÁN:

Hevesi Anna Táncshow
Edwin Marton „Hope”
című szerzeményére
(koreográfus: Bakó Gábor,
művészeti vezető:
Frenkó Zsolt)

Nagy Lora Szonja
táncos produkciója

Hancár György opera-
énekes produkciója



Sikerülni akkor fog a törekvésed, ha el tudod elengedni azokat a dolgokat, amik visszahúznak, és erősen ragaszkodni vagy képes mindazokhoz, amikhez érdemes. Legyél sokkal jobb édesanya, feleség, barátnő, lánya vagy fia a szüleidnek és főként sokkal jobb ember! Nekem is a család, 26 és 28 éves lányaim adtak erőt ehhez. Keress magad mellé olyan társakat, akik határozottak, konfrontálódni is képesek, így alkalmasak vezetőnek. A Forever többet ad, mint amit el tudsz képzelni. Sokkal nagyobb álmaid legyenek, és kapaszkodj meg a belső erőben! Az emberek akkor fognak követni, ha akkor is mutatod az utat, amikor elbizonytalanodsz. Nem kell a külvilágnak bizonyítani, úgyis te fogsz győzni. Nem versennyel, hanem úgy, hogy a lehető legjobb önmagadat adod a környezetednek.

népszerűsítettem a Forever-adta lehetőségeket, de nem elég látványos sikerrel. Nemrég azonban nyitottam egy üzleti oldalt is, és ez már jóval eredményesebb. Itt lépek kapcsolatba azokkal, akiket érdekel, hogy mit csinálok, és mára világszerte kapcsolok be új munkatársakat. Nemcsak idegenben élő barátokat, de addig ismeretleneket is. Ez most a legjobb eszköz a promócióra, megmutakozásra, ismeretterjesztésre, hiszen nagyszámú embernek tudunk egy időben azonos információt átadni. Fontos, hogy a neten is legyetek egyediek, ne másoljátok mások posztjait! Itt bármikor elérhetőek vagytok, de ti dönthettek el, mikor akartok dolgozni. Ne írjatok éjfél után, ne írjatok valótlan, olyat, amit nem mondanátok el szemtől szemben, vagy nem tennétek ki a gyerekszoba falára! „Énbrandet” építsetek! Olyan képet mutassatok



FOREVER KIDS CSEKKEK ÁTADÁSA

Egy éve zajlik a Forever Gyermek Egészséges Életmód Program, melynek anyagi háttérét a megújult Forever Magazin értékesítéséből befolyt bevétel adja. A színpadon ezúttal 850 ezer forint értékben adtak át jelképes csekket az elmúlt három hónapban sikeresen pályázó gyermekintézmények képviselőinek.

pazarolni az időmet, ezért másokat követek, olyanokat, akiket példaképnek tekintek. Az online elindításával teljesen új világba léptünk, és nem volt könnyű. De a változás iránti vágy elég erős volt ahhoz, hogy ne adjuk fel, és az eredmények minket igazolnak. Így három hónapja eldöntöttük, hogy 100%-osan online fogunk dolgozni, és a munkánk hatalmas lendületet kapott. Megduplázódott, majd megháromszorozódott az aktivitásunk. Azelőtt sok száz kilométert vezettem, most semmilyen benzinköltségem nincs. Otthon vagyok a három gyermekemmel, és a nappalimból elérem az egész világot. Amikor offline

SZABÓ JÓZSEF Zafir Eagle Manager: GLT-TAG LETTEM

A közelmúltban el kellett jutnom egy Rolling Stones-koncertre ahhoz, hogy rájöjjenek, Stones-rajongó vagyok. Ha azt hiszed, hogy nem vagy hálózatépítő, akkor nagyon tévedsz, mert az vagy, talán még te sem tudod. Talán azt hiszed, ez nem fog menni neked, pedig valahogy el kell kezdeni csinálni. Online vagy offline, mindegy, egyelőre ismerkedjünk! Az ember csatlakozik az emberhez. Ez halálosan komoly dolog: a sorsod, az életed.



magatokról, ami alapján önmagatokhoz is szívesen csatlakoznátok! Szüleim egykor még mobiltelefon nélkül lettek Gyémántok, de épp ezért minden lehetőséget kihasználtak. Nekünk most már eggyel több áll rendelkezésünkre. Használjátok hát ki!

BELOSA STJEPAN Soaring Manager: HÁLÓZATÉPÍTÉSI TAPASZTALATOK A BALKÁNI RÉGIÓBAN

Amikor elkezdtünk dolgozni a Foreverben, először az fogott meg minket, milyen csodálatos termékei vannak. Amikor eldöntöttük, hogy ebből üzletet csinálunk, az első helyre a pénzkereset került. Nem akarom

dolgoztunk, én kerestem az embereket, most fordítva van. Nem kapok elutasításokat, csak azok jelentkeznek, akik tényleg motiváltak, és olyan életet szeretnének élni, amelyet mi élünk, olyan munkát akarnak, amivel mi foglalkozunk, és olyan jövőt, amelyet mi nyújthatunk nekik. Töletek függ, hogy mit mutattok a közösségi oldalakon, de az őszinte legyen. Az online nemsoká olyan alap lesz, ami nélkül már nem lehet működni a világban - ezt a tényét fogadjátok el! Nyissatok az új lehetőségekre, nyissatok egy új korszakot! Ne akarjatok másnak mutatkozni, mint amik vagytok, és az eredmény nem marad el!





A változás benned kell, hogy létrejöjjön, a munkát bele kell tenni, csak te lehetsz a magad ellensége, ha nem számolsz az időtényezővel. Mennyire mersz lapozni egy nagyot, hogy újrakezdd az életed? Ne törődj vele, ki mit mond! Nézd meg a vezetőidet, ők tudják, hogy az időfaktor mit jelenthet az ember életében. Ha még nem tartasz ott, tegyél rá egy lapáttal. Ne úgy folytasd, mint a múlt héten volt! Bárhová megyek a világon, büszke vagyok rá, hogy ezt a céget képviselem, és a cég segítségével el tudtam jutni idáig. Új lakóautómmal ott állok meg, ahol akarok, ott alszom, ahol akarok: szabad vagyok. Jól keresel? Mihez képest? Az albérlethez képest, amit kiveszel? Úgy nem. Gyere hozzánk, ez az aranybánya, csak ki kell kaparni a kincset, még ha le is fog törni néhányszor a köröd. Ezt nem lehet megúszni, de ne is akard! Mert ez a harc, a te harcod. Hozz döntést, juss el a manageri szintig, mert onnan látod meg igazán, hogy milyen üzletben vagy. És ha ott leszel, hozz el másokat is!



GRATULÁLUNK!

Akik ma a színpadon vehették át elismerésüket: Assistant Supervisorok, Supervisorok, Assistant Managerek, Managerek, Senior Managerek, 60cc+, 100cc+, 150cc+ ponttérteket teljesítők, Forever2Drive minősültek, Diamond Holiday Rally Porecs minősültek.





Women

POWER

NŐI KARRIER A FOREVERBEN

**Társ, családanya, Üzleti Partner:
sokféle szerep megfér egy nő
életében. És hogy milyen arányban?
A Foreverben aszerint alakíthatod
az időbeosztásodat, ahogyan neked
ideális. Mutatunk néhány jó példát!**

Tizenhárom évvel ezelőtt találkoztam először a Forever nyújtotta lehetőséggel, akkor még egygyermekes, GYES-en lévő anyukaként. Elsőként a termékekbe szerettem bele, mivel mindig is fontos volt a családom életmódja. Majd az üzleti rendszer megismerésével végre rátaláltam arra a lehetőségre, amit mindig is kerestem. Azelőtt egy ruhaipari cégnél dolgoztam, mint varrónő, majd pedig mint középvezető. Ott nagyon hamar megtapasztaltam, hogy „éhbérért” elvették az időmet, amit a családomra, illetve saját magam fejlesztésére fordíthattam volna. Abból a mókuserékből - bármennyire igyekeztem - nem volt kiút. A Forever üzleti rendszerét megismerve rájöttem, hogy ez az, amit mindig is kerestem.



**HEGEDŰSNÉ
LUKÁTSI PIROSKA**
Senior Eagle Manager
varrónő
két gyermek édesanyja

Fókuszban tartva a céljaimat két év alatt elértem azt, amiről gyermekként álmogtam. Hogy kényelmes, biztonságos életet tudjak nyújtani a családomnak teljes értékű feleségként és anyaként. Itt végre az lehetek, aki mindig is akartam lenni! Rengeteg értéket kaptam: önbecsülést, barátokat, szeretetet, elismerést és hálát. Ma már, kétgyermekes anyaként elmondhatom, hogy sikeres vagyok, nemcsak az üzletben, de a magánéletemben is. Csodálatos helyekre jutunk el a Forever által, és olyan barátok, üzlettársak vesznek körül, akik mernek álmodni, és példák a környezetük és családjuk számára. Boldog emberek, akik mernek felelősséget vállalni az álmaikért.

2009-ben ismertem meg a Forever egy termékét „hosszas rábeszélésre”. Akkor, hitetlen orvosként nem volt könnyű engem behozni a fogyasztók közé sem. Ám három hónap „teszt-üzemmód” után elkezdtem egyre több terméket használni... Az üzlet akkor jött az életembe, amikor egyedül maradtam a nagycsoportos fiammal, és a teljes lakáshittel. Már a harmadik munkahelyen dolgoztam, mint orvos, de hamar rájöttem, hogy ez nem lesz elég. Szponzorommal két hónap alatt megtanultam házi partit tartani. A supervisor kitűzötmet Rex Maughantól vehettem át, amiről akkor még nem tudtam, hogy ez mekkora megtiszteltetés. Két évig ezután „csak” termékajánló orvos voltam, a fogyasztókat elláttam, a Siker Napokra mindig elmentem, de nem volt munkatársam. A Seres csapat rendezvényén olyan átütő sikert hozó urológiai előadást tartottam, hogy az lett a 2012. szeptemberi Siker Nap orvosi előadása is, azonban ehhez managerré kell válnom. Leültünk a vezetőimmal, a Dr. Seres - Dr. Pirkhoffer, és a Dr. Nika - Heinbach házaspárral, és megterveztük a szintlépést. Elindult a csapatépítés. Ekkor még csak a házi partik, nyílt rendezvények működtek, online üzletépítést még nem ismertem. Sokszor későn este értem haza,

szüleim akkoriban sokat vigyáztak a kisfiamra. Hálásan köszönöm nekik! A célfüzetünket együtt írtuk, a kicsi is kapott több oldalt, amibe akkor még csak rajzolt. Tudta, hogy miért vagyok kevesebbet vele, tudta, hogy a céljainkért dolgozom. Majd sorra kezdtük kipipálni, mi az, ami megvalósult. Kicsit talán korábban lett önálló, mint a kortársai, de büszke vagyok rá, hogy tizenkét éves kora óta egyedül intézi az ügyeit. A Forever számomra jelenti: a Lehetőséget, hogy a hozzám fordulónak az orvosi eskümhöz hűen segíteni tudjak, a Megbecsülést, amit a munkámért kapok, a Kibontakozást, mert a színpad világa mindig is vonzott, a Példát, melyet a most tizennégy éves, útkereső fiamnak mutatni tudok, a Rendszerességet, Pontosságot, Megbízhatóságot, melyet a munkatársaimnak szeretnék átadni, az Eszközt, amivel a célfüzetbe leírtakat megvalósíthatom, az Igaz Barátságokat, amik az idők során kialakultak, az Ablakot, melyet nyit a világra azzal, hogy utazhattunk. De legfőképp számomra a Forever a Fejlődést jelenti, azt az utat, amit eddig megtettem, aminek köszönhetően Más ember lettem. A Forever jelenti a Jövőt, amire az életünket alapozhatom. Köszönöm, Forever!



DR. KOLONICS JUDIT
Eagle Manager
urológus, klinikai
onkológus főorvos
egy 14 éves fiú édesanyja

Orvos vagyok, és nagyon szeretem a munkámat, gyermekkorom óta erre készültem. Három szakvizsgámat jelenleg is használom. Az életpályámat gyógyítónak képzeltem el, egy szerető férfi oldalán gyerekekkel, sok utazással, jólétben, boldogságban! Húsz éve rájöttem, hogy „jágni jár, de nem jut”. Tehetséges zenész Dóra lányunknak mesterfuvolát kellett vásárolni. Ennek érdekében kerestem egy lehetőséget, és ránk talált Krizsó Ági a Forever üzlettel. Megtapasztaltuk, hogy egy egyedülálló üzletbe kerültünk, ahol az emberek egymást segítve juthatnak előre, ahol a tisztességes, kitartó emberek lehetnek sikeresek, ahol megbecsülik azt, aki eredményeket hoz, ahol egyformán lehetnek vezetők a nők is, ahol a Forever cég biztos stratégiai partner a jövőépítésben, ahol folyamatosan fejlődni lehet. Az álmaimatom ebben az üzletben! Utazások, elismerések, célok, barátságok és folyamatos személyiségfejlődés. Nem csoda hát, hogy útkereső fiunk, Máté a környezetmérnöki diploma megszerzése után üzletünk kilencedik menedzsere lett. Később Linda, a felesége új lendületet hozott kettejük üzletébe, és ma



**DR. SERESNÉ
DR. PIRKHOFFER KATALIN**
Zafir Manager
belgyógyász, házi orvos
c. főorvos, foglalkozás-
egészségügyi szakorvos
egy felnőtt lány és egy
felnőtt fiúgyermek édes-
anyja, háromszoros nagy-
mama, négyszeres fogadott
nagyamama

már igazi családi vállalkozásként együtt építkeznek. A szabadság üzlete számomra lehetővé teszi, hogy dolgozzam szeretett hivatásomban, és ott is eredményes lehessenek, miközben anyagi biztonságot teremtünk a Foreverrel. Felbecsülhetetlen érték, hogy a szüleim jó életminőségét a forever termékekkel is tudom segíteni, valamint a saját gyermekeinken kívül négy tehetséges gyermek életét tudjuk támogatni. Talán ezért is kaptam meg az „Aranyanyu” díjat! A Seres csapat vezetője főállásban a férjem, aki megtalálta önmagát az üzletben, ami számomra nagyon fontos! Nagyszerű érzés, hogy fiatalokkal is együtt dolgozhatunk, és látjuk a jövőt. Az online hálózatépítéssel új távlatok nyíltak meg előttünk is. Imádom, hogy lehetek orvos, világotudó, foreveres orvostanácsadó, menedzser üzletasszony, mentor, jövőképtervező, előadó a Forever színpadán, közben lakberendező, a drága szüleim kislánya, és az utóbbi három évben boldog nagymama.



Forever Vision®

Látásunk drága kincs. A Forever Vision® egy antioxidáns étrend-kiegészítő készítmény, mely fekete áfonyát, luteint és zeaxantheint tartalmaz. A cink hozzájárul a normál látás fenntartásához és elősegíti az A-vitamin anyagcseréjét. A béta karotin az A-vitamin provitaminja. Az A-vitamin hozzájárul a normál látás fenntartásához. A C-vitamin, az E-vitamin és a réz részt vesznek a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelmében. A lutein a retina és a szemlencse egyik összetevője.

235 60 tableta

A HÓNAP TERMÉKE

DR. NAGY IDA HÁZIORVOS,
FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI
SZAKORVOS, TÜDŐGYÓGYÁSZ
ÉS DR. KISS FERENC HÁZIORVOS,
FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI
SZAKORVOS AJÁNLÁSA

„A mi családjunkban mindenki szemüveges, és vagy tanul, vagy hosszú órákon át olvas, vagy éppen munkája miatt monitort használ. Így elengedhetetlen, hogy fokozottan védjük a szemünket, ezért is van mindig a konyhapulton egy felbontott Vision. Rendkívüli összetétele, magas lutein- és egyéb antioxidáns-tartalma miatt szakmai szempontból is a legjobb választásnak gondoljuk.”



SZEMÜNK EGÉSZSÉGE

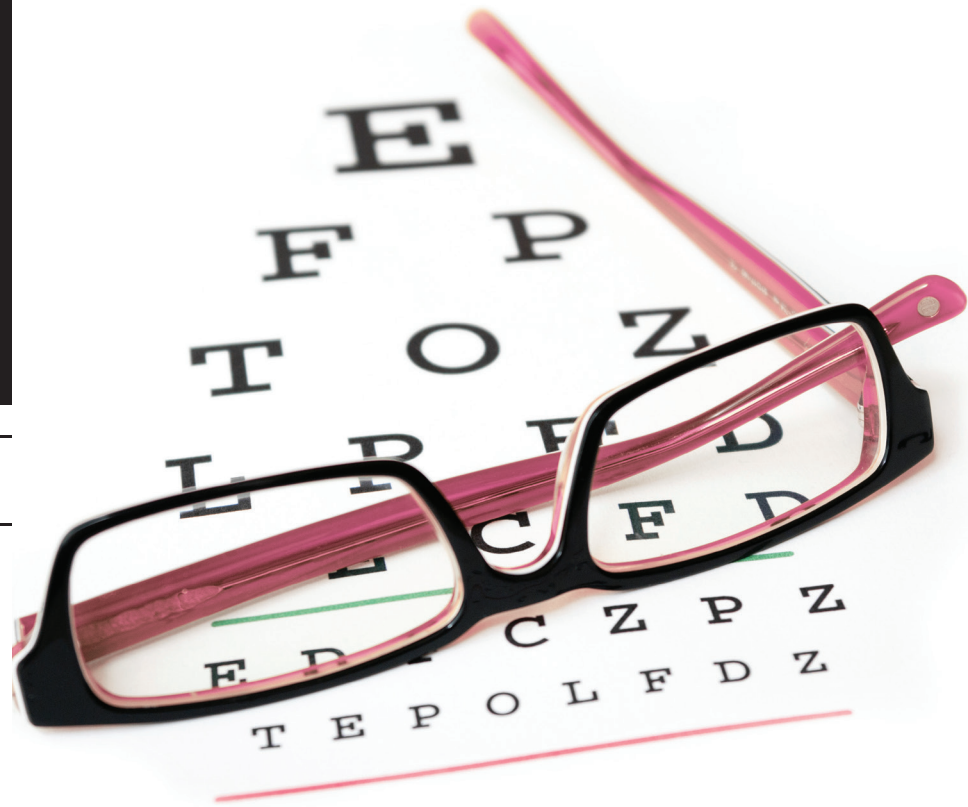
Szemünk világa az egyik legféltettebb kincsünk, ennek megfelelően kell/kellene gondoskodnunk róla. Szinte állandóan használjuk, és nap mint nap igen nagy megterhelésnek van kitéve.

DR. NAGY IDA & DR. KISS FERENC
senior eagle managerek

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint még mindig nem törődünk eleget az egyik legfontosabb érzékszervünk megóvásával, pedig odafigyeléssel, megelőzéssel súlyos látásproblémákat, szemészeti betegségeket előzhetnénk meg. A látáscsökkenés, a szembetegségek és a vakság kialakulása egyre többeket érint, és igen sok közöttük a fiatal felnőtt és a gyermek.

Az egészséges, megfelelő étrend és táplálkozás nemcsak szervezetünk egészsége szempontjából fontos, hanem például a szem és a látás épségének megőrzésében is kiemelkedő szerepet játszik. A mediterrán étrend követése (sok gyümölcs, zöldség, egészséges zsírok, halak fogyasztása) például több, mint egyharmadával csökkenti az időskori sárgafolt-elfajulás (AMD, makula degeneráció) kialakulását.

Az általános szív-érrendszeri betegség rizikófaktora - az elhízás, a stressz, a magas vérnyomás, a mozgáshiány illetve a többek között az előbbiek miatt is kialakuló cukorbetegség a szem ereinek károsító tényezői, így ezen betegségek megelőzése a szem szempontjából is nagyon fontos.



Szemünk és látásunk egészségének megőrzéséért fogadjuk meg az alábbi javaslatokat!

- megfelelő táplálkozás
- étrend-kiegészítők szedése
- az „okoseszközök” megfelelő használata
- kimozdulás a szabadba
- megfelelő fényviszonyok melletti munkavégzés
- a szemek UV védelme
- rendszeres szemészeti vizsgálat



VITAMINOK ÉS TÁPANYAGOK

Nagyon sok vitamin és tápanyag szükséges az egészséges látáshoz, az egészséges szem felépítéséhez. Ezek a tápanyagok jelen vannak a zöldségek, gyümölcsök nagy részében, a kérdés csak az, hogy mennyit fogyasztunk belőlük. Például a lutein kiemelkedően fontos ahhoz, hogy idős korunkra is megfelelő látásunk legyen, de biztos vagyunk benne, hogy senki nem eszik naponta spenótot, vagy brokkolit azért, hogy a megfelelő mennyiségű lutein bekerüljön a szervezetébe. Ezért ma már nem kérdés, hogy étrend-kiegészítők szedésével is kell pótolni a szükséges anyagokat.



Az alábbi vitaminokat, antioxidáns anyagokat, nyomelemeket tartjuk a legfontosabbaknak szemünk épsége szempontjából:

A-vitamin, illetve előanyaga a béta karotin: Retinolnak is szokták nevezni, ugyanis a szem ideghártyájának (retina) a működéséhez elengedhetetlen. Hiányában farkasvakság alakul ki, az illető személy szürkületben, félhomályban gyengébben lát.

A-vitamint tartalmaz: máj, hús, halak, tökehal-máj, sajt, tojássárgája
Béta karotint: sárgarépa, sütőtök, paradicsom, sárgabarack, sóska, spenót.

C-vitamin: Antioxidáns, az immunrendszerünk védelmében játszik kiemelt szerepet. Képes hatástalanítani a káros szabad gyököket. Nagy mennyiségben tartalmazza a citrusok, bogyósok, paprikafélék.

E-vitamin: A C-vitaminhoz hasonlóan antioxidáns hatással rendelkezik. Segíthet a szembetegségek megelőzésében.

Lutein és zeaxantin: Több kutatás is bizonyította, hogy az antioxidáns anyagok közül a lutein és a zeaxantin a leghatásosabb vegyület szemünk egészsége érdekében. Az éleslátás helye a makula – sárgafolt – mely nagy koncentrációban tartalmazza a luteint, és a megfelelő pigmenteltség, koncentráció szükséges ahhoz, hogy a sárgafolt idős korban is ép maradjon. Elsősorban a mélyzöld és leveles zöldségekben (spenót, kelkáposzta) található meg valamint a sárga színű ételekben (sárga színű gyümölcsök, kukorica, tojássárgája).

Feketeáfonya: Antioxidáns tulajdonságú, javítja az egész-



... A RENDSZERES HALFOGYASZTÁS SZEMÜNK ÉRDEKÉBEN IS KIEMELKEDŐEN FONTOS...

séges látást, segíthet a szürkehályog kialakulásának megelőzésében, segíti a sárgafolt működését.



Bioflavonoidok: Antioxidánsként működő vegyületek, a zöldségek, gyümölcsök színét adják.

Ásványi anyagok, nyomelemek: A jó látáshoz ásványi anyagokra is szükségünk van. A szelén például segíti az E-vitamin, a cink és az A-vitamin hasznosulását. A réz hozzájárul a látás épségéhez.

Omega-3 zsírsavak: A DHA zsírsavak szemünk sejteinek alkotóelemei. Már a várandós anyának is ajánljuk ezen zsírsavak fokozott bevitelét, hiszen a magzat szemfejlődése szempontjából elengedhetetlen. Azok a csecsemők, akiknek

az édesanyja a szoptatás ideje alatt Omega-3 zsírsav kiegészítőt szedtek, már 2-4 hónapos korukra észrevehetően jobb látással rendelkeztek. Hiányuk felnőttkorban látásromláshoz vezethet, tartós hiányuk a retina, vagy a makula károsodását okozhatja. A heti rendszeres, legalább egyszeri halfogyasztás szív-érrendszerünk épségben tartása mellett tehát szemünk érdekében is kiemelkedően fontos.

Külön kiemelném a fent említett tápanyagokat az időskori makuladegeneráció (AMD) megelőzése szempontjából. A nyugati civilizációban a vakság legfőbb oka, az idősebb korosztályban minden harmadik embert érint. A kialakult betegséget gyógyítani nem lehet, így mindenképpen a megelőzésen van a hangsúly.

Az elmúlt 15 évben drámaian megnőtt a rövidlátás gyakorisága, a becslések szerint már a világ lakosságának 25 százaléka rövidlátó. Ennek fő oka a számítógép, okostelefon, tablet, lpad túlzott használata. Ezekkel az eszközökkel a szemünket folyamatos közelre nézésre kényszerítjük, és egyértelmű, hogy a többórás használat megerőltető a szem számára. Amellett, hogy sokat nézünk közelre, sokat vagyunk zárt térben. A szülőknek azt



tanácsoljuk, hogy szabjanak időkorlátot azon a téren, hogy mennyit üljön a gyerek képernyő előtt (több országban ajánlják, hogy hároméves kor előtt a gyerek egyáltalán ne nézzen tévét, számítógépet). Japánban már olyan mértékű a probléma, hogy azt tanácsolják, hogy este 9 óra után a diákok adják át a mobiltelefonjukat a szüleiknek. A másik fontos dolog, hogy a gyerekek tartózkodjanak minél többet szabadban, ez is segít megelőzni a rövidlátást.

ÉLETMÓDVÁLTÓ

KAMPÁNY AZ ÉLES LÁTÁSÉRT

2000 óta október második csütörtöke mindig a Látás Világnapja,

mely azt az üzenetet közvetíti, hogy a látásromlás, a megvakulás folyamata sokszor megelőzhető, és a különféle szembetegségek gyógyíthatók. Felhívja a figyelmünket arra, hogy törődjünk többet szemünk egészségével. A Magyar Látásértesítő Szövetség a Látás Hónapjával készül ilyenkor: számos optikai üzletben ingyenesen ellenőriztethetjük a látásunkat egész októberben. Magyarországon évente több mint hatezer ember veszíti el a látását, miközben ebből négyezer eset megelőzhető lenne.

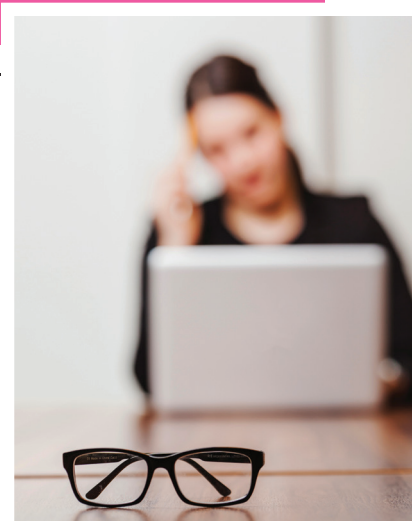
A másik probléma a monitornézésben az, hogy keveset pislogunk, emiatt szem-szárazság alakul ki, melynek a tünetei: viszkető, szúró, égető, vagy ún., idegentest-érzés, túlzott fényérzékenység, a szem kivörösödése. Ügyeljünk arra, hogy ha olvasunk, dolgozunk, akkor azt megfelelő fényviszonyok mellett tegyük! Asztalnál, ágyban ülve mindig fontos a helyi megvilágítás is, hogy ne erőltessük a szemet. Most, hogy elkezdődött az iskola, és egyre hamarabb sötétedik, különösen aktuális, hogy a gyerekek a házi feladatot ne a rosszul megvilágított konyhaasztalnál ülve készítsék el.

A szemünk védelmének külön kiemelő az UV sugárzás elleni védelem. A káros UV sugarak hosszú távon a bőr rosszindulatú elváltozásaihoz, kötő- és szaruhártya-gyulladásokhoz, illetve szürkehályog kialakulásához vezethetnek. Fontos, hogy megfelelő UV védelemmel ellátott napszemüveget viseljünk napsütésben, vízparton, téli, havas sportok közben is.

Látásunk épségének megőrzése szempontjából nagyon fontos, hogy megfelelő, szakember által bemért szemüveget viseljünk. A nem megfelelő, (szupermarketben vásárolt, olcsó) szemüvegek használata ronthatja a szemünk állapotát. Az is fontos, hogy rendszeresen menjünk el szemészeti vizsgálatra, főként, ha képernyős munkahelyen dolgozunk, vagy sokat nézünk monitort, ha úgy érezzük, hogy látásunk homályos, illetve ha olyan betegségünk van (magas vérnyomás, cukorbetegség, pajzsmirigy-, autoimmun-betegség), mely szemészeti szövődményeket okozhat.

RÖVIDLÁTÁS: EGY FÉNYTÖRÉSI HIBA

Az, hogy élesen látunk, hihetetlen precíz „optikai szerkezetünknek” köszönhető. Éles kép ugyanis csak akkor alakul ki az agyunkban, ha a szemben minden milliméter pontossággal történik. Vagyis a külvilágból érkező fénysugarak a szaruhártyán, csarnokvízen, lencsén és üvegtesten áthaladva épp a megfelelő szögben esnek a retinára. Ehhez az össztörőerő és a szemtengely hosszának tökéletes arányára van szükség. Amennyiben ebben hiba mutatkozik, az érintett túllátó vagy rövidlátó lesz aszerint, hogy az össztörőerő kisebb vagy nagyobb, a tengely pedig hosszabb vagy rövidebb az ideálisnál. Rövidlátók akkor leszünk, ha a fénysugarak túl korán, még az ideghártya előtt egyesülnek. A világ lakosságának 26%-a, a magyaroknak pedig körülbelül 10%-a rövidlátó. A jelenség gyerekkorban és felnőttkorban is jelentkezhet, és kiváltó okaiban nincs egyetértés. Egyes szakemberek a túlzott monitorhasználatot hibáztatják, mások genetikai faktort is felfedezni véltek a háttérben.



ŐSZEL IS NAPSZEMÜVEGET!

Sokan a nyárhoz kötik a napszemüvegviselést, pedig káros fénysugarak őszel és télen is (mikor a hó miatt még élesebbek) érhetik látás szervünket. Erős fénynél az úgynevezett oxidatív stressz rongálja a szöveteket, receptorokat. A folyamat azért alattomos, mert évekig nem érzékeljük a tüneteket, ám a káros hatások idővel összeadódnak. De milyen egy jó szemüveg? Divatos persze, de ez csak a sokadik szempont. Fontos, hogy torzításmentes legyen, UV-szűrővel ellátott, rugalmas, kényelmes, és az sem baj, ha törhetetlen. Ha a lencsék torzítanak, az felesleges munkára készíti az agyat, ami fejfájást okozhat. UV-védelem szempontjából pedig a megfelelő eszköz az, amelynek szűrőképessége legalább 400 nanométer (szaküzletben bemérhető).

UV-A, UV-B: MIÉRT KÁROS?

A szemünket a nap felől érő láthatatlan sugárzás két fő típusa az UV-A és az UV-B (ultraviola sugárzás). Előbbi nagyobb, utóbbi alacsonyabb hullámhosszúságú. Miattuk nyáron sokat foglalkozunk bőrünk védelmével, de tudnunk kell, hogy a napfény nemcsak bőrünket égetheti meg, de a szem felszínét is. Az ilyen károsodás pirosodással, gyulladással jár. Szerencsés esetben néhány nap alatt gyógyul, de rendszeres sugárzás esetén maradó látásromlást (kúszóhártya, szürkehályog, sárgatest-sorvadás) okozhat. Mára laboratóriumi vizsgálatok igazolják, hogy mindkét típusú UV-sugárzás szerepet játszhat ezen komoly betegségek kialakulásában. Kiemelt kockázati csoportba tartoznak a babák és a kisgyerekek, mivel szemük még nem szűr annyira, mint a felnőtteké.

Az alkotás ideje

Amikor ezt a levelet írom, már készülök elindulni a Global Leadership Team csúcstalálkozójára, Andorrába, ahol cégünk vezetői, az Executive Team tagjai találkoznak a csúcsvezetőkkel, hogy megtárgyalják a Forever üzleti ügyeit. Ez a találkozó rendkívül fontos számunkra, hiszen lehetőségünk nyílik megbeszélni a vitás kérdéseket és felvetéseket, az elvárásokat és a hozzájuk kapcsolódó reális lehetőségeket.

Ezek a megbeszéléseink mindig izgalommal töltenek el, mert a jövőbe mutatnak. Noha maguk a találkozó nem feltétlenül kerülnek a figyelem középpontjába, mégis kritikus jelentőségűek folyamatosan növekvő cégünk szempontjából. Azért villanyoznak fel ennyire, mert bár akadnak nehéz és bonyolult beszélgetéseink is a vezetőinkkel, végül mindig találunk megoldásokat, amelyek pozitív irányba, a fejlődés felé mutatnak.

“Amikor egy Üzleti Partnerünk megoldással jön hozzám, a lelkem kivirul.”

A Forever Üzleti Partnerekhez hasonlóan mi is gyakran érezzük úgy, hogy megrekedtünk a jelenben. Hajlamosak vagyunk állandóan azokra a dolgokra gondolni, amelyek javításra szorulnak. Ám ez a fajta gondolkodás nem visz tovább minket a céljaink felé. Olyan spirálba kerülhetünk, ahol még több a negatívum és a kétség.

Ezzel szemben a GLT tagjaival töltött pillanatok energiával töltenek fel és inspirálnak, a találkozók mindig valamilyen izgalmas újítást hoznak Forever Üzleti Partnereink számára. A fergeteges ötletelés, az intenzív beszélgetések segítenek abban, hogy alkotó, teremtő módon pezsdítsuk fel az immár 40 éves Forever üzletet, és tovább növekedjünk. Ezek a megbeszélések segítenek az új, még felfedezetlen területek megtalálásában.

A múltban sok beszélgetésem volt Forever Üzleti Partnerekkel, és arra jöttem rá, hogy csupán két lehetséges gondolkodásmód létezik – negatív vagy pozitív. A negatív gondolkodás mindig panaszkodással végződik. Akár arról van szó, hogy valami nem működik az adott személy esetében, vagy esetleg nem szereti csinálni, a beszélgetést soha nem követi cselekvés. Amikor azonban egy Üzleti Partnerünk megoldással jön hozzám, a lelkem kivirul.

Ez a pozitív hozzáállás jelenti az utat az új lehetőségek felé. Ez a haladás elindítója. Amikor találkozni fogok a GLT tagjaival, beszélgetéseimre a lehető legjobb szemléletmódot és legpozitívabb gondolkodást viszem magammal.

Miben lehetnénk még hatékonyabbak? Hogyan tehetnénk ezt az üzletet még jobbá? Nem arról kell beszélünk, hogy most mi nem jó. Arra kell figyelniünk, hogyan javíthatnánk a jövőnkön.

Arra biztatlak titeket is, hogy ugyanezt a mentalitást igyekezzetek alkalmazni a gyakorlatban! Fejlesszék ki magatokban ezt a gondolkodásmódot, és figyeljétek meg, hogyan növekszik az üzletek!

Mosolyogjatok!



Gregg Maughan
elnök, Forever Living Products



MOZDULJ!

NAPI 15 PERC A JOBB KÖZÉRZETÉRT

AZ OKTÓBERI MOZGÁSPROGRAM AJÁNLÓJA:

Kissné Szalay Böbe (43)
manager,
aerobic-oktató,
három gyermek
édesanyja



Elmúltál negyven, talán már ötven éves is? Sokat ülsz a gép előtt, estére fáradt vagy, reggel nehezen kelsz, nincs időd magadra? Nem áll módodban edzőterembe eljárni? Ismerős érzések? Arra biztatlak, hogy szánj időt magadra, te legyél a legfontosabb személy az életedben, és hamarosan érezni fogod, milyen jótékony hatással van a mozgás az egészségedre, a közérzetedre!

Az itt bemutatott néhány gyakorlattal akár napi 10-15 percben is tehetsz magadért. Nem kell hozzá más, csak elhatározás. Idősebb korban, vagy akár egy kis túlsúllyal is bátran elkezdheted alacsonyabb ismétlésszámmal a gyakorlatokat, majd pár hét alatt érezni fogod, hogy emelheted az adagot, az egyes pozíciókat hosszabban kitarthatod, sőt, egy pár lábsúlyzót beszerezve akár még hatékonyabbá teheted az otthoni edzésedet.

Úgy állítottam össze a feladatokat, hogy minden testrészedet átmozgassuk. Nem kell megijedned, ha kicsit emelkedik a pulzusod, szaporábban veszed a levegőt: ezek azt jelentik, hogy dolgozol, fokozódik a vérkeringésed, javul a szervezeted oxigénellátása. Ha legalább heti háromszor-négyszer elvégzed a feladatokat, akkor hamarosan tapasztalni fogod, hogy nő az állóképességed, tónusosabbak lesznek az izmaid, és a környezeted is látni fogja a pozitív változást.

Ha még az életmódváltó programjainkat és a helyes táplálkozást, a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztást is a mindennapjaid részévé teszed, egészen biztosan meggyőző eredményeket érhetsz el!

Kedves hölgyeim, uraim, álljunk fel a fotelből!

Fekvőtámaszban térdhúzás

Támaszkodj meg vállszélességben, húzd magad alá az egyik térded! Ezt a gyakorlatot kezdetben alacsony, 5-5 ismétlésszámmal végezd, előbb az egyik, majd a másik lábaddal! Kis pihenővel 2-3 sorozat is mehet. Levegővétel: térdhúzásakor ki, lábnyújtásakor be.

Amire figyelj: a törzsed és a lábad tartsd egyenesen, feszesen, a derekad ne engedd le!



MOZDULJ!

NAPI 15 PERC A JOBB KÖZÉRZETÉRT

Törzshajlítás terpeszállásban

(mindkét kézben egy-egy vizes-palackkal)
Kezdetnek 15-20 hajlítás, először az egyik, majd a másik oldalra. Levegővétel: törzshajlításakor ki, törzsemeléskor be.

Amire figyelj: a lábad és a csípőd maradjon mozdulatlan a gyakorlat végzése közben.





Guggolás-térdemelés

Vállszéles terpeszben állj, a láfejeid párhuzamosak egymással. Felsőtested enyhén döntsd előre, karodat emeld a füled mellé, csípőd told hátra, mintha egy székre ülnél. Felegyenesedés közben emeld meg az egyik térded, miközben a karodat lehúzkod, majd ereszkedj vissza a kiinduló helyzetbe. Folytasd a gyakorlatot váltott lábbal! Kezdetben ismételd 15-20 alkalommal.

Amire figyelj: kiinduló helyzetben a térded ne menjenek túl a bokád vonalán, ezzel kíméled a térdszalagjaidat.

Lábemelés oldalra 45 fokig

A combtávolító izmot dolgoztatod. Állj egyenes törzszel, hajlítsd be a lábad 90 fokig. Kezddésnek 20 ismétlés a jobb, majd a bal lábbal. Később nehezeztésképpen a térdhajlatba tegyél egy fél literes megtöltött flakont!

Amire figyelj: a csípőd a lábemelés alatt maradjon mozdulatlan!



Felkar-hajlítás

Támaszkodj meg a képen látható módon a szék szélén a tenyereddel! Térded derékszögben legyen hajlítva. Hajlítsd a karod, majd nyújtsd ki (nem kell feszítened a könyököd).

10-szer ismételd!

Amire figyelj: kiinduló helyzetben a comb és a lábszár derékszöget zárjon be.



FOREVER
KONYHÁJA





Édesburgonyaágyon sült csirkesaslik

Hozzávalók egy személyre

A saslikhoz:

15 dkg felkockázott csirkemell
8-10 cukkinikarika
4-6 fej csiperke gomba
pár szelet kápia paprika
pár kocka kolozsvári szalonna
1 fej lilahagyma cikkekre vágva
4-6 szem koktélpáradicsom
só, bors, szárított zöldfűszer-keverék ízlés szerint

A körethez:

1 marék felkockázott édesburgonya
só

Az öntethez:

1 pohár sovány joghurt
2 gerezd fokhagyma
só

Elkészítés:

A saslik hozzávalóit felváltva bambusznyársra húzzuk, majd fűszerezzük. Egy tepsi aljára tesszük az édesburgonyát, ráfektetjük a nyársakat, majd fólia alatt, 180 fokon addig sütjük az egészet, míg a hús és a zöldségek megpuhulnak (kb. 40 perc). Fólia nélkül további tíz percig pirítjuk. Tálaláskor kerül rá az öntet.

Októberi szakácsunk Béres Mónika Manager, aki hatvani otthonában látta vendégül a Forever Magazin olvasóit.

Az egészségtudatosság mindig is fontos volt számomra. Édesanyám ápolónő, otthonról hoztam magammal ezt a gondolkodást. Nem használok fehér lisztet, cukrot a konyhámban, és figyelek arra, hogy csak megbízható forrásból

származó húst és zöldséget vásárolok. Az édesburgonyát és más zöldségeket is magunk termesztjük, bio módon, vegyszermentesen. Sok nyers zöldséget fogyasztunk, a köretekben a burgonyát a sokkal egészségesebb édesburgonyával váltottuk ki. Amióta a Foreverhez csatlakoztam, a viszonyulásom az egészséges életmódhoz még tudatosabb lett: nagy hangsúlyt fektetek az étrend-kiegészítőkre, és arra is, hogy milyen szereket használunk a háztartásban, a bőrápolásban. Minden nap főzök, ez az "énidőm", ami kikapcsol és feltölt. Ebben kiteljesedhetek, alkothatok, és jó látni a másik arcán, hogy ízlik a főztöm, örömet okozok vele. Igyekszem változatos fogásokat készíteni, szerencsére a kislányom nem válogatós. Sok anyuka panaszkodik, hogy a gyereke csak a csipszet hajlandó megenni. Azt vallom, ha a kicsik nem találkoznak ilyesmivel, nem tudnak rászokni, a boltban is elmennek a zacskók mellett. A ma elkészített édesburgonyaágyon sült csirkesaslik a C9 program harmadik napjától fogyasztható, és az F15 bármely szakaszában is ajánlom. A chiapuding kiváló édesség, és nagyon kevés kalóriát tartalmaz, így akár a C9 programba is beilleszthető.

Chiapuding

Hozzávalók 1 adaghoz:

2 dl joghurt
2 kanál chiamag
1 pohár gyümölcs, vegyesen
(piros bogyós gyümölcsök
évszaktól függően, banán, stb.)
fél pohár túró
édesítőszer

Elkészítés:

A joghurtot összekeverjük a chiamaggal és az édesítővel, majd két órára hűtőbe tesszük. Ha a chiamag megduzzadt, egy másik pohárba rétegezzük a hozzávalókat: a pudingot, a gyümölcsöket és a túró.





TÓTHNÉ BORZA ESZTER & TÓTH ZSOLT
eagle és senior managerek

Nagyjából tizennyolc éve használom a Forever termékeit, és mondhatom, imádom ezeket. Régen is sokat meséltem arról másoknak, hogy mit használok, és sokan kedvet is kaptak a termékekhez. Egyszóval már akkor is azt tettem, amit most, csak akkor még nem tudtam arról a rengeteg előnyről, amit a cég kínál. Hála Dr. Juronics Ilona és Varga Géza szponzoraink kitérésének, illetve a rengeteg rendezvénynek, amin részt vettünk (most már évek óta férjemmel, Tóth Zsolttal együtt), megismertük a lehetőségeket, amelyeket egyszerűen muszáj kihasználni. Azóta eltelt öt év, és rengeteg pozitív változást, sok-sok élményt, elismerést és utazást hozott az életünkbe a Forever. Sokáig csak vágytam rá, hogy Forever közös céllunk legyen Zsoltival, a férjemmel. Azelőtt ugyan vigyázott Bendére, így tudtam én mindenhova elmenni, de az üzletet "lányok krémbizniszének" tartotta. Porecs, a Gyémánt hétvégi szeminárium és a Go Diamond után ez megváltozott. Azóta azt mondja, ez a jövő. A napi feladatokat én végzem el, ő pedig nagyon sok új embert hozott a csapatba, neki talán jobban hisznek. A csapat is igényli a segítségét, szorítom jól tudja őket motiválni, nagyobb víziója van, mint nekem. Rendezvényekre is együtt megyünk, legtöbbször már Bendegúz is ott van velünk. Rendkívül jó érzés, hogy ez az üzlet nem eltávolítja egymástól, hanem összehozza a családtagokat. Egyre nő a csapatunk, igyekszünk mindent megtanulni és megcsinálni, amit a szponzoraink mutatnak, hogy ugyanolyan sikeresek lehessünk, mint ők. Csupán ennyi az egész.

SZERESD ÉS HASZNÁLD A FOREVER TERMÉKEIT!

Az Aloe Vera gél legyen az alap - minden napot ezzel kezdj, és fejezz be! Érezni fogod a változást! Ha máshol veszel fogkrémet, akkor egyszerűen nem fog működni. Nézz körül a fürdőszobádban! Valóban annak a cégnek a termékei vannak ott, amit te képviselsz, akitől óriási fizetésre számítasz? Bízom benne, hogy igen! Ahhoz, hogy itt pénzt keress és sikeres lehess, már jóval előtte le kell cserélned az otthoni termékeket foreveresekre, és ha jól belegondolsz, ezzel még spórolsz is.

Néhány éve el sem tudtuk képzelni, hogy valaha MLM-mel foglalkozunk. Aztán megértettük milyen egyszerű is ez az üzlet. Nem könnyű, de egyszerű. Ha egy kicsit odafigyelünk, és betartunk bizonyos szabályokat, illetve merünk nagyobb álmodni, a lehetőségek korlátlanok! Lássuk hát az alaplépéseket!

FEL KELL VÁLLALNI EZT AZ ÜZLETET, HA SIKEREKET AKARUNK.

Én az elején, amikor még nem tudtam ennyit a cég háttérééről, üzleti tervről, előnyökről, akkor gyakran azt mondtam, hogy hát... nem foglalkozom vele, csak rendelek. De aztán egyszerűen megértettük, hogy a Forever vállalat tényleg értünk van. Itt mindent megtesznek azért, hogy sikeresek lehessünk.

LEGYENEK CÉLJAJD!

Akarj sikeres lenni, akarj egy szebb, boldogabb, gondtalanabb, élményekkel teli jövőt - ehhez bizony pénzre is szükség van. Ha megfelel, ahogy most élsz, és úgy hiszed, hogy nem tudsz változtatni rajta, akkor hiába van nálunk tízféle bevételi forrás, nem fogsz tenni érte, hogy a tiéd legyen. Keresd a kihívásokat, akarj bizonyítani, és ne csak másoknak, hanem magadnak is! Fontos, hogy legyen egy belső motiváció, ami hajt, mert csak így tudsz végigmenni a siker útján, és ez segít abban, hogy a negatív dolgok ellenére is csináld. Mindig lesznek „jóakarók”, ez nálunk sincs másképp. Mindig van, aki jobban tudja, aki jó tanácsokat ad, de te a szponzorodra hallgass, aki előtted jár ebben az üzletben! Ilona tanácsolta nekem annak idején, hogy írjam fel, kinek akarom megmutatni, hogy én ezt az üzletet megcsinálom, és ez segíteni fog. Segített!

GYERE A RENDEZVÉNYEKRE!

Ha komoly céljaid vannak, érdemes ott lenni minden rendezvényen az üzlettársakkal együtt. Ha még nincs csapat, akkor egyedül! Ne arra várj, hogy majd legyen kivel menni! Az én vágyam az volt az elején, hogy tele legyen az autóm a saját munkatársaimmal! Aztán eljött a pillanat, és később már sok autó volt tele. Mindenkinek azt tanácsoljuk, hogy jöjjön el, nézzen meg minden rendezvényt: üzleti tájékoztatót, termékbemutatót, Siker Napot, hétvégi szemináriumot, mert ha nem látja, nem tudja elmondani az ismerőseinek, hogy hova hívja őket. Hosszú távon úgyis eldől, hogy ki az, aki jól érzi magát ebben a közegben.



Üzletépítés lépésről lépésre

LEGYÉL ŐSZINTE!

Őszintén mondd el a fogyasztóknak, mi a te tapasztalatod! Ne ígérj olyat, amit nem várhat a terméktől! A leendő üzleti partnereknek is őszintén elmondjuk, mik a lehetőségek. Itt mindenki lehet sikeres, ha mindent megtesz érte, mert adott a legjobb üzleti terv, a kiváló termékek és a nagyszerű képzési rendszer, a rendkívüli vezetőség. A többi Rajtad múlik.

LEGYÉL TÜRELMESES!

Senkitől nem várom el, hogy rögtön érdekelje az üzleti lehetőség. Nekünk is évek kellettek, míg elfogadtuk, és elhittük, hogy a szponzoraink jót akarnak nekünk. Megvárjuk, míg megvan a bizalom, míg eljön az az időpont, élethelyzet, kíváncsiság, és az illető érdeklődni kezd az általunk kínált lehetőség iránt. Ha pedig nem érdekli, akkor elfogadjuk. Nincs értelme győzködni az embereket, hiszen hosszú távon úgyis csak azzal tudunk komolyan együtt dolgozni, aki szívből csinálja.

VÁLASZD A NEKED VALÓ MÓDSZERT!

Sokan kihasználják az online üzletépítés előnyeit, néhányan pedig félnak tőle. Ha azt mondom, hogy egy éve még nem tudtam, mi az a hashtag vagy az App Store, akkor gondolom, egyértelmű, hogy inkább az offline-ra helyezzük a hangsúlyt. Nálunk maximum 5% az online munka, és 95% offline. Van Facebook-oldalunk, teszünk is fel posztokat. Chatelünk a fogyasztókkal, munkatársakkal, és már webinárt is készítettünk, de leginkább a technikai dolgok miatt nem érzem magam biztonságban ezen a területen. Mindenki érzi, hogy mi az, ami közel áll hozzá, mi az, amiben jobb, és azt preferálja. Ennek ellenére tervezem, hogy megtanulom az online technikákat, hiszen mindig ott csengenek a fülemben Lenkey Péter szavai: „Ha nem haladunk a korral, akkor kihalunk, mint a dinoszauruszok.” Rengetegen számolnak be a jó tapasztalatokról, és arról, hogy így mennyi időt tudnak megspórolni az online munkával.

TERVEZZ!

A tervezés az alapja a napi, heti, havi munkának. Őszintén bevallom, sajnos néha nem fordítok erre megfelelő mennyiségű időt, és ez meg is látszik a következő hónapban. De azért az esetek többségében megtervezük a hónapot, és így koncentráltabban megy a munka. A vágyott és a reális pontértékeket is megtervezem, és igyekszem a magasabb érték felé tartani.

A 4 PONT ELSŐDLEGES

Régen csak termékhasználók voltunk, de amikor eldöntöttem, hogy érdekel az üzlet, onnan kezdve nem volt kérdés a 4 pont. Soha! Minden hónap 1-jén legyen bent az 1 személyes pont, úgyis szükség van a saját termékekre, gyakorlatilag mindegy, hogy mikor veszi meg az ember. Ha valaki a bónuszból veszi meg, és ezért csak 15-e után, azoknak azt szoktuk tanácsolni, hogy csak egy hónapban tolják el egy picit, hagyják bent a bónuszt 15-től a következő hónap 1-jéig, és vegyék meg akkor, ami kell. Legyen meg az 1 pont, és így már egész más érzés indítani a hónapot! Törekedjünk arra, hogy 10-én vagy legkésőbb 15-ig legyen meg az aktivitás, hogy a maradék időben a többieknek tudjunk segíteni. Legyen a következő lépés a szintünk tartása, majd azt mindig egy picit növelni - legyen ez lelkiismereti ügy! Ne kényelmesedjünk el, ha elértünk egy szintet, hacsak nem akarunk ott maradni örökre. Nekünk ezért nem kérdés a 60 non-manageri pont, mert azt tanultuk, hogy az igazi Manager mindig 60 pontos. Ez a célunk, minimum, és ezzel párhuzamosan segíteni mélységben is előreljutni mindazoknak, akik erre törekszenek. Természetesen ezáltal mindig visszaesik a non-manageri pontérték, mint most is, hogy Senior Managerek lettünk. Ám ez mindig ösztönöz arra, hogy új embereket keressünk, akiknek meg tudjuk mutatni a világ legszebb üzletét.

BEAUTY TIPPEK



GIDÓFALVI KATI gyémánt manager

GIDÓFALVI ZSANETT manager

ŐSZ: ÚSSZUK MEG SZÉP BŐRREL!



...IDEJE, HOGY
VÁLTOZTASSUNK
BŐRÁPOLÁSI
SZOKÁSAINKON..

Mindannyiunkban ott a törekvés, hogy minél jobban tartsuk a formánkat, minél ápoltabbak, szebbek, fiatalosabbak legyünk. Bőrünk a legnagyobb szervünk, és ezáltal első számú védvonalunk a környezeti ártalmakkal szemben. Mit tehetünk, hogy felkészítsük az őszi-téli időszakra?

A nyár elmúltával lassan beköszönnek a szürke, esős napok. Ahogy az időjárás változik, csökken a hőmérséklet, rövidebbek a napok, a levegő egyre szárazabb lesz, úgy veszít bőrünk a hidratáltságából. Ideje hát, hogy változtassunk ápolási szokásainkon, és felkészítsük bőrünket a



hidegebb, szárazabb időjárásra. Ha megfelelően kezeljük a bőrünket, nemcsak felkészülünk a következő időszakra, de kijavíthatjuk a nyári nap okozta károkat is.

Emellett természetesen az életmódunk – táplálkozás, folyadékbevitel, testmozgás, alvás – is meghatározó tényező, de meggyőződésem szerint a napi kétszeri rendszeres bőrápolással, semmi sem veheti fel a versenyt a bőr fiatalosságának megőrzése érdekében.

A bőr egészségének, szépségének megőrzéséhez nem csak külső segítségünk van. A napsugárzás és a természetes öregedés hozzájárul bőrünk kollagéntartalmának csökkenéséhez,

amit a Fleur de Jouvence családdal nagyon jól tudunk ellensúlyozni. Ám ahhoz, hogy bőrünk hosszú távon rugalmas és hidratált maradjon, szervezetünk vitamin- és ásványianyag-háztartása is nagyban hozzájárul. A kozmetológusok és bőrgyógyászok szerint is rengeteget segít a bőr rugalmasságának, fiatalos megjelenésének megőrzésében például a hyaluronsav, a Q10 coenzim, az A- és E-vitaminok valamint a méhpempő. Szerencsénkre több termékünkben is megtalálhatók ezek az értékes összetevők.

Ami a legjobb hatás elérését illeti, mi a komplex megoldásokban hiszünk, és ezt tudjuk a legjobb szívvvel ajánlani mindenkinek.





Így érdemes:

1. Tisztítsd a bőröd minden nap reggel és este! Miért? Mert attól, hogy te lefekszel aludni, a tested működése nem áll le, és reggel is ugyanannyira szüksége lesz a bőrödnek a megfelelő bőrápolásra, mint este, amikor megtisztítod a sok koztól, portól és sminktől. Hiába vannak szuper hidratáló termékeink, ha nem tisztítod a bőröd megfelelően, nem lesznek olyan hatásosak, amilyenre vágysz. Használj bőrradírt legalább egyszer egy héten! Segít megszabadulni az elhalt hámsejtektől, és felkészíti bőrödöt a hidratálásra. Használhatod az Aloe Deep-Cleansing Exfoliator, vagy az Aloe Scrubot, akár egész testeden. Ha pedig a téli hidegben is bársonyos kézfejekre vágysz, ajánlom a Forever Aloe Scrub - Aloe Moisturizing Lotion - Alpha-E Factor kombót. Azonnali látványos hatása miatt külön kedvencem az Aloe Fleur de Jouvence Mask Powder-rel készített pakolás. A zsíros bőrűek nagy kedvence a Forever Marine Mask, mely kedvező hatással van a faggyúmirigyek működésére.

2. Tonizálás után használd a kiegészítő termékeket a hidratálás fokozására: Szemránckrém, R3 Factor, Alpha-E Factor, Sonya Aloe Nourishing Serum.

3. Hidratálj megfelelően, mert hidratáló krémeink megfelelő védelmet nyújtanak a környezeti ártalmak ellen, éjszaka pedig még inkább segítik a sejtmegújulást.

4. Figyelj oda az ajkaidra! Itt is alkalmazd bőrradírt hetente egyszer egy fogkefe segítségével, és használd a Forever Sun Lipset naponta többször! Síelésnél mindenképp ajánlom, hogy legyen kéznél a Forever Sun Lips!

5. Az arcápolás mellett hidratáld egész tested, odafigyelve a kényesebb részekre (térd, könyök, kéz, talp, sarok). Ezekre nekem nagyon bevált az Aloe Moisturizing Lotion az Alpha-E Factorral keverve. Ha fokozni akarod a hatást, jöhet még egy kis aromaterápia (levendula vagy citrom).



**HOLLÓNÉ
KOCSIK JUDIT
ÉS HOLLÓ ISTVÁN**

Eagle Managerek

Szponzor: Majoros Éva
Felsővonal: Klaj Ágnes,
Bezzeg Enikő, Schwarcz Éva,
Sebők Judit, Hajcsik Tünde és
Láng András, Bakó Józsefné
és Bakó József, Fekete Zsolt,
Leveleki Zsolt, Herman Terézia,
Juhász László és Juhászné Pál
Gyöngyi, Becz Zoltán és Kenesei
Zsuzsanna Viktória, Gergely
Zsófia és Dr. Reindl László,
Vágási Aranka és Kovács András,
Berkics Miklós, Szabó József



Ha egy házaspárnál egy gyermek mellé másik kettő születik, az igencsak megváltoztatja az életet. Ennél jobban már csak a Forever képes felforgatni mindent úgy, hogy a végén minden szereplő azt mondja, megérte nem leadni az álmokból.

HA AZ EMBER VÁLTOZIK, a dolgok is megváltoznak körülötte

Tíz évvel ezelőtt gondoltál egy merészet, és csatlakoztál a Foreverhez. Mi volt az úr az életedben, ami ebbe az irányba mozdított?

Hollóné Kocsik Judit: Akkor már két és fél éve itthon voltam gyesen. Hiányzott az, hogy többet „mocorogjak”. Először engem is, mint sokakat, a termékek találtak meg. Beregisztráltam, és sokáig csak azokra koncentráltam, az üzletbe nem akartam belenézni.

SZÁZNYOLCVAN FOKOS FORDU- LATOT VETTEM AZON AZ EGY RENDEZVÉNYEN

Mivel régóta hívtak a rendezvényekre, azt mondtam a férjemnek, egy Start képzésre elmegyek, aztán azt mondom, köszönöm, ennyi volt. Ám ahogy a csapat, Klaj Ágiék fogadtak, az nagy hatással volt rám. Az előadások után felállt egy friss menedzser, és azt éreztem, amit ő pár hónap alatt összehozott, azt én is meg tudnám csinálni.

Ezek szerint valamiféle becsvágy hajtott?

Mondjuk úgy, hogy az érzelmeimre is hatott a dolog. Száznolcvan fokos fordulatot vettem azon az egy rendezvényen. Addigra azért a környezetem már használta a termékeket, és én úgy jöttem haza, hogy keresek ebből még egy gyednyi pénzt. Más kérdés, hogy mindenki lesajnálóan nézett rám. Amiért két hét után is itt maradtam, az Vica [a szponzor, Majoros Éva - a szerkesztő megjegyzése] személye volt. Annyira éreztem, hogy rá tényleg számíthatok, hogy itt ragadtam.

Ami a családotad illeti, férjed, István ma már támogató téged – ezt tudjuk. Melyik pillanatban változott meg az attitűdjed?

Ezt a pillanatot a porecsi rally hozta el. Addig sosem jutottunk el tengerpartra együtt. És mire a manageri kitűzöt átvethettem, a párom már száz százalékosan mellettem állt. Ő nagyon jól tud motiválni amellet, hogy ért a számokhoz.

A tíz év alatt született két gyermeketek: Emma és Áron, így nem lehetett könnyű töretlenül helytállni. Voltak mélypontjaid?

Folyamatosan aktív voltam, rendezvényeket nem hagytam ki, inkább a gyerekeket is elvittem, de nem mindig volt fókuszban az üzlet. Assistant Managerként még azt hittem, hogy félállásban visszamegyek tanítani, hiszen nagyon szerettem azt a munkát is, de végül maradtam, és ezért jöhetett Áron. Végre mindenre lett időm! Közben a csapat a második családommá vált. Még nehezebb időszakokban is mellettem álltak.

Az még a Forever világában is ritka, ami a ti csapatotokban megtörtént, hogy Klaj Ágnes összes aktív manageri vonala elérte az Eagle szintet, és ő így Soaring Eagle lett. Milyen munka érett be ebben az elképesztő eredményben?

Az összetartás. Nagyon aktívan benne vagyunk egymás munkájában. A víziók mindig Ági fejből pattannak ki, és az ember úgy érzi, nem lehet kimaradni belőle.

Hogyan dolgozik egy Eagle-várományos? Mit kell másként csinálnia, mint egy átlagos Üzleti Partnernek?

A különbség a fókuszban van. Még azt



sem mondhatom, hogy több időt tettem volna a dologba, mint azelőtt. Viszont azt ki merem jelteni, hogy bárkinek, aki terv szerint dolgozik, szinte nincs is más útja, mint hogy Eagle Manager legyen. Az online-nal mindez még gyorsabb lehet. Nekem a tavalyi nyaram még lazulós is volt, az első két hónapban ugyanis nem tartottam reálisnak ezt a célt. De akkora növekedés indult el a csapatban, hogy elkezdünk számolni, és azt láttuk, hogy 8-9 hónap alatt is megvalósítható a tervünk. Idén, hála a fókusznak, már tisztábban látszik, hogy ismét meglesz az Eagle minősítés.

Említetted, hogy használjátok az online eszközöket. Miért éri meg ez?

Mikor elkezdtem az üzletépítést, pár éven át egyáltalán nem dolgoztam online, de a magasabb pontszámok elérése egyre több időt és energiát vitt el. Bár őszintén szólva tízszer ennyit is dolgoztam volna látva, hogy mit ad nekünk és a gyerekeknek az új életformánk. Mióta online dolgozom, én dönthetem el, hogy mikor teszem. A délután szigorúan a családé, napközben és este dolgozom csak.

Pedagógus végzettségedet tudod kamatoztatni a munka során?

Hogyne, hiszen ez voltaképpen tanítás. Csak jó esetben a "diákok" itt motiváltabbak, mint egy iskolában. De azért ez egy külön szakma. A siker nem a végzettségen múlik, hanem azon, hogy valaki mennyit akar változni és változtatni. Én itt többet tanultam már most, mint a tíz év pedagógusi tanulmányok és munka időszaka alatt. És ez nem azt jelenti, hogy ne szeretném az eredeti hivatásomat. Csak egy idő utána azt vettem észre, hogy ezt legalább annyira kedvelem, viszont a pénzem és az időm több itt.

Melyek a mostani céljaid?

Fél éven belül még két új Managert szeretnék kinevelni, már itt vannak a csapatban. Mindenképp meglesz a Chairman's Bonus is jövőre. Korábban hosszú távú célunk volt az 1500 pont elérése is, most már rövid távú lett belőle!

Mit mondasz, most könnyebb a Foreverben dolgozni vagy tíz éve? Mikor voltak nagyobbak a kihívások? Úgy vélem, a munkamódszerek fejlődése

miatt ma könnyebb. Olyan emberek tudnak elindulni, akik öt-tíz éve még nem tudtak volna, mert túlhajsztak voltak a munkahelyükön. Mostanában szerencsére csupa olyan emberrel bővül a csapat, akik igazán változtatni szeretnének. Sokat számít emellett, hogy nagy felfutásban van a wellness iparág, és az online networking is. Mára a cég stabilan kiépült, a termékei igazi branddé váltak, vagyis nem kell egyesével mindenkit meggyőzni arról, hogy tökéletesek. Persze ma is van, hogy rendet kell tenni a fejekben.

A cég néhány éve elkezdte bizonyos termékeit csomagokban értékesíteni, és ezeket életmódváltó programokhoz társítja. Mennyire tudod hasznosítani ezt az eszközt saját hálózatodban?

Egyre jobban annak ellenére, hogy az emberek jobban szeretik a több kicsi kiadást mint az egyszerű, nagyobbat. De talán már mi is másképp adjuk át az információkat, amióta magunk is elkezdtük használni a csomagokat. Jelenleg több mint tízen együtt végezzük a C9 programot, amit a Facebook-jelenlét igencsak megkönnyít. Sok mindenre használható a net több síkon, én például tanulok a segítségével képzési anyagokból, de webinárt is tartok. Nagyon lelkesít ez a felfutás, ami – azt hiszem – annak köszönhető, hogy ha az ember változik, a dolgok is megváltoznak körülötte.

Jelenleg hány ember van a csapatodban?

Legalább száz munkatárs, fogyasztó sokkal több. Közülük 30-40-en aktívan dolgoznak, és minősülésközelben úgy 10 csapattag jár. A legtöbbjüket korábbról ismerem, de születtek új ismeretségek is a Facebooknak köszönhetően. Valahogy sosem fogy el a névlistám...

Ha a tíz évvel ezelőtti énedet összehasonlítod a mostanival, mit látsz a legfontosabb különbségnek?

Sosem voltam pesszimista típus, de azért mindenki életében vannak kihívások, és ma már nem tud padlóra küldeni semmi. Korábban nemigen terveztem, nem voltak hosszútávú céljaim. Itt tanultam meg, hogy egy évre előre túppontosan tudjam, mit szeretnék. Addig is rendben volt a kapcsolatunk a férjemmel, de most sokkal

jobb a házasságunk. És nem csak azért, mert már nincsenek anyagi gondjaink, hanem azért is, mert megtanultunk máshogy figyelni egymásra. De még a gyerekeimet is egész máshogy nevelem... Például együtt csináljuk a célfalat! Persze ez nem azt jelenti, hogy már nincs szükségem fejlődésre. Szeretnék például jobb előadó lenni, és jobban figyelni másokra. Otthonról azt hoztam a szüleimtől, hogy bármit elérhetek, ha dolgozom érte, és közben helyén marad a szívem. Ebben az üzletben ez köszön vissza: sikeres lehetsz, ha másokat sikerre segítesz, és ha a szíved is a helyén marad, ez egy életre szól.

István, te eredeti hivatásod szerint katona vagy. Nem idegen tőled a szabadság és önmegvalósítás terepe?

Holló István: De, teljes mértékben. Az elején nemhogy nem örültem neki, hogy Judit ezzel foglalkozik, de el is zárkoztam az egészségtől. Mivel sokat foglalkoztam emberekkel, és sokat csalódtam, féltettem őt (különösen, hogy akkoriban várta Emma lányunkat). Ráadásul attól félttem, hogy az új munkája sok lemondással jár a családi élet tekintetében.

Emlékszel arra, hogy mi győzött meg végül?

A sok visszacsatolás. Attól, hogy elzárkoztam az üzlettől, még csodáltam őt, hogy mennyi energiája van, és láttam azt is, mennyire élvezzi. Amikor mondta, hogy most menni kell, mert „minősülünk”, elkísértem egy Siker Napi rendezvényre, de még a színpadhoz sem mentem oda, a lehető legtávolabbi pontról figyeltem az eseményeket. Pedig már akkor is büszke voltam rá, csak nem mutattam. Láttam, ahogy az emberek gratulálnak neki, megölelik, megtapasztaltam, hogy itt mennyire tudnak örülni más sikerének. Az én munkámban ez egyáltalán nem volt jellemző. Lenyűgözött az a gyorsaság is, ahogyan itt sikeressé válhat valaki. Judit áprilistól novemberig Managerré minősült.

Azóta eltelt tíz év. Mennyire változott meg az életetek?

Gyökeresen. A gyerekek miatt is, de az üzlet sokkal nagyobb százalékban változtatott rajta. A régi rutint, fásultságot

a munka élvezete váltotta fel, rengeteg emberrel ismerkedtünk meg. És a Forever megtanított kicsit bízni is bennük.

Jelenleg milyen az együttműködésetek?

Ő szangvinikus típus, a tervezés és a számok világa nem tartozik az erősségei közé - ez az én reszortom. Fontos, hogy egy minősülési időszakban tudjuk, hol tartunk, és hogy kit mivel lehet motiválni. Juditot fogadják el vezetőnek, én a háttér munkát végzem.

Férfiként nem nehéz ezt elfogadni?

Valamikor sokat küzdöttünk egymással, de mára összecsiszolódtunk, ahogy sokkal jobban megismertem Judit céljait, a motivációit. Benne hatalmas energia van, amit nagyon jól át tud adni a környezetének, ezért sikeres. És jóval nagyobb céljai vannak, mint nekem, de itt az a jó, hogy menet közben megvalósulnak az enyéme is.



ÉN ÍGY ÉPÍTEM

- Nem baj, ha kételkedsz. Ha csak egy ember van, akiben megbízol, ne féj belevágni!
- Ne akarj mindent te csinálni! Oszd meg a feladatokat azzal, aki valamiben jobb nálad!
- Ha pontosan tervezel, már a siker felénél tartasz.
- Amikor minősülés a célod, ne a pontokat számold. Csak maradj fókuszban!



SENIOR MANAGERS



Like Comment Share

Tóth Zsolt & Tóthné Borza Eszter
szponzor: Varga Géza
& Vargáné Dr. Juronics Ilona

"Nem az az optimista, aki azt hiszi, hogy nincsenek problémák, hanem az, aki tudja, hogy mindig van megoldás. Mi igyekszünk mindig optimisták maradni!"



Like Comment Share

Andrea Zantev
szponzor: Sonja Jurovic
& Zlatko Jurovic

„Az élet gyönyörű ajándék.”



MANAGERS



Like Comment Share

Abonyi Éva & Sári Csaba
szponzor: Hajcsik Tünde & Láng András

„Higgy magadban, a lehetetlen nem létezik!”



ASSISTANT MANAGERS

Dragana Dimitrov
szponzor: Ljiljana Masirevic

Gödönné Konfár Kitti
szponzor: Molnár Márta

Dr. Horváth Zsófia
szponzor: Rusák Patrícia

Komondi Julia
szponzor: Sulimani Gabriella

Laura Lepojevic
szponzor: Dragana Dimitrov

Magasházy Réka
szponzor: Kása István
& Kása Istvánné

Major Bernadett
szponzor: Krasznai Cintia

Ljiljana Masirevic
szponzor: Dr. Marija Ratkovic & Cvetko Ratkovic

Molnár Márta
szponzor: Simon Izabella

Presinszki-Nagy Beáta
szponzor: Major Bernadett

**Dr. Sarkadiné Tóth Margit
& Dr. Sarkadi Zsolt**
szponzor: Mészárosné Hrabovszki Márta

Simon Izabella
szponzor: Melcherné Nagy Bernadett & Melcher Zsolt

Szűcsné Pernyéz Kitti
szponzor: Gödönné Konfár Kitti

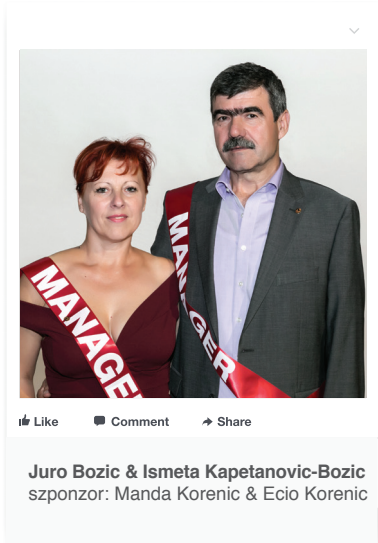
Tóth László
szponzor: Ferencz László & Dr. Kézsmárki Virág



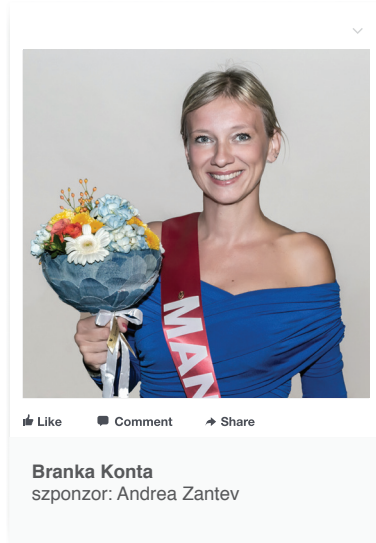
SUPERVISORS

**Andrijanic Svetlana
& Andrijanic Danko**
Beata Balazevic
Karlo Balazevic
Bánfi Zsuzsanna
Bánszki Györgyné
Bánszki Ilona
Baross Gábor
Baros Vanda
Dr. Berente Terézia Gyöngyi
Bokros Andrea
Bonifert Andrea
Bozóki Brigitta
Brezovszky István
Bruckner Ákos
Czári Rezsóné Ildikó
Dr. Dávid Krisztina
Dudás Roberta Márta
Fekete Adrienn
Feketéné Horváth Anita

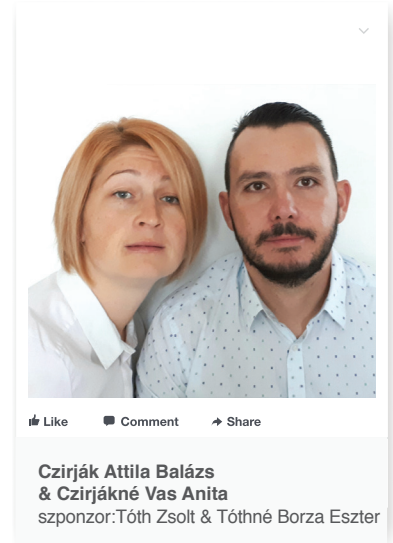
QUALIFICATIONS



„Sose mondd, hogy soha,
és ne add fel!”



„Maradj mindig fókuszban,
és sose add fel!”



„Néha győzöl, néha tanulsz.”

Fenyvesi Nóra
Füredi Tibor
Galántai Anna
Gongola Péterné
& Gongola Péter
Gongola Benjámin
Grexa Zsolt
Havasköri Ilona
Hoffmann József
& Hoffman Józsefné
Huszár Csilla
Iloskics Mátyás
Kasza Gábor
Dr. Kéri Ildikó
Kis Sándorné
Kiss Erzsébet Ibolya
Kiss Ferenc
Dr. Klemencsics Zoltán
Knofloch Attila

Koncsekné Árva Szilvia
Ena Konta
Kontár Soma
Kovács Tamás
Kreicsik Imréné
Kulcsár Éva
Ado Kundih
Kutsch Andrea
Kósa-Kovács Andrea
Lakatos Szibilla
Lebbenszki Ditta
Ludvigné Szigeti Zsuzsanna
Lukács Etelka Anett
Lőrincz Melinda
Magasházy Csaba
Molnár Veronika
Mónus Istvánné
Nagy Diana
Nagy Szimonetta

Nyemcsok Péter
Pénzes Anett
Pappné Deme Zsanett
Pavlovics Istvánné
Pavlovszky Gabriella
Rajos-Francsics Marianna
Rajos János Gábor
Sárpátki Éva Anna
Endere Shabanaj
Sulyokné Kökény Tünde
Szakály Anna Luca
Dr. Szokoly Miklós
Dr. Szűcs Anikó
Tiszai Annamária
Tóth Mónika
Tóth Ildikó
Tóth Lili Emília
Vargyas Erzsébet
Vu Dinh Huynh

FOREVER²DRIVE

1.SZINT:

Dr. Dósa Nikolett
Fekete Zsolt
Dragana Janovic
& Milos Janovic
Knisz Edit
Menkó Éva

3.SZINT:

Varga Géza
& Vargáné Dr. Juronics Ilona



Bazsika Ildikó és Albrecht Péter Lentiben él 13 éves kislányával, Larával. Ildikó Manager státusza mellett közgazdász tanár egy zalaegerszegi középiskolában, Péter Supervisor, egy olajipari cégnél dolgozik.



A MARKETING- TEVÉKENYSÉGET EGYRE INKÁBB FELVÁLTJA A PR

Szponzor: Seres Máté és Seres Linda
Felsővonal: dr. Seres Endre és dr. Seresné dr. Pirkhoffer Katalin
Krizsó Ágnes, Szabó József, Rolf Kipp

Mint az oly sokszor történik, Ildikó is sokkal régebben ismerte már a termékeket, mint hogy hálózatépítőként is kipróbálta volna magát. Legalább tizenöt éve már annak, hogy jó tapasztalatokat szerzett a a First-tel kapcsolatban. A későbbi felsővonalát alkotó házaspár, dr. Seres Endre és dr. Pirkhoffer Katalin már akkor megkereste őt, de akkor nem élt a lehetőséggel – mondja diplomatikusan. „Nem voltam még készen rá. Az életnek abban a fázisában egyszerűen nem kedveztek a körülmények egy intenzív vállalkozói munkának.”

Úgy tűnik, másfél éve azonban megérett a helyzet erre is, hiszen Ildikó regisztrált tag lett a Foreverben. Gondolta, tesz egy próbát. Azt meséli, hogy ezt a kiegészítő tevékenységet mindig is családi vállalkozásként képzelte el, nem „egyszemélyes üzletet” akart. Am a frontember ő lett, párja, Péter a háttérből támogatja. Sőt, tizenhárom éves Lara lánya is támogatja a munkájában, a termékek lelkes használója ő is.

KAPCSOLÓDÁS

Az első mélyebb benyomást egy üzleti hétvégén szerezték, amire Ildikót azzal

hívta el a szponzora, hogy csak annyit kér tőle, legyen nyitott. Szavai hatottak: Ildikó egyre tisztábban látta magát, amint munkája mellett egy második karriert is elindít. „Mindig is ambíciózus voltam, voltak céljaim, csak aztán a taposómalom elsodort bennünket. Ahogy az első céljainkat kipipáltuk, megvolt a lakás, a megfelelő kereset, kicsit elszűrültek a mindennapok, és hiányoztak a kihívások. Pedig alapvetően tervezgető típus vagyok. Úgyhogy a Forever igazán nekem való!” Ildikónak nem volt egyszerű kigazdálkodnia a szükséges időt az állása, a

családi élete és háztartás mellett, de a Foreverben ehhez is kapott készségeket. „A rendszerességet és hatékony időmenedzsmentet a mai napig tanulom. Mert hiába vagyok jó tervezésben, a helyes szervezési módszerek sokáig hiányoztak.”

A másik húzóerő az egészség-tudatosság volt számára. Még nem volt családanya, amikor már megválogatta, mit fogyaszt, és csak még gondosabb lett e téren, amikor kislánya megszületett. „Nagyon fontos, hogy milyen minőségű termékeket eszünk, mit használunk. Hiszen ebből építjük magunkat” – mondja. „Az érdeklődési köreim itt összeértek. A Forever-üzletben megvan minden, amihez értek, és ami érdekel, és itt tanulhatok is. Ahogy figyeltem az előadókat azon a bizonyos első rendezvényen, úgy éreztem, hogy otthon vagyok, és könnyen tudok velük azonosulni.”

KÖZGAZDÁSZKÉNT AZ ÜZLETBEN

Hogy a dolog üzletileg is működőképes, az még kérdéses sem volt számára. Közgazdászként rögtön meglátta a marketingrendszer zsenialitását. „Minden lépés egymásra épül benne. El sem lehet rontani” – magyarázza. „De legalábbis itt csak a saját teljesítményed számít, nincsenek objektív hátráltató tényezők. Jó dolognak tartom az üzleti rendezvényeket és a motivációs utazásokat is, hiszen manapság nagyon sok ember hiába dolgozik rengeteget nap mint nap, az elismerések elmaradnak.”

A regisztráció után a család termékfogyasztása is tudatosabbá és intenzívebbé vált, majd megismerkedtek a különféle életmódváltást segítő csomagokkal is. Ezeket szinte „reklámozniuk” sem kellett, pusztán az, hogy használják a termékeket, felkeltette a környezetük érdeklődését. „Kisvárosban lakunk, gyorsan terjedt a híre, hogy mivel foglalkozunk, nem is tudtuk volna elhallgatni. Egy idő után nem is lehetett volna másképp, mint üzletileg is gondolkodni, hiszen maguktól

kerestek meg minket az emberek.” A gyors kezdés ellenére Ildikónál is jött egy kis hullámvölgy. Ő úgy fogalmaz: „meg kellett látni magamat ebben, és ehhez kellett valamennyi idő. Első perctől értettem a marketingtervet és a másolódás lényegét, azt, hogy itt minden egyszerűen továbbadható, de magamra kellett szabnom az új szerepet.”

...itt csak a saját teljesítményed számít, nincsenek objektív hátráltató tényezők...

Sokat segített párja támogatása. Mint meséli, Péter nagy kapcsolati tőkével rendelkezik, ami sokat számított. Ezen túl naponta meg tudták beszélni az Üzleti Partnerek aktuális kihívásait. Mindennek meglett az eredménye: idén nyárra Ildikó elérte a Manager szintet. Ha elhatározod, tényleg azzal kell kelnie és feküdni: ez a titka.

Mostanra ez a tevékenység az életünk szerves részévé vált. Kezd kialakulni egy csapat körülöttünk, ami komolyabb átgondolást és nagyobb felelősséget igényel. Kissé át kellett szervezni az életemet, de ez abszolút nem teher, hiszen az egészet nem munkának fogom fel. Pozitív töltést adnak az emberek. Nekem nem is a hagyományos termékbemutatók váltak be leginkább, a 2/1-ben találtam meg magam. Mindegy, hogy offline vagy online.

ODA-VISSZA HATÁSOK

„Egészség a hobbim” – így hívják az Ildikó által létrehozott Facebook-csoportot, ami egyre gyümölcsözőbb. A Manager online veszi fel a kapcsolatot, de néhány lépés után áttér a személyes

kapcsolattartásra. „Nem keresem az új embereket, inkább megtalálom. Vagy... ők találnak meg engem” – mondja.

És hogy miben változott ez alatt a mindössze másfél év alatt? „Mindig is pozitív gondolkodású voltam, de a termékek fogyasztása ad egy plusz pozitív töltetet. Két típusú ember van: megoldáskereső és problémakereső. Ma már mindkettővel szót tudok érteni, de régen nem biztos, hogy így lett volna. Gyakorlatilag kölcsönhatásban vagyunk: hatunk egymásra, és folyamatosan kapom a visszajelzéseket. Úgy gondolom, a marketingtevékenységet egyre inkább felváltja a PR, vagyis nem mindegy, hogy hogyan élsz, hogyan él a családod, hogy mit látnak rólad kívülről. Emellett az is számít, ami belül van. Fontos az őszinteség: ha nem vagy hiteles, az egyből meglátszik.”

Ildikó azt meséli, bár jó érzés volt, amikor minősülhetett, már mikor elhatározta, tudta jól, hogy sikerülni fog. És onnantól, hogy a színpadon állhatott, máris az újabb célok motíváltak. Jelenleg az, hogy a csapatát szélességben és mélységben is bővítsé. Egészség, család, biztonság és fejlődés: ebben az üzletben mindent megtalálók, ami az értékrendemben az első vonalban áll.”

ÉN ÍGY ÉPÍTEM

- Hagyj magadnak időt, hogy ne csak akard, el is hidd, hogy Manager leszel!
- Szervezz is, ne csak tervezz!
- Időnként vizsgálj meg, mi az, amit kifelé mutatsz magadból!



Elmondhatatlan nagy öröm számomra, hogy immár húsz éve Rex Maughan szellemiségét, példáját követve munkálkodhatom. Rexszel és feleségével, Ruth-tal még Assistant Managerként találkoztam először, egy húsz évvel ezelőtti Siker Napon, amelynek én voltam a házigazdája. Cégünk megálmodójának volt ideje külön köszönteni, és köszönetet mondani a munkámért. Örökre bevésődött nálam egy mondata, ami azóta is kíséri az utamat: "A Forever ereje a szeretet ereje!"

Hamarosan egy visegrádi hajóúton tőle vehettem át a senior manageri kitűzőmet. A gratuláció és baráti ölelés közben huncut mosollyal odasúgta: "olyan színű a hajad, mint az autóm".

Következő találkozásunkkor, Las Vegasban kivette a bőröndöt a kezemből, és feltette a buszra: segítőként, férfiként, apai óvó szeretettel.

Emlékszem, egyik utazásunk közben a mi buszunkat választotta, és a Mexikóba vezető úton a szlovák munkatársaknak mosolyogva segített abban, hogy át tudjanak lépni a határon. Útközben mesélt a cégünk születéséről, a kihívásokról és a sikerekről. Csodálatos víziója volt, ő már akkor látta, mi lesz a Forever jövője, milyen fantasztikus dolgok várnak ránk világszerte.

Rex és felesége, Ruth családja részeként tekint ránk, hiszen az 50. házassági évfordulójukat is a Forever Üzleti Partnerekkel, velünk ünnepelték.

Bármikor találkozunk, az alkalom nem múlhat el Rex részéről elismerő ölelés, gratuláció, odafigyelés, részemről pedig örömkönnyek nélkül. Ő számomra a szó legszorosabb, legnemesebb értelmében Ember! Rex életével és munkásságával példa mindannyiunk számára férjként, apaként vállalatvezetőként egyaránt.

Örökre hálás vagyok, hogy részese lehettem és lehetek a felejthetetlen élménynek, hogy tagja vagyok a Forever közösségnek. Minden cselekedetemet áthatja a húsz éve Rextől tanult küldetés: "A Forever ereje a szeretet ereje"!

Herman Terézia
Soaring Manager

Az én

REX MAUGHAN

sztorim

Vágyaim TÁRGYA

Tárgyak. Áruk pénzben kifejezve lehet nagyon magas, máskor csak a tulajdonosuknak jelentenek felbecsülhetetlen értéket. Van úgy is, hogy vágnyi rájuk, megdolgozni értük legalább olyan örömet okoz, mint birtokolni azokat. Lehetnek aprók, szinte észrevehetetlenek, vagy hatalmasak, jól láthatóak. Jelképezhetik a gazdagságot, jólétet, szabadságot, egy élet kemény munkájának gyümölcsét.

Mindig kerestem a helyemet az életben. Már gyermekként is valami olyan dolgot akartam csinálni, ami maradandó. Elsősorban szüleimnek akartam bizonyítani. Megmutatni, hogy mire vagyok képes, és mivé tudok válni. Amikor asztalosként végeztem, az alkotás vágya vezérelt. Bútorokon kívül sok más tárgy is kikerült a kezem alól. Különösen a fafaragást élveztem, ezekkel a munkáimmal kiállításokon is részt vettem. Számomra a legértékesebb az a faragott bölcső, melyben mindkét fiam, s most már unokám is nevelkedett első hónapjaiban. Életem minden szakaszában a család volt az első, az ő biztonságukra törekedtem mindig. A felelősségérzet az, ami egész életemben vezérel. Amikor a Forever rámtalált, úgy éreztem, egy újabb családot kaptam. Tetszett a cég vezetése által nyújtott biztonság. Kaptam szponzorokat, akik segítik az utamat. Tanítókat, akik tudást öntenek belém, és csapatot, amellyel együtt dolgozhatunk egymásért. Az elismerések, az anyagi stabilitás, a nagy utazások mellett sok-sok emberi gesztussal, apró, de annál értékesebb ajándékkal gazdagodtam.

2011-ben, a Washingtoni Super Rally-n olyan dolog történt meg velem, mely a mai napig meghatározza a gondolkodásomat. Mindig is felnéztem egy francia üzletépítőre. Csodáltam kitarását és sikereit. Figyeltem üzleti előmenetelét, mely hitet adott nekem abban, hogy én is válhatok valakivé. Különös kapaszkodó volt számomra, mert tudtam, hogy ő is szakmunkásként kezdte pályafutását. Kárpitos szakemberként indult az életében, ma pedig a Forever meghatározó személyisége, André Poli Gyémánt Manager. A Rally-ken szokás, hogy a különböző nemzetek tagjai apró tárgyakat csere-berélnek egymással. André példaképem, ezért odaléptem hozzá, hogy elkérjem a nyakában lévő kendőt. Mivel nem beszéltük egymás nyelvét, csupán testbeszéddel kommunikáltunk. Úgy értelmeztem a gesztusait: "most nem adhatom oda, mert a színpadon ezzel képviselem az országomat, de később megkapod". Chairman's Bónusz minősültként egy óriási csekk átvételére szólították őt és feleségét, Joelle Bonnefoy-Polit. Boldogságomban vörösre tapsoltam a tenyeremet. Csak néztem, mekkora emberek ők! S az járt az eszemben, hogy nemsokára megkapom a kendőjét. A színpadról lejöve ünnepelt-



Sorozatunkban
ezúttal Varga
Géza Zafír
Manager mutat
be egy számára
felbecsülhetetlen
értékű tárgyat.

ként tömegek vették körül, majd eltűnt szemem elől. Csalódást éreztem: Mégsem kaphatom meg azt a tárgyat, mely számomra üzleti előmenetelemhez szinte erőt adó becses érték. Órákkal később, a Rally záró pillanataiban valaki megérintette a vállamat. André volt, mosolygott, alázatos volt, mint a nagy vezetők. Azóta is sokszor gondolkodom erre a pillanatra. Egy ekkora vezető keres, felkutat engem, merre is lehetek? A legnagyobb ajándék ebben a történetben az ígéret, az adott szó ereje. A csapat, a nagy nemzetközi család, hogy összetartozunk és hatással vagyunk egymásra. Rex csodája, hogy nemzetek úgy tudnak együttműködni, hogy egymást segítve közösen felemelkednek.

Mi úgy gondoljuk, hogy a munkatársaknak és
"...a gyermekeknek két dolgot kell adnunk: gyökereket és szárnyakat.
Gyökereket, amelyek tartást adnak, hogy tudják, hova tartoznak, de
ugyanúgy szárnyakat is, amelyek az egyiket a kényszereitől és előítéleteitől
szabadítják meg, a másiknak lehetőséget adnak új utakat bejárni,
(vagy inkább repülni)."
(Goethe)

POREČ
DIAMOND 2017
HOLIDAY RALLY



MINŐSÜLTEK

Ábrahám Péter
Ács Lászlóné
Luljeta Ajazi
& Muhamet Ajazi
Denan Alidzikovic
Almási Vivien
Ambrúzs Beatrix
Angyal-Kadinger Anett Barbara
Ginera Avdija
Bai Erzsébet
Bajkán Zoltán
Beata Balazevic
Karlo Balazevic
Balogh Andrea
Bánfi Zsuzsanna
Bánszki Ilona
Barna Boglárka
Barna Krisztina
Bazsika Ildikó
Békési Krisztina
Béni Boglárka
Berecz Botondné & Berecz Botond
Svetlana Bilic
Bonifert Andrea
Borosné Grubits Anett
Nebojsa Bosnjak
Juro Bozic
& Ismeta Kapetanovic-Bozic
Bozóki Brigitta
Brezovszky István
Bruckner Ákos
Ivana Bubic

Bunyevácné Mész Zsuzsa
& Bunyevácz Viktor
Bus Szilvia
Adnan Camic
Laura Ceke
Czári Rezsőné Ildikó
Csente Viktória
Csirkés Sándor
& Csirkés Sándorné
Csizmadia Erzsébet
Dr. Dávid Krisztina
Flutura Dega
Deme Attila
Domján Ildikó
Dudás Roberta Márta
Dr. Dura Eszter
Ike Elezi
Fekete Adrienn
Fenyvesi Nóra
Prim. Dr. Goran Franjic
& Samra Franjic-Began
Frankó-Balla Boglárka
Frey Lajos
Fülöp Norbert
Füredi Tibor
Füzi Anita
Galántai Anna
Gerván Csaba Etele
Glatter Andrea
Lendita Gojani
Gongola Benjámin
Gongola Péterné

Gönye Szabina Anna
Grexa Zsolt
Gulyás Melinda
Győri Katalin
Enra Hadzovic
Hausel Beatrix & Cserna Gábor
Havasköri Ilona
Hoffmann József
& Hoffmann Józsefné
Dr. Horváth Zsófia
Huszár Csilla
Hutás Ildikó
Illés György & Illés Györgyné
Iloskics Mátyás
Ilyés Andrea Renáta
Istokné Horváth Ildikó
& Istok Ferenc
Ivancsics Renáta
Dr. Izer Ildikó
Joó Lilla
Juhász Katalin
Kalmár Zoltán
Kasza Gábor
Kasza Zsolt
Kaszás Csaba
Katona Zsuzsanna
Dr. Kéri Ildikó
Dr. Késmárki Ildikó Julianna
Kis Sándorné
Kiss Erzsébet Ibolya
Kiss Ferenc
Kissné Hindulák Zsanett Erika

Kiss-Toth Magdolna
Dr. Klemencsics Zoltán
Knábel Norbert
& Knábelné Nagy Katalin
Knofloch Attila
Kókai Kitti
Kokovainé Zudor Zsuzsa
Komondi Julia
Koncsekné Árva Szilvia
Branka Konta
Ena Konta
Kontár Soma
Kósa-Kovács Andrea
Admir Kovac
Kovács Katalin
Kovács Tamás
Kozma Szikszai Szilvia
Kővári Tünde
Krasznai Cintia
Kristína Kucsorová
Kulcsár Éva
Ado Kundih
Láda Edit Ida
Lakatos Szibilla
Leel-Óssy Gabriella
Leforné Szilágyi Mónika
& Lefor Péter
Laura Lepojevic
Leveleki Anita
Ludvigné Szigeti Zsuzsanna
Lukács Etelka
Magasházy Csaba
Magasházyné Páskuj Réka
Dusan Markovic
Ljiljana Markovic & Stojan Markovic
Máté Viktória
Mátyás Sándor
Radmila Micovic & Sasa Micovic
Millich Józsefné
Mislyenác János
& Mislyenácné Kelemen Szilvia
Marija Mladenovic
Molnár Nikolett
Molnár Veronika
Nagy Diana
Nagy-Magyar Viktória
Németh Anikó
Sladjana Novicic

Novozánszkiné Almási Zita
Nyári Gabriella & Majoros János
Nyemcsok Péter
Olasz Etelka
Pandák Ádám
Pappné Deme Zsanett
Pataki Tímea
Pavlovics Istvánné
Pavlovszky Gabriella
Ervina Persic
Milic Pesic
Rada Pesic
Petőné Dóró Erika
Pintér Tünde
Presinszki-Nagy Beáta
Rajos-Francsics Marianna
Réde-Nagy Anna
Romanoczki Lászlóné
Dr. Sarkadiné Tóth Margit
& Dr. Sarkadi Zsolt
Sárpátki Éva Anna
Schmidkáné Kertész Andrea
Sandra Sekulic
Endere Shabanaj
Siklós Katalin & Nagy Sándor
Simonné Vizler Ágnes
& Simon Gusztáv
Sipos Veronika
Slobodan Sormaz
Jelena Stojanovic
Sulyokné Kökény Tünde
Surjáné Hajdu Erika
Surman Adrienn
Szakály Anna Luca
Szalay Alexandra
Szenczi Beáta
Széplaki Annamária
Dr. Szokoly Miklós
Szolga Bernadett
Dr. Szomják Edit
Szovák Ferenc
Dr. Szűcs Anikó
Szűcsné Pernyéz Kitti
Tacsi Imréné & Tacsi Imre
Valentina Tafa
Takács Attila & Takács Mariann
Takácsné Síró Hajnalka
Tiszai Annamária

Tóth Brigitta
Tóth Ildikó
Tóth János
Tóth-László Zsuzsanna
Tóth Lili Emília
Tóth Mónika
Tóth Zsolt
& Tóthné Borza Eszter
Törőcsik Dóra
Török Nikoletta
Varga Katalin
Vargyas Erzsebet
Vasné Harsányi Mária
Világ Annamária
Virovecz Angelika
Visnyei Katalin
Biserka Vitomir
Vu Dinh Huynh
Willi Viktor
Zachár Szűcs Izabella
& Zachár Zsolt
Andrea Zantev

PORECS PLUSZ ÖSZTÖNZŐ PROGRAM

Antalné Dr. Schunk Erzsébet
& Antal Gyula
Barna Beáta & Barna Róbert
Dr. Bucsku Melinda
Davis Erika & Henry Davis
Hajcsik Tünde & Láng András
Vladimir Jakupak
& Nevenka Jakupak
Dragana Janovic & Milos Janovic
Kása István & Kása Istvánné
Veroljub Klaric & Natasa Klaric
Knisz Edit
Kovács Erika
Kurucz Endre
Seres Máté & Seres Linda
Szabados Zoltán
& Szabadosné Mikus Emese
Szabóné Dr. Szántó Renáta
& Szabó József
Tasnády Beáta

2017-2018 ESEMÉNYNAPTÁR

BUDAPEST	ALBÁNIA KOSZOVÓ	SZERBIA	HORVÁTORSZÁG	SZLOVÉNIA	BOSZNIA
október 13-14. Diamond Holiday Rally, Porecs	október 18. Pristina		október 21. Zágráb Szülinap		október 28. Bijeljina
		november 26. Belgrád			
december 15.				december 9.*	
január 20. Aréna					
		február 24.			
*				március 3.	
			április 21. Opatija		
május 19. Tüskecsarnok					május 5. Sarajevo
	június 16. Koszovó	június 23.	június 9. Opatija		
július 14. Tüskecsarnok					
szeptember 15. Aréna				szeptember 29. Szülinap	
			október 20. Zágráb Szülinap		október 27. Bijeljina
		november 24.			
dec. 14. Tüskecsarnok					

GLOBAL ESEMÉNYEK:

2018. ÁPRILIS 22-30. DALLAS GLOBAL RALLY, 2018. OKTÓBER 7-13. PHOENIX EAGLE MANAGER RETREAT

*: később kijelölendő időpont és helyszín

2017. AUGUSZTUS

150+CC

Ferencz László & Dr. Kézsmárki Virág

100+CC

Majoros Éva
Manda Korenic & Ecio Korenic
Zachár-Szűcs Izabella & Zachár Zsolt
Krasznai Cintia
Donkó Zoltánné & Donkó Zoltán

60+CC

Hajcsik Tünde & Láng András
Andrea Zantev
Dr. Dósa Nikolett
Fekete Zsolt
Dr. Rédeiné Dr. Szűcs Mária & Rédey Károly
Almási Gergely & Bakos Barbara
Klaj Ágnes
Rusák Patrícia
Nagy Tímea
Hajdu Ildikó Rózsa & Hajdu Kálmán
Varga Róbert & Varga-Hortobágyi Tímea
Dr. Rokonay Adrienne & Dr. Bánhegyi Péter
Szabó Péter
Andreja Brumec
Dr. Kardos Lajos & Dr. Kardosné Hosszú Erzsébet
Zsidai Renáta
Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin
& Dr. Seres Endre
Tanács Ferenc & Tanács Ferencné
Varga Géza & Vargáné Dr. Juronics Ilona
Dr. Fábíán Mária
Kása István & Kása Istvánné
Köves Márta
Hegedús Árpád & Hegedúsne Lukátsi Piroska
Mészárosné Hrabovszki Márta
Dr. Klemencsics Zoltánné

Heinbach József & Dr. Nika Erzsébet
Hollóné Kocsik Judit & Holló István
Davis Erika & Henry Davis
Mrakovics Szilárd & Csordás Emőke
Berkics Miklós
Tóth László
Branka Konta
Dr. Berezvai Sándor & Bánhegyi Zsuzsa
Éliás Tibor
Dr. Kolonics Judit
Czimre József
Béres Mónika & Deli László Dániel
Dobai Lászlóné & Dobai László
Tóth Zsolt & Tóthné Borza Eszter
Dr. Botos Mária
Kovács Erika
Dr. Marija Ratkovic & Cvetko Ratkovic
Tóth Sándor & Vanya Edina
Csuka György & Dr. Bagoly Ibolya
Stevan Lomjanski & Veronika Lomjanski
Juro Bozic & Ismeta Kapetanovic-Bozic
Knisz Edit
Révész Tünde & Kovács László
Siklósné Dr. Révész Edit & Siklós Zoltán
Szabóné Dr. Szántó Renáta & Szabó József
Kiss Zoltán & Kissné Szalay Erzsébet

KÖZLEMÉNYEK SAOPŠTENJA OBAVJEŠTENJA OBVESTILA NJOFTIME

MAGYARORSZÁG

Budapesti Központi Főigazgatóság: 1184 Budapest, Nefelejcs u. 9–11.
E-mail: flpbudapest@foreverliving.hu
Tel.: +36-1-269-5370, +36-70-436-4288, -4289, +36 1 297 1995
Levelezési cím: 1439 Budapest, Pf.745.
Ország igazgató: dr. Milesz Sándor: +36 1 297 1995, mobil: +36 70 316 0002
Főigazgató: Ladák Erzsébet: tel.: +36-1-269-5370/160-as mellék, mobil: +36-70-436-4230;
Főigazgató-helyettes: Kismárton Valéria: 130-as mellék, mobil: + 36 70 436 4273
Belföldi és nemzetközi kommunikáció: Szecsei Aranka: 136 mellék, mobil: +36 70 436 4229;
Csábrádi Ottília: 135 mellék, mobil: +36 70 436 4227
Oktatás és Fejlesztési Osztály (FLP TV): Berkes Sándor, 133. mellék, mobil: + 36 70 436 4213, dr. Karizs Tamás, mobil: +36 70 436 4271
Pontérték nélküli termékek: Nagy Adrienn, mobil: +36 70 436 4272
Rendezvényszervező: Altrichter Anett, rendezveny@foreverliving.hu, mobil: + 36 70 436 4240
Teremfoglalás: marketing@foreverliving.hu

TERMÉKRENDELÉS

Telefonon, telecenterünknel: Hétfőn: 8:00-17:45-ig; kedden: 8:00-19:45-ig, szerdán, csütörtökön, pénteken: 8:00-17:45-ig hívható számaink:
Tel./Mobil: +36-1-297-5538; +36-70-436-4290; +36-70-436-4291
Díjmentesen hívható vezetékes hálózattól ("zöld") szám: +36-80-204-983

Internetes áruházunkban www.foreverliving.com vagy www.flpshop.hu
Ügyfélszolgálat (telecenter, webshop) e-mail: ugyfelszolgalat@foreverliving.hu
tel.: +36 1 269 5370, 110. és 111. mellék.
Ügyfélkapcsolati igazgató: Kiss Tibor, mobil: +36-70-436-4170

Ügyvezető Igazgatóság:

1184 Budapest, Nefelejcs u 9-11. Tel.: + 36 1 297 1704, +36-70-436-4288, -4289
Ügyvezető igazgató: Lenkey Péter: mobil: +36-70-436-4279
Sztanyó Szilvia, tel.: 192. mellék, mobil: +36 70-436- 42-64
Vékás-Kovács Mónika, tel.: 191-es mellék, +36-70-436-4239

Budapest, Nefelejcs utcai vevő- és ügyfélszolgálat és raktár nyitvatartási rendje:

H: 10-17:45; K: 10-19:45; Sz-P: 10-17:45,
minden hónap utolsó hétköznapi munkanapján minden esetben 8-20 óráig,
Ügyfélkapcsolati igazgató: Kiss Tibor, mobil: +36-70-436-4170

Debreceni Területi Igazgatóság:

4025 Debrecen, Erzsébet u. 48.
Tel.: +36-52-349-657, mobil: +36-70-436-4287
Nyitva tartás: H: 12-20 óráig, K – P: 10-18 óráig (a számlázás zárás előtt 30 perccel befejeződik).
Területi igazgató: Pósa Kálmán, mobil: +36-70-436-4265

Szegedi Területi Igazgatóság: 6726 Szeged, Pillich Kálmán u. 1.,
Tel.: +36 62 555 444, mobil: +36 70 436 4175 Nyitva tartás: H: 12-20 óráig, K – P: 10-18 óráig (a számlázás zárás előtt 30 perccel befejeződik).
Területi igazgató: Radóczki Tibor

Rendkívüli nyitva tartás: Termékarusítás illetve termékrendelés magyarországi képviselőinken és telecenterünknel minden olyan hónap utolsó szombatján, amely után abban a hónapban már nincs munkanap: 10-16 óráig. Ezen alkalom pontos időpontját honlapunkon és képviselőinken minden alkalommal meghirdetjük.

Forever Resorts

Teleki-Degenfeld Kastélyszálló, 3044 Szirák, Petőfi u. 26.,
Tel.: +36-32-485-300, fax: +36-32-485-285 www.kastelyszirak.hu
Sasfészek Étterem, tel.: +36-1-291-5474, www.sasfeszeketterem.hu.
A Forever Resorts magyarországi intézményeinek ügyvezető igazgatója Lenkey Péter, operatív igazgató Király Katalin.

Orvos szakértőink: Siklósné dr. Révész Edit, a Forever Magyarország Orvos Szakmai Bizottságának elnöke, dr. Hoci Mária: 70/882-3495, dr. Kertész Ottó: 70/418-7233, Szabóné dr. Szántó Renáta: 70/612-2486, dr. Samu Terézia: 70/627-5678, dr. Bakanek György: 30/942 8519

SRBIJA

Beogradska kancelarija: 11010 Beograd, Kumodraška 162
tel.: +381 11 3970 127, fax: +381 11 3970 126, Email: office@flp.co.rs
Predaja narudžbi: narucivanje@flp.co.rs
Radno vreme: ponedeljak, utorak i četvrtak 12:00-20:00, sreda i petak 09:00-17:00, svake poslednje subote u mesecu: 9:00-13:00 i tokom Dana uspeha
Telecenter: +381 11 3096 382
Radno vreme: ponedeljak, utorak i četvrtak: 12:00-18:30
sreda i petak: 9:00-16:30, svake poslednje subote u mesecu

Sonya salon lepote 065 394 1711

Forever Srbija internet prodavnica je non-stop dostupna na www.flpshop.rs
<http://www.flpshop.rs>
Stranica je u režimu održavanja radnim danima od 8 do 9 ujutru, kao i poslednjeg dana u mesecu kada se kraj radnog vremena internet prodavnice poklapa sa radnim vremenom kancelarije u Beogradu.
Direktor: dr Branislav Rajić
Lekari konsultanti: dr Biserka Lazarević i dr Predrag Lazarević: +381 23 543 318
Utorcom i petkom 14:00-16:00

CRNA GORA

Podgorička kancelarija: 81000 Podgorica, Serdere Jola Piletića 20.
Poštanski fah 25
tel: +382 20 245 402, fax: +382 20 245 412
Radno vreme: ponedeljkom 12:00 – 20:00, ostalim radnim danima: 9:00 – 17:00
Svakog meseca poslednja subota je radni dan, radno vreme: 9:00-14:00
Lekar konsultant: dr Nevenka Laban +382-69-327-127
Email: flppodgorica@t-com.me

SLOVENIJA

Ljubljanska pisarna: 1000 Ljubljana, Stegne 15, Ind.cona Stegne
tel.: +386 1 562 3640, faks: +386 1 562 3645
Naročanje izdelkov: mobilni telefon: +386 40 559 631,
tel: +386 1 563 7501. Naročanje po elektronski pošti:
narocila@forever.si. Informacije po e-pošti: info@forever.si
Delovni čas: Ponedeljek in četrtek od 12:00-20:00 in torek, sreda in petek od 09:00-17:00

Lendavska pisarna: 9220 Lendava, Kolodvorska 14,
tel.: +386 8 205 40 75, Delovni čas: ponedeljek–petek od 9. do 17. ure.
E-naslov: lendva@forever.si webshop: http://sl.flpshop.hu/
Direktor: Andrej Kepe
Zdravnik svetovalec: dr. Miran Arbeiter: +386 41 420 788
Usposabljanja: odprta predavanja in usposabljanja vsak četrtek
Forever Info točka Slovenska Bistrica, Ljubljanska cesta 20

HRVATSKA

Zagrebački ured: 10000 Zagreb, Trakošćanska 16
Telefon: + 385 1 3909770; 3909773 ili 3909775; Faks: + 385 1 3909 771
Otvoreno: ponedjeljak i četvrtak od 09:00 do 20:00,
utorak, srijeda i petak od 09:00 do 17:00
Područni direktor: Mr.sc. László Molnár
Naručivanje e-mailom: foreverzagreb@foreverliving.hr
Edukacije u uredima Zagreb : ponedjeljak i četvrtak od 18:00h
Web adresa: www.foreverliving.com - birajte hrvatski jezik
Na stranici www.foreverliving.hr možete napraviti web narudžbu proizvoda
Sve vaše prijedloge, želje i obavijesti možete slati na e-mail adrese:
vgolub@foreverliving.hr, ili na korisnickapodrska@foreverliving.hr
Telefonski liječnici: Dr. Zoran Vrcić: + 385 91 5176510
– ponedjeljak od 16:30 do 18:30 četvrtak od 16:30 do 19:30
Dr. Draško Tomljanović: + 385 91 4196101 – utorak od 14:00 do 17:00,
petak od 14:00 do 16:00

SHQIPËRIA

Zyra e Tiranës: Rr. Selim Brahja 110. Sank Vjetër – Tirana
Tel./Fax: +355 44 500 866
Hapur: ditë e punës 9.00-13.00 dhe 16.00-20.00
Drejtor rajonal: Attila Borbáth, cel: +355 69 40 66 810, +36 70 436 4293
Shef Zyre: Xhelo Kijaçaj: Cel: +355 69 40 66 811
e-mail: flpalbania@tring.al

KOSOVA

Office Adress: Rr. HILMI RAKOVICA Nr 13 Prishtina-KOSOVA
E-mail: foreverkosovo@gmail.com
Office employee: Agim Berisha, Mob: 00 377 44 264 000
Area Manager: Borbáth Attila

BOSNA I HERCEGOVINA

Bijeljinska kancelarija: 76300 Bijeljina, 76300 Bijeljina, T.M.3.
tel.: +387-55-211-784, +387-55-212-605, fax: +387-55 -221-780
Radno vreme, radnim danima: 9:00–17:00
Imejl adresa: forever.flpbos@gmail.com
Regionalni direktor: dr. Slavko Paleksić

Sarajevska kancelarija: 71000 Sarajevo, Džemala Bijedića 166 A.
tel.: +387-33-760-650, +387-33-470-682, fax: +387-33-760-651
Radno vreme: ponedeljak, četvrtak, petak 09:00–16:30,
utorak, sreda 12:00–20:00
Imejl adresa: flpm@bih.net.ba
Rukovodilac ureda: Enra Ćurovac-Hadžović,
imejl: forever.flpbos@gmail.com

KEDVES FOREVER ÜZLETI PARTNEREINK!

Örömteli változásról szeretnénk tájékoztatni Titeket. Központunk a 12 hónapos reszponzorálás bevezetését előrehozta 2017. november hónapra. A változás részletes leírását itt látjátok:

14.01 (a) Fennálló Forever Üzleti Partneri jogviszonya alatt a Forever Üzleti Partner új szponzort kereshet (újrászponzorálás), ha az újrászponzorálást megelőző 12 hónapban:

- 1) Forever Üzleti Partner volt,
- 2) nem vásárolt és nem is kapott kézhez FLP-terméket sem az FLP Társaságtól, sem más forrásból,
- 3) nem részesült semmilyen pénzügyi juttatásban egyetlen Forever Üzleti Partnertől sem, és
- 4) nem szponzorált más személyt az FLP rendszerébe.

A fenti szabály a 2017. október hónap lezárása után kerül aktiválásra.

Példa: Amennyiben Olga 2016. novemberében vásárolt, de azóta nem vásárolt és nem szponzorált senkit (minden fentebb részletezett feltételnek eleget tesz), 2017 decemberében reszponzorálhatóvá válik.

MAGYARORSZÁG ÁTFOGÓ EGÉSZSÉGVÉDELMI SZŰRŐPROGRAMJA 2017.

Büszkék vagyunk arra, hogy immáron hatodik éve a „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010- 2020” akció fő támogatói vagyunk, és egyetlen MLM céggént a Forever Living Products Magyarország Kft. kizárólagos jogot kapott az ARGÍ+ és a Forever Ginkgo Plus termékek népszerűsítésére. Idén ismét lehetőségek nyílnak arra, hogy a Forevert személyesen Ti képviseljétek a programnapokon (rendezvényenként maximum két fő). Ez egy hatalmas lehetőség nektek, hogy a Forever termékeit népszerűsítsétek, továbbá lehetőség üzletek továbbépítésében. Amennyiben felhívásunk felkeltette érdeklődésed, és szívesen lennél őTe az, aki a Forevert képviseli, várjuk jelentkezésed a rendezveny@foreverliving.hu e-mail címre. Minden időponthoz legfeljebb két fő jelentkezését tudjuk elfogadni érkezési sorrendben. Kérjük, a jelentkezésben ötüntesd fel az esemény időpontját, Forever Üzleti Partneri kódszámot, és a személyi igazolvány-számot. Részvételi díj: 5000Ft+Áfa/rendezvény/nap/fő

IDŐPONTOK ÉS HELYSZÍNEK 2017 NOVEMBER:

2017. november 03. Mór	2017. november 11. Budapest	2017. november 20. Budapest
2017. november 06. Budapest	2017. november 13. Budapest	2017. november 21. Budapest
2017. november 07. Budapest	2017. november 14. Budapest	2017. november 27. Budapest
2017. november 08. Veszprém	2017. november 15. Mór	2017. november 28. Budapest
2017. november 09. Veszprém	2017. november 16. Mór	2017. november 29. Budapest
2017. november 10. Várpalota	2017. november 17. Mór	2017. november 30. Budapest

Jelen országos útvonal a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogram 2010-2020/2017. évad tervezett útvonala. A változás jogát a program fenntartja a rendezvények, rendezvényszervező cégek működése, és a helyszíni parkolási viszonyok technikai paramétereinek függvényében.

A program honlapja: www.egeszsegprogram.eu

FOREVER

Kiadja: Forever Living Products Magyarország Kft. Szerkesztőség: FLP Magyarország Kft. 1184 Budapest, Nefelejcs u. 9-11. Tel: (+36 1) 269 53 70 Fax: (+36 1) 297 1996

Főszerkesztő: PhD. dr. Miliesz Sándor Szerkesztők: Kismárton Valéria, Pósa Kálmán, Layout, nyomdai előkészítés: Crossroad Consulting Kft.

Fordítás, lektorálás: MIMOZA Borbáth, (albán), Babity Gorán Vladimír, Anić Antić Žarko (horvát), Babity Gorán Vladimír, Dragana Meseldžija (szerb),

Novak Császár Jolanda, Biro 2000 Ljubljana (szlovén)

Nyomtatás: Keskeny és Társai Nyomdaipari Kft. Készült 30 500 példányban.

A cikkek tartalmáért a szerzők vállalják a felelősséget. Minden jog fenntartva! www.foreverliving.com



Forever is coming home.

#EMR18



**EAGLE
MANAGER
PHOENIX**
07-13 OCTOBER 2018

foreverliving.com


40
YEARS
FOREVER®