

MAGYARORSZÁG BOSNA I HERCEGOVINA CRNA GORA HRVATSKA SHQIPËRIA SLOVENIJA SRBIJA

FOREVER

January 2018 XXII Issue 01

REPÜLŐ START
kész vagy a kihívásra?

MINDENT A
vitaminokról

STEP BY STEP
online tippek

FOREVER
a gyermekekért

MOZDULJ!
Anya-lánya együtt



A lehetőség felemelkedése



Hallottál már arról, hogy a fegyelmezett törekvés jutalma bőséges? Az utóbbi időben ez a kis üzenet inspirált. Egy tizenkét éves fiútól olvastam, aki az édesanyjával és hat testvérével él Zambiában.

Arrafelé nehéz hozzájutni a tiszta vízhez, az orvosi ellátáshoz, és a kislány minden nap az iskolába menet olyan otthonok mellett halad el, amelyekben nincs áram, sem vezetékes víz. Azon megpróbáltatások ellenére, amelyekkel családjának kell szembenéznie, minden évben kitűnőre végez az iskolában. Ez nem könnyű eredmény, pláne úgy, hogy még az iskolába jutás is kihívásokkal teli.

Az otthoni nélkülözés nincs kihatással az iskolai teljesítményére. A hosszú tanítási napokon a kislány étkezéséről a Rise Against Hunger gondoskodik. A szervezet a tanítási hetekben ellátja az egész családját étellel, ezzel jutalmazva a tanulás melletti elszántságot. Nagyon büszke vagyok arra, hogy a Rise Against Hunger közvetítésével sikerült elkölteznünk magunkat a következő két évre vállalt ötmillió ételcsomag elkészítése mellett.

Van egy mélyebb jelentése ennek a történetnek, amit szeretném, ha egy kicsit átgondolnátok. Tizenkét éves korban a gyerekektől nem lehet elvárni túl sok felelősségérzetet, és nem is kellene a felnőtt gondjait magukénak érezniük. Ez a fiú a maga mindennapi tetteivel a fegyelmezettség mintaképe. Az ő következetességének

köszönhetően jut a családja ételhez és ellátáshoz. Felkel, megteszi a megterhelő sétát az iskolába, még akkor is, amikor az egészsége vagy maga a helyzet megpróbáltatásokkal teli.

Hány olyan felnőttől tudtok, akik sokkal szerencsésebb helyzetben vannak, de nincs meg bennük az a fegyelmezetttség, amit felmutathatnának nap mint nap?

Semmi sem lehetetlen, ha erőt fektetünk bele és mindennap teszünk érte.

Lehet, hogy nekünk nem kell ilyen megpróbáltatásokat elszenvednünk, amelyeken nagyon nehéz túljutni. Mindennap akadályok keletkezhetnek, amelyek nehezítik a célunk elérését, és azt sugallhatják, hogy adjuk fel azt. Amennyiben ambiciózus célokról van szó - mint például ötmillió ételcsomag elkészítéséről -, semmi sem lehetetlen, ha erőt fektetünk bele és mindennap teszünk érte.

Egy létra megmászásakor figyeljete az összpontosításra! Minden egyes létrafok, amit megtesztek, egyre nagyobb megpróbáltatást jelent, és egyre közelebb visz a vágyott dolgokhoz.

Tudjuk, hogy következetes cselekvéseken keresztül, teljes szívünket, lelkünket beleadva meg tudjuk változtatni a világot. Pontosan úgy, mint a kislánynak, nekünk is gyakorolnunk kell annak érdekében, hogy elérjük a céljainkat. A negyvenedik születésnapunk alkalmából szánjatok egy kis időt arra, hogy megfigyeljétek az üzletünk kezdete óta a vezetők és a cég által elért hihetetlen sikereket! Remélem, hogy ezen történetek motiválni fognak titeket és segítenek majd fenntartani a fegyelmezettiséget annak érdekében, hogy elérjétek mindent, amire vágytok 2018-ban - és azon is túl.

Örök szeretettel,

Rex Maughan
CEO, Forever Living Products

Az adakozásban való következetessé válás két útja:

1. Adakozz havonta a **Forever Giving**nek, segítve bennünket a következő két évre tervezett ételcsomagok finanszírozásában!

2. Derítsd ki, hogy mikor lesz a következő hozzád legközelebb rendezendő ételcsomagolás! De akár te is szervezhetsz ilyet, ha felkeresed a központi irodát, és elköltezed magad legalább évi két ételcsomagolásban való részvétel mellett.

A MI ÉVÜNK

Rohamléptekkel futott el a 2017-es esztendő tele munkával, mókával és kacagással. Csodálatos ünnepeket, és egy fantasztikus, nagyon tartalmas évet zártunk minden Forever Üzleti Partnerünk meglegedésére. Egy pillanatra emlékezzünk vissza a rengeteg új találkozásra, a bemutatók és beszélgetések hangulatára, az első érdeklődő lájkokra, a minősültjeink örömkönnyeire és elcsukló hangjára a színpadon, új munkatársaink csillogó tekintetére, fotók, szelfik végtelen sorára! Csoda évet hagytunk magunk mögött, ebből fantasztikusan tudunk építkezni majd 2018-ban.

Beléptünk a Forever International 40. ünnepi rendezvénysorozatának és ösztöndíjének jubileumi évébe. Utazunk a texasi Dallasba és Phoenixbe, Arizonába. Az Eagle ösztöndíj minősülési periódusából még van hátra egy kicsi, Rexnek és persze magunknak is szerezzünk örömet, és minősüljünk nagyon-nagyon sokan - legyen 2018 az új rekordok éve!

Január elsejétől elindult a Repülő Start Programunk, amely meghatározó lesz az első három hónapunkra nézve. Sokan csak vaktában fogadkoznak az Új Évben, ezt Rex és Gregg Maughan leegyszerűsítette számunkra. Írásba tudjuk foglalni, ha van bennünk elég határozottság és kitartás, hogy meg is valósítsuk azt, amit megfogalmazunk a magunk számára az első negyedévre. „Mellésként” jótékonykodhatunk a rászoruló éhező gyerekek javára. Köszönjük a lehetőséget!

2018 a mi évünk lesz, hódítsuk meg Európát, mutassuk meg, hogy ez a nyolc nemzet egységben, tudásban és tenni akarásban a legjobb Európában! Bizonyítsuk be ezt számokban is! Ötödik éve folyamatos növekedésben van a régióink, köszönhetően a Forever Üzleti Partnereink kitartó, céltudatos tevékenységének. Köszönöm a bizalmatokat, együtt csodálatossá fogjuk varázsolni Közép- Dél-kelet Európát, miközben családok százezrei fognak hálával gondolni ránk. Fantasztikus érzés!

Kívánok nektek kitűnő egészséget, erőt, kitartást, boldogságot, rengeteg sikert és anyagi jólétet! Békét és biztonságot, egy csodálatos 2018-as esztendőt!

Boldog Új Évet, Forever!



PhD. dr. Miliesz Sándor
ország igazgató



FOREVER



Újabb munkás, küzdelmes, de jutalmakkal teli éven vannak túl a Forever Magyarország és a Délszláv régió Üzleti Partnerei. December közepén még egy szokásos ajándékot kaptak a vezetőségtől: szakmai képzés, elismerések és egy ünnepi gálaműsor ötvözetét. A műsorvezetők ezúttal Vargáné dr. Juronics Ilona és Varga Géza Zafír Managerek voltak.

KARÁCSONYI PARTY

BUDAPEST, 2017. DECEMBER 15.

DR. MILESZ SÁNDOR köszöntő szavai nyitották a rendezvényt: „Hát eljött ez a nap is; nagyon gyorsan repül nálunk az idő! Országokon át építjük a Forever Living Products hálózatát, de mindig lehetne még gyorsabban. Egy év alatt meg kellene kétszerezni a forgalmunkat - benne vagytok? Akkor hát boldog karácsonyi ünnepeket nektek, hajrá Forever! A jövő itt áll körülöttem.”



A HEVESI ANNA TÁNCAKADÉMIA

növendékei mesés táncjátékot adtak elő. Az egészen kicsiktől a fiatalokig mindenki beleadta szívét-lelkét a hol klasszikus, hol modern elemeket tartalmazó, változatos és látványos koreográfiába, mely Hevesi Anna táncművész és Veres Balázs Rita táncoktató-koreográfus tudását dicséri.

„És most itt vagyunk,
ünnep a szívünkben /
Tisztán itt állunk testben
és lélekben / Segíts
Istenünk harcunkban,
hitünkben / De legfőképpen
békességünkben” –
énekelte **PATAKY
ATTILA** Ima című
dalában. Mint mondta,
ünnepkor, de a
mindennapokban is
segíthetnek ezek a
gondolatok.



Amióta létrejött a **FOREVER KIDS GYERMEK EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD PROGRAM**, rengetegen járultak hozzá a kicsik egészségfejlődéséhez azzal, hogy megvásárolták a Forever Magazint. A pályázat egészségvédelemhez kapcsolódó programjuk megvalósításában támogatja a gyermekintézményeket az így összegyűlt összegből. A program gazdái és a Forever neves személyiségei ezúttal is közel 900 ezer forint értékben adtak át jelképes csekkeket az elmúlt három hónapban nyertes pályázatot író óvodáknak, iskoláknak.



Budapesten hagyománynak számít **NYÁRI KÁROLY** Karácsonyi Koncertje. Egy kis ízelítőt most mi is kaphattunk az ünnepi dallamokból, mégpedig a jazz-zongorista, énekes és dalszerző lányainak, Aliznak és Editnek a művészetével kiegészítve. A neves trió már nem először vendége a Forever-évbárnak: ezúttal is meghitt hangulatot teremtettek.



Igazi különlegesség volt a **FOREVER ÖNKENTES MENTŐCSAPAT**

bemutakozása. A Forever Living Magyarország munkatársai azért viselték a katasztrófavédelmi mellényt, mert eltökélt szándékuk, hogy egy komolyabb képzés után a jövőben tevőlegesen is beavatkozzanak ott, ahol a legnagyobb a szükség a segítségre. És ha már a színpadon álltak, együtt meghallgatták a Forever Üzleti Partnerek videóüzeneteit. Mindannyian azt hangsúlyozták, hogy a háttérország segítsége nélkül nem tartanának ott, ahol ma tartanak – így mondtak köszönetet az egész éves fáradozásért.



A tizenöt éves **BEDE RÉKA** kilenc évvel ezelőtt kezdett fit kid edzésekre járni. Ez a magyarok által létrehozott sportág ötvözi a szertorna akrobatikus, a ritmikus gimnasztika hajlékonysági, valamint a versenyaerobic erőelemeit, mindezt tánc Koreográfiával, a zene stílusához illő jelmezben előadva. Réka idén már másodszor bizonyult Európa legjobbjának korcsoportjában, megvédve tavalyi Európa bajnoki címét. Réka ezúttal is hatalmas sikert aratott a Monti Csárdás zenéjére előadott gyakorlatával.



A VSG TÁNCSZÍNHÁZ

2009 óta játszik meseballet-előadásokat országszerte kicsiknek és nagyoknak. Ezúttal legújabb mesefeldolgozásukat, a Csipkerózsikát hozták el nekünk – mesterien keverve az álomszerűt és a valóságot.



Az ünnepség során a következő minősültek vehették át elismerésüket: Fit Top 5, Supervisorok, Assistant Managerek, 60cc+, 100cc+, 150cc+, Forever2drive, Managerek, Vezető Managerek, Assistant Supervisorok.



Az **ORIGINAL WIENER STRAUSS CAPELLE** közel kétszáz éves történellemmel büszkélkedhet. A nem más, mint idősebb Johann Strauss által alapított zenekar a Strauss Dinasztia eredeti zeneműveit játssza világszerte - eredeti történelmi öltözetben. Az amerikai kontinensről Európán át Kínáig több mint háromezer nemzetközi fellépéssel büszkélkedhetnek. A bécsi zenészek előadása csodálatos élményt nyújtott. Műsorukban sztárvendégként szerepelt az Emmy-díjas hegedűművész és zeneszerző, **EDVIN MARTON**, aki ezúttal is nagy sikert aratott.



BERKICS MIKLÓS Gyémánt Manager: Idén olyan forgalmi értékeket értünk el, amelyekre méltán lehet építeni 2018-at. Hisz tudjátok: véletlen senki nem lesz Manager, sem Senior, Eagle Manager vagy épp Chairman's Bonus-minősült. Ehhez bizony kemény munka, sok befektetett idő és változás szükséges. Mondják, nekem könnyű. Nos, idén megjártam Rómát, Szentpétervárt, Berlint. Holnap reggel Kazahsztánba utazom... Higgyétek el, nem megy ez egyszerűen huszonegy év után sem. Akkor is bele kell tenni a munkát ahhoz, hogy ilyen eredmények szülessenek a következő huszonegy évben is. Tudjátok mit? Nekem egész évben karácsony van, még-hozzá a Siker Napokon! Bárhol találkozunk, az ünnep nekem, az ajándék pedig ti vagytok, akik bearanyoztatok a színpadot.



A Forever orvosszakmai teamjének képviselőjében előadást tartott dr. Samu Terézia, Szabóné dr. Szántó Renáta, dr. Hocsi Mária és dr. Révész Edit. Mint dr. Juronics Ilona a bevezetőjében kiemelte: a fő kérdés az, vajon tudunk-e figyelni a gyermekeink életmódjára annyira, amennyire kellene? Manapság minden eddiginél fontosabb, hogy odafigyeljünk a kicsik tápanyag- és vitaminpótlására. Meglepő módon a gyerekeknél, kamaszoknál is gondot jelenthet a stressz, nekik is szükségük lehet stresszkezelésre. Az agyműködés támogatása pedig minden fiataloknál lényeges.



SZABÓNÉ DR. SZÁNTÓ RENÁTA

Eagle Manager:

Az egészséges felnőtt az egészséges csecsemővel kezdődik. Már egész kicsi kortól lehet adni a gyerekeknek egyes aloe vera-készítményeket. A gélt akár már egészen kicsi korukban ihatják, nagyon jól tesz és segíti az egészséges fejlődést. Nálunk, ha kisbaba születik, az ajándékok között mindig ott vannak a Forever bőrápoló készítmények is. Fontos a folyadékpótlás: az anyatejen kívül nyugodtan adhatunk teát is, kiegészítésként. Később, egyes étrend-kiegészítőket porrá törve már háromévesen elfogadják. Ha pedig sérül a nyálkahártya, a First segíthet regenerálni.



DR. SAMU TERÉZIA

Soaring Manager: Gyerek és mozgás: egymástól elválaszthatatlan fogalmak. A kicsik tavasztól késő őszig mindenféle sportot szívesen kipróbálnak, és ez így is van rendjén. Jobban kipihenik magukat esténként, és az iskolában jobban teljesítenek. Fontos, hogy hagyjuk őket mozogni, sőt támogassuk ebben őket, hiszen a sportoló gyerekből egészségesebb felnőtt lesz, megtanulja beosztani az idejét, kitartóbb lesz és a sikerektől önbizalommal teli. A Forever számos mozgástámogató terméke áll rendelkezésre ehhez. Elsődleges az immunrendszer megfelelő védelme, az ásványi anyagok, vitaminok pótlása. Ne feledjük: egy sportoló gyermeknek akár triplán szükséges adni a készítményeket! És amikor csak lehet, mozogjunk együtt velük!

DR. HOCSI MÁRIA

Manager: A táplálkozás akkor ideális, ha minőségi és mennyiségi szempontból is megfelelő. Ha ez nincs így, az számos módon lehet hátrányos az alultápláltságtól a túltápláltságig, hiányállapottól a hypervitaminózisig. Óriási lehetőség, hogy cégünkkel a Forever Givingnek köszönhetően lehetőségünk van arra, hogy segítsünk az világ éhező részén.



Tudnunk kell, hogy minőségi éhezés esetén akár autoimmun betegségek, daganatos betegségek is kialakulhatnak. Ám számos termék - finom és jól felszívódó készítmények - segít abban, hogy előre gondolkozzunk. Ami pedig a túlsúlyt illeti, ne feledjük: a genetika csak 30%-ban felelős érte. Sokkal inkább az életmód számít. Ez a problémakör sajnos sok fiatalt is érint, ám a Forever életmódprogramok számukra is segítséget jelenthetnek.



SIKLÓSNÉ DR. RÉVÉSZ EDIT

Soaring Manager: Amióta a Forever hálózatához tartozom, sok étrend-kiegészítőt megismertem. Ám ma sem döntenék másként, mint annak idején abban, hogy mit adjak a gyerekeimnek. Nálunk mi voltunk az első generáció: mi kezdtük el használni a Forever-termékeket, és ma mi tanítjuk a gyerekeinket, de a szüleinket is. Nálunk a gyerekek jóformán „belenőttek” a termékhasználatba, termékismeretbe. Fel sem merül nálunk, hogy mást kéne használniuk. Érthető ez, hiszen a termékeink megbízhatósága egyedülálló. Nincs még egy cég, amely ennyiféle minőségtanúsítvánnyal rendelkezne! Ne feledjétek: minden gyereknek joga van egy egészséges élethez, egészségtudatos és aktív szülőkhöz, akikre támaszkodhat és büszke lehet. Fontos, hogy átadjuk nekik a tapasztalatainkat.

A küldetés kidolgozása

Itt az új év, mostanra bizonyára mindenki megtette újról fogadalmait, és kigondolta, mit szeretne elérni 2018-ban.

A célkitűzések alapvető fontosságúak egy Forever Üzleti Partnernél. Akár a Forever F.I.T. program elkezdéséről van szó, akár arról, hogy megduplázd a forgalmad, a célok által erősebbé válhatsz és a segítségükkel elérheted azt az életet, amit élni szeretnél. A célállítást legnehezebb része általában a kidolgozás, mégis, ritkán esik szó róla.

A Forevernél van egy küldetésnyilatkozatunk, amely évről-évre irányt mutat nekünk a marketingtervvel, a termékekkel és az ösztönzőkkel kapcsolatban. Továbbá segít a negyvenéves Forever által létrehozott eredmények fenntartásában és a környezetünkről való gondoskodásban. Küldetésnyilatkozatunk teljes képet ad arról, hogy mi - mint cég -, hogyan viszonyulunk a dolgokhoz. Végig fog vezetni bennünket az öt éves tervünk keretein belül megvalósuló forgalom-duplázódásban.

A küldetésünk: olyan gyümölcsöző környezetet építünk, melyben az egyének méltóságukat megőrizve azok lehetnek, akik lenni akarnak. Olyan közeget, amelyben a becsület, az együttérzés és a jókedv mutat

utat nekünk. Szenvédélyt, hitet teremtünk és táplálunk vállalatunk, termékeink és az általunk képviselt iparág iránt. A tudást és az egyensúlyt keressük és mindezeket túl bátran vezetjük vállalatunkat és üzleti partnereinket.

Amint belevetjük magunkat 2018-ba, sokat fogtok hallani a következő öt évre vonatkozó öt kulcskérdésről: Aloe Vera, terméktökéletesítés, 15%-os növekedés a forgalomban, elérni a megfelelő embereket és megosztani velük, hogy miért vagyunk mi #ForeverProud. Biztos hallottátok már tőlünk, hogy számunkra az elsődlegesek és a legfontosabbak Üzleti Partnereink. Értetek virágoztatja fel a Forever az egész világot, és emiatt kötelességünk, hogy a ti igényeiteket helyezzük előtérbe. Hogy ezt elérjük, szem előtt kell tartanunk a küldetésnyilatkozatban felsorolt értékeket. Egy olyan cég létrehozását, ahol kibontakozhatsz és bátran elérheted kitűzött céljaidat.

Küldetésnyilatkozatunk a Home Office-ban mindig ott van a munkatársak előtt. Nem csak arról van szó, hogy mindennap látják, hanem hogy át is érzik és eszerint

dolgoznak. Nagyon sokan fejből tudják. De tényleg! Legközelebb kérdezd ki valakitől.

Könnyebb minden nap új lelkesedéssel dolgozni, ha látjuk a küldetésnyilatkozatot nap mint nap. Egy jól látható helyen elhelyezett küldetésnyilatkozat segít túltenni magunkat egy stresszes és fárasztó napon tudván, hogy sokan számítanak ránk.

A január remek hónap arra, hogy egy kicsit mélyebbre áss a személyes céljaidban, és új szemszögből közelítsd meg őket. Arra bátorítalak titeket, hogy írjátok le a saját küldetésnyilatkozatokat! Nem kell, hogy hosszú legyen, legyen inkább őszinte. Emlékeztetnie kell benneteket arra, hogy miben hisztek és arra, hogy mik a céljaitok. Nézzetek rá minden egyes nap, hogy helyes úton tartson az öt éves terveitek eléréséhez - és még azon is túl.

Boldog Új Évet!



Gregg Maughan
Elnök, Forever Living Products



Értetek virágoztatja fel a Forever az egész világot, és emiatt kötelességünk, hogy a ti igényeiteket helyezzük előtérbe.



A Forever Living Products Magyarország évek óta részt vesz az Országgyűlés és a Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat által közösen szervezett „Országközi Gyermekkarácsony” támogatásában, melyre több mint nyolcszáz hátrányos helyzetű, nehéz anyagi körülmények között élő általános iskolás gyermeket hívtak meg Magyarországról és a határon túlról. A Forevert dr. Milesz Sándor ország igazgató, Lenkey Péter General Manager és Szabó József Zafir Eagle Manager képviselte. Cégünk jóvoltából minden meghívott gyermek ajándécsomagjába kerülhetett egy-egy doboz Forever Kids multivitamin. Hiszünk abban, hogy a legjobb ajándék karácsonykor is az egészség!

Hetven magyarországi településről, valamint a Kárpát-medencéből, Erdélyből, a Felvidékről, a Vajdaságból, Horvátországból, Kárpátaljáról és Burgenlandból, összesen ötvenöt határon túli településről érkeztek gyerekek a rendezvényre. Utazásuk, szállásuk és étkezésük költségét a szervezők állták. Az ünnepség házigazdája Kövér László, az Országgyűlés elnöke volt, aki az Országház kulcsát átadva, egy napra átengedte a gyermekeknek a Ház termeit. A nyolcszáz gyermeket népszerű művészek, előadók karácsonyi műsora szórakoztatta. A négyórás program összesen nyolc helyszínen zajlott: A parlamenti főlépcső színpadán fellépett az Oscar-díjas magyar rövidfilmben, a Mindenki-ben szereplő Bakáts Téri Ének-Zenei Általános Iskola kórusa (ők többek között elénekelték a Bodzavirág című dalt), a Budapesti Operettszínház előadói – Gubik Petra és Kocsis Dénes -, akik népszerű musicalekből énekeltek részleteket. Mellettük a Sirtos együttes, az Élő Forrás Hagyományörző Egyesület és a fiatalok körében népszerű, Margaret Island zenekar szórakoztatták a gyerekeket. Az előadás végén a fellépők a „Kiskarácsony nagykarácsony” című dalt a közönséggel együtt énekeltek. A vendégek a Sirtos együttes zenéjére táncházban rophatták a görög táncokat, fotózkozhattak a kitelepült fotókabinokban, fújhattak óriásbuborékot, hajtogathattak vicces luffigurákat, kézműveskedhettek és az arcfestők szebbnél-szebb maszkokat varázsoltak rájuk. Megnézhették Rófusz Ferenc HOPPI című rajzfilmjét és képek is készülhettek a rajzfilm-figurákkal. A Budapesti Operettszínház és a Margaret Island



GYERMEKKARÁCSONY AZ ORSZÁGHÁZBAN A FOREVER TÁMOGATÁSÁVAL

együttes tagjai autogramot adtak az érdeklődőknek, majd a gyerekeknek lehetőségük nyílt beszélgetni a művészekkel. A gyerekek több neves sportolóval is találkozhattak: Wichmann Tamás kilencszeres kenu-világbajnokkal, Erdei Zsolt ökölvívó világbajnokkal, Partics Katalin junior világbajnok öttusázóval, Kammerer Zoltán háromszoros olimpiai és háromszoros világbajnok kajakozóval, Kárász Anna világbajnok kajakozóval, Somfai Péter Európa-bajnok, világbajnoki ezüstérmes, olimpiai bronzérmes magyar párbajtőrvívóval, Boczkó Gábor, világ- és Európa-bajnok, olimpiai ezüst- és bronzérmes magyar párbajtőrvívóval, Dr. Hargitay András, olimpiai bronzérmes, világ- és Európa-bajnok úszóval, Gera Zoltán válogatott labdarúgóval, a Ferencvárosi Torna Club játékosával, Eppel Márton válogatott labdarúgóval, a Budapest Honvéd Futball Club játékosával és Darnyi Tamás, négyszeres olimpiai bajnok magyar úszóval, akik történeteikkel felejthetetlen élményt szereztek a gyerekeknek.

A meghívottaknak idegenvezetők mutatták be az Országház nevezetességeit és megtekinthették az Országgyűlési Őrség díszőrségváltását.

A négyórás programot Gubás Gabi és zenekarának „Játszótér” című előadása tette még emlékezetesebbé.

A program zárásaként Kövér László, az Országgyűlés elnöke, Edvi Péter, a Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat elnöke valamint a rendezvény támogatói - köztük a Forever Living Products Magyarország képviselői - a moldvai csángó gyerekek éneke kíséretében osztották ki az ajándékokat.

Beszámolónk az Országgyűlési Sajtóiroda közleménye felhasználásával készült.

Fotó: Gyermekmentő Szolgálat/Gordon Eszter



Vágyaim TÁRGYA

Tárgyak. Áruk pénzben kifejezve lehet nagyon magas, máskor csak a tulajdonosuknak jelentenek felbecsülhetetlen értéket. Van úgy is, hogy vágyni 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.

2003 augusztusában a Forever Living Products 25. születésnapját ünnepeltük Dallasban, az International Super és Post Rally-n. Számunkra azért volt különös jelentősége ennek, mert a találkozón új Soaring Managerként vehettünk részt Katikával. Száznégy országból Magyarország a délszláv régióval együtt a harmadik helyre került, megelőzve Mexikót, Nagy Britanniát, a Fülöp-szigeteket, Franciaországot, Olaszországot... Nagyon boldogok és büszkék voltunk az eredményre, és az évek óta fennálló sorrend is megváltozott az első helyet illetően: Németország megelőzte Japánt, és első helyen végzett.

Németország, Ausztria és Svájc termékgalmazói tiroli nemzeti viseletben, "dirndli ruhákban, nemzetiszínű lobogókkal, hatalmas ovációval, örömmáorban megtöltötték a színpadot.

Kerestük a lehetőséget, hogy gratuláljunk Rolf Kippnek, aki már akkor a forever világ legjobb forgalmazója volt. Krizsó Ágnes és Szabó József után ő a mi Dupla Gyémánt Manager vezetőnk. Kedvesen, laza eleganciával átölelt bennünket. Katika kapott egy pusztit is, én egy erőteljes kézfogást és biztató szavakat.

Rolf nyakában lógott egy tiroli jelkép, egy különös kolomp, havasi gyopárral; megtetszett nekem a mives darab. Végig sem gondoltam, hogy illik-e, ösztönösen elkértem tőle. A nyakamba akasztotta azzal a mondattal: " Kedves Endre, mostantól te kolompolsz, ez a te felelősséged!

Gyakran rápillantok odahaza, az irodámban. Szemmagasságban helyeztem el könyvszekrényem polcán ezt a



Sorozatunkban ezúttal Dr. Seres Endre Zafír Manager mutat be egy számára felbecsülhetetlen értékű tárgyat.

féltett kincset. Mindig arra emlékeztet, hogy „felkötöttem a kolompot”, és elől megyek, vezetem a csapatot párommal, Katikával. Ez felelősségvállalást jelent, tanulást, fejlődést, csapatépítést és az ösztönző programok teljesítését. Vezetni csak példamutatással lehet.

Milyen érdekes a sors: cégünk harmincéves évfordulóját szintén Dallasban ünnepeltük, mint új Zafír Managerek, és 2018-ban már harmincfős csapattal indulunk a negyvenedik születésnapra a dallasi Global Rally-re. Bízom abban, hogy életünk eddigi legnagyobb Chairman's Bónusz csekkét vehetjük át, osztozhatunk munkatársaink és testvérvonalaink örömeiben.

Hajrá magyarok, a hajó ismételten emelkedik, ne maradjatok le!

A kolomp pedig nem eladó, értéke felbecsülhetetlen, nagyon szép a hangja. Szerezz egyet magadnak, ha tudsz!!!
Go Forever!

MOZDULJ!

NAPI 15 PERC A JOBB KÖZÉRZETÉRT

**SZAKÍTSUNK
IDŐT EGYMÁSRA,
TORNÁZZUNK EGYÜTT
GYEREKÜNKREL!
AKI A GYAKORLATOKAT
ÖSSZEÁLLÍTOTTA ÉS
BEMUTATJA:**

Katona Zsuzsanna
rehabilitációs terapeuta,
jógaoktató, edző,
és lánya, Erős Eszter

Egy anya-lánya gyakorlatsort hoztam nektek. Kamaszkorban – amiben most Eszti lányom is van – gyakori, hogy a lányok eltávolodnak az édesanyjuktól, kicsit más világban élnek, ez így természetes. A mozgáson, egymás megérintésén keresztül lehet és érdemes is ezt a távolságot csökkenteni. A mozgás élmény és öröm, ami közel hozhat bennünket egymáshoz.

Az itt bemutatott gyakorlatok már nagyóvodás kortól elvégezhetőek: hatalmas élmény anyával, apával a földön játszani. Olyan, mintha a gyerekek a társaikkal mozognának.

A feladatsor összeállításakor fontos célom volt, hogy erő- és nyújtógyakorlatok egyaránt helyet kapjanak benne. Általuk erősíthetjük a gerinc melletti izmokat, ami a gyerekek helyes tartását segíti elő. Bár itt most anya-lánya felállásban mutatjuk meg nektek a gyakorlatokat, de arra biztatlak benneteket, hogy próbáljátok ki apa-lánya, apa-fia, sőt, anya-apa párosban is! A közös mozgás remek családösszehozó program.

Szakítsatok rá időt olyankor, amikor nincs rohanás, és képesek vagytok egymásra hangolódni! Hetente kétszer negyed óra együtt: ezzel a gyermek "szeretettankja" is töltődik.

MOZDULJ!

NAPI 15 PERC A JOBB KÖZÉRZETÉRT



„Stabil vagyok”

Egy fa az időjárás kihívásai ellenére mindig stabilan áll. Érezzétek meg most magatokban ezt az erőt! Minden fél lábon végzett gyakorlat kiváló önbizalomerősítő és koncentrációfejlesztő hatású.

A gyakorlat kivitelezése: Álljatok egymás mellé, és nyújtózzatok felfelé, majd tegyék a talpatokat a másik lábszárra, de ne támaszkodjatok a térdetekre oldalról! Billentsétek magatok alá a tartó láb oldali csípőt. Segít az egyensúly megtartásában, ha homlokmagasságban egy fix pontra fókuszáltok, és ha a tartó lábat kicsit behajlítottok. Nyújtózkodjatok a karokkal és a gerinccel felfelé. Mindkét oldalra végezzétek el a gyakorlatot, ha szeretitek a kihívásokat, akkor csukott szemmel is!

„Felszabadultan játszani, nevetni jól!”

Ha valaki felszabadultan tud jelen lenni, az azt jelenti, hogy van biztonságérzete, tudja, hogy szeretik és ő is tud szeretni, kapcsolódni másokhoz. A mozgás boldogsághormont termel, és a közös mozgásnak még nagyobb ereje van, ha a gyermek is jól érzi magát közben.

A gyakorlat kivitelezése: Üljetek le egymásnak háttal, és kulcsoljátok össze a karotokat! Húzzátok fel a talpakat, és jó erősen nyomjátok bele a talajba! Kezdtjétek el egymásnak dőlni, de maradjatok középen, egyikőtök se hajoljon előre! Közben nyomjátok a talajt folyamatosan, és kezdjétek el nyújtózni a fejtetőtök felé! Álljatok fel egyszerre, a hátatokat teljes felületen nyomjátok egymásnak! Ha már jól megy, középen meg is állhattok kicsit. A gyakorlat kiválóan edzi a comb izmait, úgy, hogy közben kíméli a térdeteket.



„Bízom magamban”

Ahhoz, hogy ezt a pózt meg tudod csinálni, bíznod kell magadban! Az önbizalomerősítés az egyik legjobb motiváló eszköz. Merj tapasztalni! **A gyakorlat kivitelezése:** A kiinduló helyzetben neki is dőlhetsz a falnak, a gyermek nyújtsa fel az egyik, majd a másik lábát a kezébe. A lábak nyújtottak és párhuzamosak a talajjal, a sarok feléd tolva. A karok nyújtva, a gyerek tenyerével nyomja el magát a talajtól. Hasát behúzza aktiválva az erőközpontját. A feje lazán lóg a két karja közt. A mozdulat tökéletesen edzi a karokat, pihenteti a gerincoszlopot és jótékony hatással van az összes belső szerv működésére, a szem egészségét is szolgálja és még ránceltávolító hatása is van.



„Együtt erősebbek vagyunk”

Mennyire vagyok jó, miben vagyok ügyes? Igazán jó, játékos kihívás ez az erőt igénylő gyakorlat, hogy az önértékelésedet javítani tudd. **A gyakorlat kivitelezése:** Helyezkedj el fekvőtámaszban, ne engedd beesni a derekad! Nyújtózz a fejtetőddel a gerincoszlopod meghosszabbításaként, a sarkaddal pedig hátra. Nyomd a talajba a tenyered, tartsd egyenesen a karodat, de a könyöködöt szinte láthatatlanul hajlítsd bel! Gyermeked is ezt tegye, csak ne a talajon, hanem rajtad, az ellenkező irányba fordulva: megfogva a bokád feletti lábszárrészt, és a válladra téve a lábát. Lassú és folyamatos légzés mellett tartsátok a pózt legalább öt másodpercig! Szinte az összes izmotokat használjátok a gyakorlat közben, szuper törzsizom-erősítő hatása is van, valamint segíti a gyermekek tartásának javítását.



„Lazíthatunk”

Lehetnek az oviban és a suliban is nehéz, kimerítő időszakok. A stressz már kisgyermekkorban is az izmok feszültségével jár. Jó, ha megtanítjuk gyermekeinket ellazulni.

A gyakorlat kivitelezése: Helyezkedj el sarokülésben, és hajolj előre „magzatpózban”. Gyermeked a keresztcsontodnál, a csigolyák legalsó részénél helyezkedik el, majd lassan, csigolyáról-csigolyára rágördül a hátadra. Ne legyen hézag a két test között, ha mégis, akkor csússzon a gyerkőc lejjebb vagy feljebb. Nyújtsa ki, és enyhén nyissa szét a lábát, a karjait pedig nyújtsa a füle mellé! Fogd meg az alkarját, és finoman húzd meg, hogy jól meg tudjon nyújtózni. Amikor jöttök vissza, támaszkodjon meg a csípődnél, és együtt üljenek fel! A légzés végig lassú és folyamatos.







Januári szakácsunk Szépné Keszi Éva és Szép Mihály Soaring Managerek, akik budapesti otthonukban látták vendégül a Forever Magazin olvasóit. Ez alkalommal Mihály volt a szakács, Éva pedig megosztotta velünk gondolatait az egészséges táplálkozásról, az időtakarékoságról és a családi munkamegosztásról.

Talán a legfontosabb, hogy az ünnepek dőzsölését magunk mögött hagyva, januárban tudatosabbak legyünk az étkezésünkben: építsük be az életünkbe a Forever Ultra Light porból készült reggeliket, sok zöldséget fogyassunk párolt vagy sült hússal, de akár tarhatunk húsmentes napokat is. Figyeljünk oda a megfelelő folyadékbevitelre - a víz mellett az Aloe Blossom Herbal Tea kiváló választás! Mi nagyon szeretünk együtt főzni, remekül kiegészítjük egymást a konyhában. Hogy ki mihez ért jobban, aszerint osztjuk meg a szerepeket: például Misi kiváló halászlévet főz, olyankor én vagyok a "kiskukta", ha pedig én főzök, Misi dolgozik a kezem alá. Remek családi program a közös főzés, jó érzés egymás munkáját megdicsérni egy-egy jól sikerült fogás után. Az idő mindenki számára igen értékes kincs, fokozottan így van ez hálózatépítői körökben. Az alábbi fogást azért kedveljük különösen, mert nagyon jól variálható, és ha már egyszer a hosszabb időt igénybe vevő hűssütést választottuk, érdemes nagyobb mennyiséget készíteni, hiszen így időt takaríthatunk meg. A maradék sültet másnap új köntösben tálalhatjuk: adhatunk mellé párolt kelbimbót vagy tepsiben sült édesburgonyát kiegészítve egy kis pirított hagymával és libatepertővel. Köretként akár vegyes zöldsalátát is készíthetünk paradicsomból, paprikából, uborkából és hagymából, amit citromlével és esetleg egy kis mézzel ízesíthetünk.



Négyborsos pikáns kacsamell lilakáposztával, illatos fűszeres ananással, pirosalmacikkekkel

HOZZÁVALÓK

3 db pecsenye kacsamell
1 db közepes fej lilakáposzta
1 db friss ananász
1 db alma
1 db narancs
libazsír, hagyma, fűszerek

ELKÉSZÍTÉS:

A pecsenye

A kacsamelleket kettévágjuk, (így lesz hat darab), bőrüket két irányból bevagdossuk, hogy kiszüljön a zsírjuk, és jó ropogósak legyenek. Mindkét oldalukat sózzuk és befűszerezzük négyféle bors frissen őrölt keverékével, kevés fokhagyma granulátummal és szárított csilivel megbolondítjuk. Tepsibe tesszük bőrével lefelé, két evőkanál libazsírt és 1 deci vizet öntünk alájuk, lefedjük. 180 fokon körülbelül két órán keresztül sütjük, időnként a saját levével meglocsolgatjuk a szeleteket. Ezután 220 fokra emeljük a hőmérsékletet, eltávolítjuk a fóliát vagy fedőt, és pirosra sütjük mindkét oldalukat.

A lilakáposzta

Egy evőkanál libazsíron megpároljuk az apróra vágott lilahagymát, majd a vékonyra szeletelt, előre besózott káposztát. Őrölt színes borssal, és igény szerint egy evőkanál mézzel édesíthetjük. Ha megpuhult, egy-két evőkanál almaecettel, és 1 deci jó minőségű vörösborral ízesítjük, majd elpároljuk a felesleges folyadékot.

Az ananász

A friss gyümölcsöt vékony cikkekre vágjuk. A pecsenyeléből három-négy evőkanálnyi egy nagyobb serpenyőben felforrósítunk, majd belerakjuk az ananászdarabokat úgy, hogy ne fedjék egymást. Egy kicsit pároljuk, hozzáadjuk a friss narancshéjat, egy narancs levét, négy szem szegfűszeget, ráreszelünk egy kevéske szerezcsendőt, és megszórjuk egy csipetnyi őrölt fahéjjal is, ez adja meg a pikáns ízét.

Jó étvágyat!



DR. HOCSI MÁRIA

Manager

Gyermekegyógyász szakorvos,
endokrinológus, diabetológus

A vitaminok olyan szerves vegyületek, amelyek kis mennyiségben ugyan, de nélkülözhetetlenek az emberi szervezet számára. Testünk nem mindig képes kellő mennyiségben az előállításukra, ezért tápanyag formájában kénytelen hozzájuk jutni. Elfogyasztott ételeink, italaink tartalmaznak ilyeneket, és két nagy csoportra oszthatjuk őket: makrotápanyagokra és mikrotápanyagokra. Makrotápanyagaink az energiát biztosító zsírok, fehérjék, szénhidrátok, míg mikrotápanyagaink az energiát nem adó vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek. A vitaminok nélkülözhetetlen szerves vegyületek: létfontosságú szerepet töltenek be például anyagcsere-folyamatokban,

Vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket fontos megfelelő mértékben fogyasztani. De mi a megfelelő mérték? És mivel, hogyan pótoljuk azt, ami hiányzik? E hónapban erről ír szakértőnk.

Hiányzik? PÓTOLD!

az immunvédekezésben, enzimek működésében, a vérképzésben.

Ezekből a vegyületekből csekély a napi szükséglet, de nélkülük nincs megfelelő életműködés, élet. Mindegyik vitaminnak megvan a saját szerepe a szervezetben, egymást nem pótolják és nem is helyettesítik. Ha közülük valamelyik is hiányzik, akkor egyes anyagcsere-folyamatok károsodnak, és jellemzően

kóros tünetek jelentkezhetnek.

Ugyanakkor speciális hatásaikon túl egyes vitaminok antioxidáns hatásúak is, azaz lekötik az anyagcsere-folyamatok során képződő szabad gyököket, amik nagy mennyiségben károsítják a sejteket.

A vitaminokat oldhatóságuk alapján osztjuk két nagy csoportra: vízben oldódókra és zsírban oldódókra.





A ZSÍRBAN OLDÓDÓ VITAMINOK, az A-, D-, E- és K-vitamin („dekavitaminok”) vízben nem oldódnak, és bevitel után nem ürülnek ki gyorsan a szervezetből. Tárolódnak a zsírszövetekben és a májban, ezért normál, egészséges étkezés mellett nem feltétlenül szükséges a napi pótlásuk. Ha valaki nagyon nagy mennyiségben fogyasztja őket, akár túladagolás is előfordulhat, bár ez elenyésző a vitaminhiányos állapotok előfordulásához képest.

● Az **A-vitamin** hat azonos biológiai hatású vegyület összefoglaló neve, aminek előanyaga, a beta-karotin talán a legközismertebb. De a másik öt (retinol, retinal, alpha-karotin, gamma-karotin, beta-kriptoxantin) vegyületnek is nagyon fontos szerepe van a szem

(ideghártya), a hámszövetek (bőr és nyálkahártyák), a csontnövekedés, az embrionális fejlődés és a szaporodás folyamatában. Mivel zsírban oldódó, jellemzően zsírtartalmú élelmiszerekben van jelen: sajt, túró, vaj, margarinféleségek, húsok, húsipari termékek, májak, májkészítmények, szív, vese, halak, tej, tojás.

● A **D-vitamin** az egyik legősibb vegyület, ezért ma már inkább D-hormonnak hívják, és gyakorlatilag minden szervrendszer működéséhez elengedhetetlenül szükséges. Hiányában nem csak olyan, régen nagy számban előforduló, ismert betegségek alakulnak ki, mint az angolkór, de megnő az autoimmun betegségek (például 1-es típusú cukorbetegség) kialakulásának kockázata, vagy a szív-érrendszeri

betegségek száma és súlyossága is. A táplálékok leginkább a kisebb hatékonyságú D2-vitamint tartalmazzák, míg a D3-vitamin a bőrben képződik fény hatására. Mivel táplálékaink D-vitamin tartalma kicsi, és októbertől ápriliséig csekély a bőrben való képződés is (az alacsony UV-B sugárzás miatt), ez az a vitamin, amit szinte mindenkinek pótolnia kell. Ez az egyetlen vitamin, amit kötelező adni minden újszülöttnak és csecsemőnek.

● Nyolc **E-vitamin**-hatású természetes vegyület ismert, amiket növények állítanak elő, közülük az alfa-tokoferol biológiai hatása a legnagyobb. Az egyik legerősebb antioxidáns, védi a sejthártyákat, érfalakat az oxidálódástól. E-vitamin források a növényi olajok, a napraforgó-, búzacsíra-, tökmag-, olíva-, kukoricaolaj, az egyéb gabonacsírák, mandula olajai. Zöldségekben, gyümölcsökben elenyésző mennyiségben található meg, állati eredetű élelmiszerben egyáltalán nem.

● A **K-vitamin**nál a D-vitaminhoz hasonlóan két fő formát különböztetünk meg, a K1 és a K2 vitamint. K1 vitamint főleg a zöld növények, a K2 vitamint baktériumok (bélbaktériumok is) szintetizálják. Az anyatejben nincsenek ilyen baktériumok, ezért a kizárólag természetesen táplált babáknak hetente K-vitamint adnak, mivel a véralvadásban szerepet játszó K-vitamin hiányában megnő a vérzékenység veszélye. Legjobb K-vitamin forrásaink a zöld leveles zöldség- és főzelékek, a káposzta, a brokkoli, a paraj, a tej- és tejtermékek, valamint a máj.

A VÍZBEN OLDÓDÓ VITAMINOK

közös jellemzője, hogy az emberi szervezet nem képes sokáig tárolni ezeket, ezért gyakorlatilag minden nap pótolni kell őket. A vitamin nem hasznosuló része a vizelettel távozik. Így túladagolás veszélye nem áll fenn, azonban megfelelő vitaminforrás nélkül hiánybetegség alakulhat ki.

● **A B12-vitamin** érdekessége, hogy csak állati eredetű élelmiszerekben található meg. Felszívódásához egy, a szervezetben termelődő belső faktorra van szükség. Ennek hiányos termelődése esetén megfelelő vitaminbevitel mellett is hiányállapot alakul ki. Bár a vastagbél-baktérium flórája is termeli, onnan már nem tud felszívódni. Szükség van rá a vérképzésben, a fehérje- és szénhidrát-anyagcserében is. Legjobb B12-vitaminforrásaink a máj és a hús. Kis mennyiségben van jelen ez az anyag a tejben és a tejtermékekben. Vegetáriánusoknál fontos a pótlása.

● **A B1-vitamin**, vagy tiamin főleg a szénhidrát-anyagcserében játszik fontos szerepet, de fontos az idegrendszer és a szív működésében is. A napi szükséglet az elfogyasztott szénhidrát mennyiségével arányos. Legjobb B1-vitaminforrásaink a gabonafélék héja, az élesztő, a teljes kiőrlésű gabonafélék és a belőlük készült péksütemények, a hüvelyesek, a dió- és mogyorófélék, a húsok (főleg a sertéshús) és a máj.

● **A B2-vitamin** vagy riboflavin a fehérjék és a zsírsavak lebontásában fontos. Az emberi bélflóra termeli, így ritkán alakul ki hiányállapot, bár hosszú antibiotikum-kezelés létrehozhatja. Főleg a tej és tejtermékek, a zöldség- és főzelékfélék, a húsok, a máj, vese, tojás és a gabonafélék tartalmazzák.

● **A B6-vitamin**, vagy piridoxin a fehérjék átalakulásában, az idegrendszer ép működésében, a bőr épségének megőrzésében fontos. A B6-vitamin szükséglet az elfogyasztott fehérje mennyiségével arányos. Máj, hús, tejtermékek, szárazhüvelyesek, élesztő, tojássárgája, barna liszt és az ebből készülő pékáruk, kukorica, zöldségfélék tartalmazzák.

● **A biotin**, vagy H-vitamin, különböző enzimek alkotórésze, szerepe van mind a fehérje-, mind a szénhidrát- és a koleszterin-képzésben is. Mivel a bélflóra termeli, nem igazán ismert a hiányállapota. Rosszul szívódik fel, csak a fele hasznosul annak, amit a táplálkozásunkkal veszünk fel. A tojásfehérje különösen gátolja a felszívódását. Legjobb biotinforrásaink a máj, a vese, a tojás sárgája, az élesztő, a karfiol, a dió- és a mogyorófélék.

A gabonafélék - főleg a búza - szintén tartalmaznak biotint, de ez kötött formában van jelen és nem szívódik fel. A gyümölcsök és a húsfélék igen keveset tartalmaznak ebből a vitaminból.

● **A folsav** nagyon fontos a vérképzésben, a nyálkahártyák és az idegrendszer működésében, de kiemelten fontos a terhesség korai szakában, a velőcső-záródás során, azaz a magzat gerincének fejlődésében. A mesterséges készítményekből való felszívódása jobb, mint a természetes forrásokból való. Ha valakinek jó a folsav-ellátottsága, akkor az elfedheti a B12-vitamin hiányában kialakuló tüneteket. Ez különösen vegetáriánus táplálkozást folytatóknál lehet veszélyes. A túl nagy folsavbevitel csökkentheti a cink hasznosulását. Legjobb folsavforrásaink a máj, a leveles zöldségek (különösen a paraj), a gyümölcsök és az élesztő.

● **A niacin**, vagy nikotinsavamid, a szövetekben folyó oxidációs-redukciós folyamatokban vesz részt, így az anyagcsere minden területén fontos szerepet játszik. A kukoricában olyan anyag található, amely a niacin hatását gátolja. Legjobb niacinforrásaink a hús, a máj, a vese, a hal, a tojás, az élesztő, a szárazhüvelyesek, a zöldségfélék és a barna kenyér.

● **A C-vitamin** Szent-Györgyi Albert Szegeden fedezte fel és írta le, amiért Nobel-díjjal jutalmazták. Egyébként az emberen kívül csak a tengerimalac nem tudja szintetizálni, a többi állatfaj igen. Ez a legnagyobb mennyiségben szükséges vitaminunk, ami hő vagy fény hatására könnyen lebomlik. Fontos a kollagén a hormonképzésben, az immunrendszer működésében, a vas és a réz felszívódásában. Stressz, lázas, műtét utáni állapotok, fizikai munka, dohányzás és a fogamzásgátlók szedése emeli a szükségletet. A legjobb C-vitamin-forrásaink a zöldpaprika, a citrusfélék, a friss zöldségek, kifejezetten a paradicsom, a káposzta, salátafélék. Télen a savanyú káposzta és a mirelit zöldségek biztosítanak jó forrást.

● **A P-vitamin**, vagy rutin, a C-vitamin kísérője, gyakorlatilag azonos élelmiszerekben fordulnak elő. Segíti a C-vitamin felszívódását, védi az oxidációtól, és erősíti a hajszálereket.

RDA

Az Amerikai Táplálkozástani Intézet már több mint hatvan éve, az 1950-es években határozta meg és standardizálta az egyes vitaminok és ásványi anyagok optimális mennyiségét. Az eredmény az RDA (Recommended Dietary Allowance), azaz az Ajánlott Napi Táplálékbevitel.

A meghatározás táplálkozás-élettani, biológiai és táplálkozás-epidemiológiai kutatások eredményein alapult, minden egyes vitaminra és ásványi sóra megadva a javasolt bevitel mennyiségét.



Ennek mintájára számos ország - így hazánk is - létrehozta saját RDA-értékeit, figyelembe véve például az ország éghajlatát, földrajzi sajátosságait.

Az RDA azonban nem csak ettől függ. Ha egy étrend-kiegészítő dobozának oldalán megnézed az RDA értéket, tudnod kell, hogy a szükséglet függ az életkortól, a nemtől, fizikai aktivitástól, táplálkozási szokásoktól, szervezetünk biokémiai funkcióitól, a táplálék egyéni felhasználási képességétől és a stresszterheltségtől is. Ezen túlmenően különféle betegségek és gyógyszerkölsönhatások szintén befolyásolhatják egyes anyagok felszívódását és hasznosulását, ezért ezek személyre szabott megállapításához érdemes szakemberhez fordulni.



SPORT

Bár néhány éve már számos országban bevezették a PDI (Performance Daily Intake - sportolói bevitel) fogalmát, amely meghatározza, hogy mennyi vitamint és ásványi anyagot kell fogyasztanunk akkor, ha sportolunk, ez a fogalom Magyarországon még nem létezik a kutatási eredmények hiánya miatt. Az azonban bizonyos, hogy - a mozgás intenzitásától, hosszától függően - megnövekszik vitamin- és ásványianyag-szükségletünk, ha rendszeresen sportolunk.

A VEGETÁRIUS TÁPLÁLKOZÁS HÁTRÁNYAI:

- A növényi eredetű táplálék energiatartalma alacsony.
- Az esszenciális aminosavak hiányozhatnak, hiszen a növényi fehérje (szemben az állati eredetűvel) nem komplex.
- A kalciumszint alacsonyabb a tejet, tejterméket nem fogyasztóknál.
- A vas felszívódása gátolt: a nagyobb mennyiségű növény fogyasztásával bevitt többletfitát és -oxalát csökkenti a vas és a kalcium felszívódását.
- A növények D-vitamin tartalma csekély.
- A B12-vitamin a növényekből szinte teljesen hiányzik.

A HIÁNYÁLLAPOTOK MEGELŐZÉSÉRE JAVASOLT MÓDSZEREK:

- növényi olajok (pl. olívaolaj) bevitel
- esszenciális aminosavak pótlása
- a növényi olajokban lévő omega-3 felszívódása és biohasznosulása rendkívül alacsony, ezért mélytengeri halak hetente háromszori fogyasztása vagy étrend-kiegészítő szedése javasolt
- kalcium- és D3-vitamin-pótlás

- jól hasznosuló, kelátos formátumú vaspótlás
- B12-vitamin (bár van az aloéban) pótlása szükséges

VITAMINOK, AMIKET KÖTELEZŐEN PÓTOLNI KELL,

ha egészségesek vagyunk is:

- folsav: tervezett teherbeesés előtt legalább három hónappal, a terhesség végéig és a szoptatás alatt is
- D3-vitamin: 1 hetes életkortól életünk végéig
- B12- vitamin: kizárólag növényi alapú étrend fogyasztása esetén
- K-vitamin: kizárólagos anyatejes táplálás esetén

VITAMINFORRÁSOK:

- tápanyagdús talajon, szabadföldön, természetes napfényben termesztett idényzöldségek
- friss zöldségekből, gyümölcsökből, megfelelő technológiával készült étrend-kiegészítők, amelyek a vitaminhoz kapcsolódó flavonoidok, természetes rostok miatt jobban felszívódnak, és biológiai hatásukkal jobban támogatják a szervezetet

ÉLETMÓDVÁLTÓ

VIGYÁZAT!



A fóliában, mesterséges fény alatt, érésfokozók használatával termesztett „téli primőr” termények vitamintartalmát részben a felhalmozódott kemikáliák helyettesíthetik.

A távoli napfényes tájakra termesztett zöldségek, gyümölcsök vitamintartalma a tárolás, szállítás során jelentősen csökken. A csomagolatlan fejessaláta C-vitamin-vesztesége naponta 9,5 % hűtőraktárban (0-2 °C), 15 % hűtőszekrényben (4-8 °C), 15 % pincében (9-14 °C), 21 % éléskamrában (14-24 °C). Fóliába csomagolva is csak felére csökkenthető ez a veszteség.

Az alma C-vitamin-vesztesége levegőn, 16-25 °C-on, azaz a boltban való tárolás alatt 5,5 % naponta.

-18 °C és -20 °C közötti mélyhűtött tárolásnál a legnagyobb vesztes a C-vitamin. Nem előfőzött zöldségek esetén ez havonta 16-18%, előblansírozás esetén még mindig 0,5-11%.

És szép dolog a balkonon, ládában termesztetni a zöldséget, de ha nagyobb forgalmú út közelében laksz, tudd, hogy az út menti növények levelein a szennyezettséggel arányos mértékben ólom rakódik le, amely a leggondosabb mosással is csak mintegy 30%-ban távolítható el. A krónikus ólommérgezés pedig a gyomor-bélrendszer, az idegrendszer, a vérképző rendszer és a vese működési zavarához vezet.





Forever Absorbent-C®

Étrend-kiegészítő rágótabletta édesítőszerrel és mézzel. A tablettában található 60 mg C-vitamint hatékony felszívódásának érdekében 500 mg zabkorpával kombináltuk, amely jól felszívódó étkezési rost. A termékben található C-vitamin antioxidáns hatása révén segítheti a szervezet védekezőrendszerének működését.

048 100 tablettá



A HÓNAP TERMÉKE

DR. HOCSI MÁRIA
GYERMEKGYÓGYÁSZ SZAKORVOS,
ENDOKRINOLÓGUS, DIABETOLÓGUS
AJÁNLÁSA

A C-vitaminra minden nap szüksége van a szervezetemnek. Biztos lehetek abban, hogy a jól felszívódó és hasznosuló természetes forrású vitamin jótékonyan támogatja az immunrendszeremet, védi a bőrömet. A „zabkorpá-ág” azon túl, hogy egyenletesebbé teszi a C-vitamin felszívódását, nagyon hasznos a megfelelő mennyiségű rost bevitelében is. A citrus és méz ízének keveredése révén az egyik legfinomabb egészséges „nasi”, akár C9, F15 program során, akár a mindennapokban alkalmazva. Napi 1-2 tablettá, 1-1 nagy pohár tiszta vízzel azért, hogy vidáman várhassuk a szép téli napokat is.

BEAUTY TIPPEK

HAUSEL BEATRIX Assistant Manager



Mindent

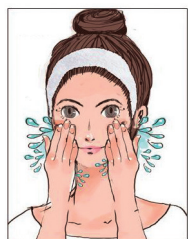
A SZEMNEK!

A szem a lélek tükre – szoktuk mondani. Hozzáteszem, bőrünk tükrözi egészségünket, belsőnk jelzéseit. Fontos odafigyelni ezekre a jelekre, de a legjobb a megelőzés: jó minőségű kozmetikumok és higiénés termékek használata, megfelelő táplálkozás, vízfogyasztás, szabad levegőn tartózkodás, mozgás és a stressz kezelése.

A civilizációs ártalmakat még így sem tudjuk száz százalékban elkerülni, de számomra meggyőző cégünk kilencnapos életmódváltó programja, mely segíthet a szervezetnek ellensúlyozni ezeket. Tanácsot és tanítást kapunk általa étkezés, ivás, mozgás terén. A program jó alapot biztosít arra, hogy jobban érezve magunkat a bőrünk is megújuljon. A személyre szabott tájékoztatás, az előzetes megbeszélés nagyon fontos az előkészítésben. Ahogyan a megfelelő bőrápolás is! Vitál csomagunk kitűnő támogatást ad ehhez egész évben.

Miért is fontos a megfelelő bőrápolás?

Legnagyobb felületű szervünk a bőrünk, ám sokszor elfelejtjük, hogy az arcunk kapja a legkevesebb védelmet, miközben egész nap ki van téve az időjárás változásainak és a környezeti ártalmaknak. Lássuk, mi kell a jól ápolott, hidratált bőr érzéséhez!



Nagyon fontos lépés a TISZTÍTÁS:

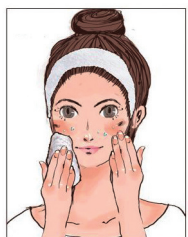
A sminket mindig távolítsuk el az arcunkról: a Sonya Aloe Eye Makeup Remover (olajos

alap) kitűnő erre. Majd az arctejjével való tisztítás, ami nemcsak az elhalt hámsejtek és szennyeződések eltávolítását, de a táplálást, puhítást is segíti. Erre kiváló a Sonya Aloe Purifying Cleanser vagy az Aloe Cleanser. Hatóanyagtartalma,

összetevői segítik a bőr megújulását.

Következő lépés a TONIZÁLÁS:

Cél a bőr pH-értékének (mely lúgos



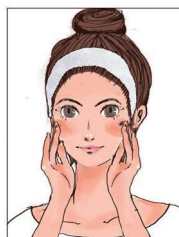
irányba tolódott a tisztításnál) visszaállítása, a tónus fokozása. Az erre szolgáló termékek hyaluronsav és jojobatartalma miatt táplál is, és mivel nem tartalmaz alkoholt, nem szárít. Ajánlom tehát az Aloe Sonya Refreshing Tonert és a Rehydrating Tonert (hamamelis, uborka-, citrom-, kollagén- és allantointartalma frissíti és élettel telivé varázsolja bőrünket, emellett enyhe pórusösszehúzó is).

Heti rendszerességgel ajánlott egy PEELING (radír).

A bőr felületéről eltávolítja az elhalt hámsejteket, mélyebb rétegeiből a szennyeződést, puhít és előkészíti a bőrt a további műveletekre. Az Aloe Scrub és a Sonya Aloe Deep-Cleansing Exfoliator kissé nedves felületen eloszlatva nagyszerű hatású, hiszen a jobbagömböcskék kíméletesen és hatékonyan szinte lemasszírozzák a bőrünket.

Nagy kedvencem a Marine Mask, amely egy mélytisztító és hidratáló tengeri algás termék. Tizenöt-húsz perc alatt látványos változást eredményez. Használatát hetente javaslom, vagy alkalmak előtt, gyors szépítő, simító hatását kihasználva. Időnként aláteszek egy pár csepp Forever Alpha-E Factor olajat is a szemkörnyéken.

A LEZÁRÁST (hidratálás, táplálás és visszapótlás) a következő termékekkel végzem:



Nappali krémek:

Sonya Aloe Balancing Creame, Fleure de Jouvence Firming Day Lotion

Éjszakai krémek: Sonya Aloe Deep Moisturizing Creame, Fleure de Jouvence Recovering Night Cream



Minden krém kombinálható egymással, illetve a Forever Alpha-E Factor olajjal.

A nyak és a dekoltázs ápolására is figyeljünk! Ezeket a kozmetikumokat összetevőik és hatékonyságuk miatt szeretem. Szettben vásárolva adott minden egy dobozban, de lehetőség van összeválogatni is őket.



Tuti tipp:

télen az Aloe Propolis Creme – Aloe First kombó csodára képes. Kézápolás területén is alkalmazom, illetve gyerekeknek reggel olyan „elengedős krém”. Az Aloe Moisturizing Lotion Alpha-E Factorral összekeverve, és simító mozdulatokkal bemasszírozva látványosan teszi a dolgát (elasztin és kollagén egy helyen). Ugyanígy jó párosítás az R3 Factor és az Alpha-E Factor is. Hosszú téli estéken kényeztessük magunkat amolyan „énidő” címszóval, hogy a lélek is simuljon. Ehhez levendulás illóolajat ajánlok, és a levendulás tusfürdő, bele Forever Aloe Scrub radír kényeztetheti még a testünket. Arcon a Fleur de Jouvence vagy a Forever Marine Mask hatásos. Hajmosás után bármelyik balzsamunkba tegyük bele az Aloe Propolis Creme-t, Alpha-E Factort és Aloe First-öt, így használjuk pakolásként! A levendula illóolaj mehet bele a fürdővízbe, illetve a Bath Gelée is csodákra képes!

Kitűnően zárja az estét egy bögre jó meleg Aloe Blossom Herbal Tea és a finom mézünk, akár Rolf Kipp nagyszerű könyvével, „A Világ legszebb üzlete” címmel.

Csodásan ragyogó bőrt és boldog ünnepet kívánok neked szeretettel!



SENIOR MANAGER



Like Comment Share

Kovács Gyuláné & Kovács Gyula
szponzor: Dr. Németh Endre & Lukácsi Ágnes

„Amiben az emberi elme hinni tud,
azt meg is tudja valósítani”



MANAGERS



Like Comment Share

Kovács Magdolna
szponzor: Kovács Gyuláné & Kovács Gyula

„Csak tartsál ki!”



Like Comment Share

Leel-Óssy Gabriella
szponzor: Kaszás Csaba

„Egész jó móka megvalósítani
a lehetetlent”
Walt Disney



ASSISTANT MANAGERS

György Sándorné & György Sándor
szponzor: Halmai József & Dr. Czifra Gabriella

Halmai József & Dr. Czifra Gabriella
szponzor: Dr. Dósa Nikolett

Székely Károlyné
szponzor: György Sándorné & György Sándor

Szolga Bernadett
szponzor: Katona Zsuzsanna



SUPERVISORS

Bajnai Krisztina
Bakos Róbertné
Balázs Nikolett
Bartus Péter
& Bartusné Király Andrea
Besenyeiné Kovács Judit
Bodóneané Farkas Anikó
Borsos Viktor Tibor
Dévényi Mónika
Jelena Filipovic
Fraknóyné Mezei Gabriella
Mihrija Gusinjac
Herczegné Nagy Enikő Melinda
Jankovich László
Juhászné Székely Ágnes
& Juhász Jácint
Kaszáné Nagy Anikó
Kőrösi Hajnalka
Lemle Szilvia

Lókai Tímea
Madarász Dalma
Molnár Gabriella
Molnárné Kiss Tímea
Németh Lászlóné
Doris Petrovic
Vladimir Stampar
Szabó Éva
Széplaki Dávid
Szentésiné Zaránd Mónika
Tímár Éva
Fatmira Trimi
Tóth Judit
Tóth Zsuzsanna
Tóthné Csordás Viktória
Marijana Vasiljevic
Zádori Miklós
Vorgrümler Anikó
Vorgrümler Tímea

QUALIFICATIONS

FOREVER²DRIVE

1.SZINT:

Stjepan Belosa & Snjezana Belosa
Dr. Kiss Ferenc & Dr. Nagy Ida
Kovács Gyuláné & Kovács Gyula
Dr. Rokonay Adrienne & Dr. Bánhegyi Péter

2.SZINT:

Dr. Németh Endre & Lukácsi Ágnes

3.SZINT:

Halmi István & Halminé Mikola Rita



Like Comment Share

Sanja Opačić
szponzor: Biljana Milosević



Like Comment Share

Aleksandar Veljović
szponzor: Sanja Opačić

„Bármit is csinálsz, szívedből tedd,
máskülönben ne is kezdj hozzá.”

„Ha hiszel benne, hogy sikeres leszel –
lehetőségeket fogsz látni, ha nem hiszel
benne – akadályokat látsz.”

100+CC

Majoros Éva
Dr. Rokonay Adrienne
& Dr. Bánhegyi Péter
Seres Máté & Seres Linda
Zachár-Szűcs Izabella
& Zachár Zsolt
Dr. Dósa Nikolett
Zsiga Márta
Ferencz László
& Dr. Kézsmárki Virág
Klaj Ágnes
Varga Géza
& Vargáné Dr. Juronics Ilona
Andreja Brumec
Rusák Patrícia

60+CC

Kovács Gyuláné & Kovács Gyula
Sanja Opačić
Kaszás Csaba

Almási Gergely & Bakos Barbara
Krasznai Cintia
Dobai Lászlóné & Dobai László
Hollóné Kocsik Judit
& Holló István
Bara Imréné
Hegedűs Árpád
& Hegedűsné Lukátsi Piroska
Éliás Tibor
Dr. Berezvai Sándor
& Bánhegyi Zsuzsa
Bara Imre
Dr. Rédeiné Dr. Szűcs Mária
& Dr. Rédei Károly
Tanács Ferenc
& Tanács Ferencné
Mázás József
Kovács Magdolna
Dr. Kiss Ferenc & Dr. Nagy Ida
Heinbach József
& Dr. Nika Erzsébet
Hajdu Ildikó Rózsa
& Hajdu Kálmán

Leel-Össy Gabriella
Fekete Zsolt
Katona Zsuzsanna
Dr. Kolonics Judit
Szabóné Dr. Szántó Renáta
& Szabó József
Aleksandra Veljovic
Halmi István
& Halminé Mikola Rita
Csuka György
& Dr. Bagoly Ibolya
Zsidai Renáta
Dr. Marija Ratkovic
& Cvetko Ratkovic
Rajnai Éva
Biljana Milosevic
Szabó Péter
Lapicz Tibor
Szűcs Annamária
Aleksandra Petkovic
& Bogdan Petkovic
Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin
& Dr. Seres Endre

Kiss Zoltán
& Kissné Szalay Erzsébet
Manda Korenic & Ecio Korenic
Kovács Erika
Háhn Adrienn
Dr. Németh Endre
& Lukácsi Ágnes
Stevan Lomjanski
& Veronika Lomjanski
Dr. Kardos Lajos
& Dr. Kardosné Hosszú Erzsébet
Husztai Erzsébet
& Pálóvi Tamás
Donkó Zoltánné
& Donkó Zoltán
Tóth Zsolt
& Tóthné Borza Eszter
Kurucz Endre
Halmai József
& Dr. Czifra Gabriella
György Sándorné
& György Sándor
Székely Károlyné

EZ EGY VARÁZSLATOS ÚT, AMIBEN MI FOGJUK A VARÁZSPÁLCÁT

A helyszínünk Nógrád megye legészakibb faluja, a négyszáz fős, határmenti Ipolytarnóc. Itt él Donkó Zoltán és felesége, akik 2007-ben még egészen más életet éltek, mint manapság. Zoltán a határőrségnél dolgozott, Tünde épp csak visszament dolgozni egy ajándékboltba, a kisgyermekes évek után. És ekkor...

Szponzor: Zsidai Renáta

Felsővonal: Tóth Sándor és Vanya Edina,
Balogh Anita és Süle Tamás, Berkics Miklós,
Szabó József, Rolf Kipp

Tünde: ...egy ismerősöm addig ostromolt, amíg engedtem az erőszaknak, és csatlakoztam a Forever Living Products hálózatához. Vásároltam pár terméket, de ennél több nem történt.

Zoltán: Én még ennél is kevesebbet tudtam. Egyszer el kellett mennem valami csomagért, amit kifizettem és elhoztam, de valójában azt sem tudtam, hogy micsoda.

Tünde: Aztán el is halt a dolog. Két évre rá egy ovistárs édesanyja hívott

családi bemutatóra, amit Zsidai Renáta tartott. Rögtön felismertem a hangját: gyermekkorunk óta ismertük egymást de az általános iskola befejezése óta nem találkoztunk.

Zoltán: Engem hidegen hagyott az egész, mondtam Tündinek, menj, hallgasd meg, engem egyáltalán nem érdekel.

Tünde: Én viszont annyira jól éreztem magam, hogy a lakásunkra is meghívtam Renit, mondván, ezt Zolinak is hallania

kell. Nagyon jó beszélgetés lett belőle, és rögtön reszponzoráltam is. Pillanatok alatt rengeteg pozitív terméktapasztalatot szereztünk. Anyukáknak, szomszédasszonyoknak, ismerősöknek, mindenkinek elmondtuk, hogy van egy változás az életünkben. Családi bemutatókat tartottunk otthon, és szinte észre sem vettük, máris Assistant Supervisorok lettünk.

Zoltán: Közben leszereltem, és bár azt láttam, hogy jók a termékek, ahhoz



**DONKÓ ZOLTÁN ÉS
DONKÓ ZOLTÁNNÉ
TÜNDE**

.....
Eagle Managerek

még egy évre szükségem volt, hogy meglássam az üzleti lehetőséget is. Az viszont elgondolkodtatott, hogy ha már csak százezer forintot is tudunk keresni ebből, akkor annyit már elérünk, hogy legalább a saját használatra szánt termékek ingyen legyenek.

Azt átláttatok, hogy ehhez pontosan mit kell csinálnotok?

Zoltán: Úgy gondoltam, hogy én is bekapcsolódom a munkába. Beszéltem

jó pár ismerősömmel, és 2010 végére 25 pontosok lettünk úgy, hogy addig még Siker Napon sem voltam.

Ekkor már csak elmentél?

Zoltán: El-el, és nem is bántam meg, nagyon jó előadások voltak. Kezdtém elgondolkodni: talán mégis van benne valami? Mivel a felmenőink a nagymamám kivételével korán hagytak itt minket, mindig magunkra voltunk utalva, mindig kiegészítettük a jövedelmünket

valamivel. De azt hiszem, a Manager szint csak akkor kezdett érni bennünk, amikor eljutottunk a bécsi Európai Rally-re. Egy másfajta légkör fogadott.

A lányaitok ma tizenhárom és húsz évesek, de akkor még elég kicsik voltak. Hogyan tudtátok építeni az üzletet az ő nevelésük mellett?

Tünde: Közepes tempóban. Tény, hogy mivel nemigen tudtuk senkire hagyni őket, ez lassította a munkát. A Manager

szint kizárólag a nyári vakációnak volt köszönhető: a feladatok nagyját ekkorra időzítettük, amikor a nagylányunk, Rebeka tudott vigyázni a kicsire, Noémire. Ennek ellenére azt mondta, jó lenne, ha abbahagynánk ezt, mert sosem vagyunk otthon...

Zoltán: Három 25 pontos vonallal kezdtünk el dolgozni, elég nagy erőbedobással. Így lettünk Managerek, minősülésük után együtt mentünk Porecsbe. Nálunk a 75 pont nem is volt fókuszban soha...

Mások motivációiról beszéltünk, de a tettekről még csak érintőlegesen. A mellékkereset mellett más is izgatott titeket?

Tünde: Nekem fontos volt, hogy ezek a termékek tényleg segíteni tudnak az embereknek, és hogy új lehetőségeket teremthetünk az életükben.

Milyen értékek, elvek vezéreltek a munkában?

Tünde: Ami nekem első pillanattól lényeges: őszinteség, tiszta gondolat,

**"ŐSZINTESÉG,
TISZTA
GONDOLAT,
MINDEN
EMBERNEK
ÚGY SEGÍTENI,
AHOGY NEKI
SZÜKSÉGE
VAN RÁ –
ÉRDEKELJE
AKÁR A
TERMÉK, AKÁR
AZ ÜZLET, DE
AZ IS LEHET,
HOGY CSAK
LELKILEG
LESZEL A
TÁMASZA..."**



Mivel sikerült motiválni az Üzleti Partnereket?

Tünde: Van, akit azzal tudtunk, hogy még nem látta a tengert. Van, akit a jó csapat vonzott. Emlékszem, az utolsó reggelen még 8 pont hiányzott... De még aznap is csodaszámba menően estek be megrendelések. Azóta is tapasztalom, hogy ha el tudsz hinni magadról valamit, és bele is képzeled magad a helyzetbe, talán még néhány képet is kiteszel az életteredbe, akkor előbb-utóbb valahonnan valaki segít elérni a célot.

Zoltán: Lehet, hogy a mai napon még nem is ismered azt az embert, aki a hónap végén hozzásegít a sikerhez.

minden embernek úgy segíteni, ahogy neki szüksége van rá – érdekelje akár a termék, akár az üzlet, de az is lehet, hogy csak lelkileg leszel a támasza. Engem soha nem az mozgatott, hogy kiből hány pontot tudok kisajtolni.

Zoltán: Egyszer kiszámoltam, hány nemet kaptunk, mire Managerek lettünk. Kiderült, hogy száz ilyen volt – csak a személyes megbeszéléseken. De ez sosem zavart. Szeretünk ismerkedni, és ha csak egy jó kapcsolat lesz belőle, nekünk már akkor is megérte.

2011-ben minősültetek Managerré. Jó volt a színpadon állni?

Zoltán: Mindenképp meghatározó

élmény átvenni a szalagot, meghozzá úgy, hogy egy jó csapat áll mögötted.

Tünde: Az is jó érzés, mikor mi vagyunk ott, de még felemelőbb, amikor valaki a csapatunkból. A nagylányom akkor értette meg, hogy anyáék mit csináltak egész nyáron...

Milyen ugródeszkának bizonyult az új szint?

Tünde: Inkább egy kényelmes fotelnek mondanám. Volt egy jól működő csapatunk, 30-50 ponttal mentünk tovább. Persze, a munkatársakat is motiválta, hogy Managerek legyenek, de valahogy mégis elszálltak felettünk az évek. Én időközben

főállású vállalkozóként folytattam a hálózatépítést. Kisebb helyi csoporttalálkozókat rendeztünk itthon és Szlovákiában, mert azt tapasztaltuk, hogy az emberek nehezen mozdulnak messzire.

Az, hogy most itt beszélgetünk, azt jelenti, hogy valamiből mégiscsak erőt merítettetek: kaptatok egy lökést.

Tünde: Motiválók voltak az Eagle-lehetőségek. Először a cancéni út lett volna, ami igazán megfogott minket, de sajnos nem sikerült. Pedig tetszett a gondolat, csak még nem volt meg hozzá a csapat. Lendületet adott az is, hogy Renáta velünk lehet Senior Eagle, hogy segíthetünk neki, ahogyan addig ő segített minket. Közben jártunk Bulgáriában, Törökországban és Londonban a Globál Rally-n is, mondhatni, a Foreverrel kinyílt előttünk a világ. Kicsit az anyagi világ is.

Zoltán: Mikor kihirdették a hajútat, a gondolat nagyon megmozgatott minket, hogy mi is ott lehetnénk, de ott még nem láttuk a két új 25 pontost, akivel sikerülhetne.

Tünde: Jakabszálláson elmondtam a színpadon, hogy azért vágyom a hajóútra, mert félek a víztől, nem tudok úszni. Éppen ezért jelentett kihívást ez a lehetőség számomra.

Zoltán: Az érdekes az, hogy akikkel végül sikerült, azok teljesen új munkatársak, alig egy éve ismerjük egymást. Úgyhogy én azt tartom, mindenhol ismerkedni kell, hiszen nem tudni, hogyan találsz meg valakit, aki hozzásegít a feljebb lépéshez.

Tünde: Azóta mindenkinek azt mondom, hogy ha van hite hozzá, ha elhiszi, amit a szponzor mond, akkor nincsenek határok, bármit el lehet érni. Csak nem szabad elhamarkodottan dönteni. Először nézzen bele, tapasztalja meg, adjon esélyt magának pár alkalommal. „Ez egy varázslatos út, amiben mi fogjuk a varázspalcát.”

Mi volt a koncepciótok? Leköveltétek a szponzorotok példáját, vagy magatokra formáltátok a módszereit?

Zoltán: Inkább az utóbbi. Eleinte nagyon rákapcsolódtunk az ő



gondolkodásmódjára, de amikor 2016-ban meglett a 600 pontunk, kicsit a saját képünkre igazítottuk azt, amit tőle láttunk. Azokból a megszerzett tudásmorzsákból, amiket sok előadásból összeszedtünk, tovább építettünk.

Együtt tartjátok az első beszélgetéseket?

Tünde: Ez változó. Van, hogy igen, de olyan is, hogy egymást építjük fel. Én inkább a termékeket képviselem, Zoli inkább az üzleti részt. Előfordul, hogy naponta csak három-négy órát dolgozunk, de az is, hogy tizenkettőt. A legjobb benne az, hogy mi határozhatjuk meg. Ahogyan azt is, hogy kivel akarunk együtt dolgozni.

Falun, családi házból éltek, állatokat is tartotok... gondolom, hobbiokról nemigen beszélhetünk.

Tünde: Nagyon szeretek „kreatívkodni”. Ezen kívül érdekel a spirituális világ: új kapukat nyitott meg számunkra. Zolinak valóban a kert és a gazdaság rendben tartása a „hobbija”.

Mi a következő legfontosabb célotok?

Zoltán: A Chairman's bonus elérése. Gyakorlatilag mindenünk megvan hozzá, szeptemberben minősültek az első Managereink, akiknek szintén komoly

céljaik vannak. Az idei mintát követnénk jövőre is, mert azt látjuk, hogy működik.

Tünde: Nekem van még valami...

2012-ben egyszer már jártam Phoenixben saját erőből. Életem egyik legmeghatározóbb élménye volt. Az álomom oda visszajutni Zolival együtt, de már a cég vendégeként...

Zoltán: Mivel a következő Eagle találkozó ott lesz, számomra is motiváló, hogy eljuthassak Phoenixbe.

Tünde: Persze az is kell, hogy a hozzánk tartozó csapat tudjon eléggé szélesíteni, és továbbra is találjunk olyan embereket, akik életének részesei lehetünk.

MI ÍGY ÉPÍTJÜK

- Tégy próbát az üzlettel, ne dönts elhamarkodottan!
- Vizionáld, alakítsd képpé a céljaidat!
- Bátran szólíts meg idegeneket is!
- Mindig létezik egy személyes motiváció – keresd kitarthatóan!

STEP BY STEP



BAKOS BARBARA ÉS ALMÁSI GERGELY

senior eagle managerek

NE KOMPLIKÁLD TÚL!

Olykor találkozunk olyan hiedelmekkel, hogy az online üzletépítés nehéz, idegen, és nem alkalmas bizalmi kapcsolatok kiépítésére. Ezzel a cikkünkkel pont ezt akarjuk cáfolni, hiszen technikailag egyszerű, de értéket adó posztokkal százakhoz tudsz szólni! Az online világod téged tükröz. Ha meg mered mutatni magad a világnak, akkor a bizalmi kapcsolatok kiválóan épülni kezdenek körülötted!



HITELESSÉG

Az online világod a te galériád, az életed, az önarcképed, a névjegykártyád. Formálhatod, alakíthatod és személyre szabhatod, de hitelesen és őszintén építsd fel! Te magad vagy a Forever! Akkor találsz követőkre, ha egyértelműek az üzeneteid, ha belőled szólnak, igazán szívből, és nem használsz álarccokat! Találd meg, ki vagy te, mik az erősségeid, mi a Te „MIÉRT”-ed, mit akarsz, és mit tudsz az embereknek nyújtani!

BÁTORSÁG

Nem csak tisztán és egyszerűen, hanem nyíltan, és megmutatva önmagunkat legyünk jelen online! Bátran mutasd meg a gondolataidat, az érzéseidet, és próbáld meg elengedni azon félelmeidet, hogy mit fognak szólni mások. Hidd el, az őszinteség, és a tiszta értékek mindig utat törnek maguknak. Lehetsz te nyitott, extrovertált, vagy zárkózottabb, introvertált személyiségtípus, idővel megtalálod a hangod. Itt is, mint az élet minden területén érvényes: aki mer, az nyer! Ha önmagadat adod, nem tudsz hibázni. Mindig lesznek, akikre hatással lesz a mondanivalód, mindig lesz, akit érdekel, amit írsz. Ezért is fontos, hogy ne másolj, ne „copy-zz”, nincs értelme. Légy bátor és légy hiteles!

Kétszer is rabul ejtett minket a network marketing világa. Először akkor, amikor megértettük, milyen jövőképet nyújt ez a vállalkozási forma, milyen fejlődési utat nyit meg előttünk, és elindultunk. Másodszor pedig akkor, amikor - már Managerként - nyitottunk az online networking globális lehetősége felé, és megtapasztalhattuk, milyen kiváló a network marketinget párosítani az online világ térnyerésével. Azt hiszem, ez egy újjászületés volt mindkettőnk részéről. Persze online éppen úgy fontos, hogy betartsuk ennek a szakmának az írott és íratlan „szabályait”, lépéseit. Most elhoztuk nektek a számunkra legfontosabb értékeket, melyek meghatározzák a munkánkat!

PÉLDAMUTATÁS

Az, hogy hogyan élsz, milyen értékeket követsz, ki vagy, hogyan képviseled a Forevert és Rexet, egy az egyben meghatározza a sikeredet. Ha példával teszed ezt, akkor azok, akik veled indulnak el, téged követve hasonlóan fognak cselekedni. Ha már üzlettársaid is vannak, még fontosabb, mit látnak. Egy-egy posztod erőt tud adni nekik, és nem csak arra figyelnek, amit mondasz, hanem arra is, amit csinálsz.

RENDEZVÉNYEK EREJE

Bár online építjük az üzletünket, a rendezvények erejét nem tudnánk semmivel pótolni. Hiszünk abban, hogy egyetlen mondat képes megváltoztatni bárki életét, ha azt megfelelő helyen kapja. Az online networkerek körében még nagyobb ereje van az offline rendezvényeknek, hiszen itt találkozhatunk egymással, gyakran itt ismerjük meg egymást először személyesen. Itt lehet megérezni a csapat hatalmas erejét, az egységet, és itt van lehetőségünk találkozni a cég vezetőivel, inspirálódni az előadásaikból.

FOLYAMATOSSÁG ÉS TÜRELEM

Kulcsfontosságú tényező! A saját csapdádba sétálhatsz, ha úgy érzed, hogy egy-egy poszt elég ahhoz, hogy áramoljanak hozzád az emberek. Ha azért kezded el az online üzletépítést, mert úgy érzed, ez egy rövidebb és könnyebb út a sikerhez, akkor lehet, hogy most el kell, hogy





IRODA A LAPTOPON



HATÁRTALAN ONLINE LEHETŐSÉGEK

keserítsünk. Az online világra, mint egy kommunikációs platformra tekintünk, de a kommunikáció itt is egy folyamat! Úgy posztolj az első naptól, mintha ezek várnák a posztjaid! Ha így teszel – egy FB oldal elindulásakor is – akkor hidd el, el fog jönni az idő, mikor valóban

ezrek követnek majd. Az ismerkedés és a bizalom kiépítése itt is időt és türelmet igényel. A kommunikáció soha nem egyoldalú, nem vagy spam! Légy érdeklődő, kérdezz, dicsérj, és mikor az idő alkalmas rá, ajánld fel a lehetőségeket! Engedd meg a másik félnek, hogy dönthessen: nyitott-e az információra. Kiváló eszközként tudod használni a FB-csoportokat, melyekben hiteles információkat nyújthatsz az érdeklődőknek célirányosan – akár a termékekről, akár az üzletről – természetesen betartva a Forever üzletpolitikáját. Sikerre a folyamatosság visz, a gondozott FB-profilok, a figyelmes, személyes kontaktolások, és a folyamatos információnyújtás, és visszakeresés.

A TITOK NEM LÁTHATÓ

Talán a legfontosabb üzenetünk! Online látod a posztjainkat, ez a felső tíz-husz százalék, de az igazán hatékony munka itt is az emberek közötti kommunikációban rejlik. A sikered azon múlik, hogy hány emberre figyelsz oda magad körül, megszólítod-e az ismerőseidet, odafigyelsz-e arra, hogy mit vihetsz a Forever által az életükbe. Bár az online technika lehetőséget nyújt számodra tömeges üzenetek kiküldésére, mi mégis óvva intünk attól, hogy „élő spamként” viselkedj. Törekedj a minőségi kontaktolásra, a meglévő ismeretségek ápolására, az új kapcsolatok megfelelő kialakítására. Minden egyes ember egy-egy ragyogó szempár, egy-egy sztori, egy-egy megvalósulásra váró álom, egy-egy lélek tele vágyakkal és lehetőségekkel.

GONDOLKODJ NAGYBAN, CSELEKEDJ NAPI SZINTEN!

Online nincs előtted távolság, megszűnik a fizikai, és időbeli korlát, hiszen a Facebookon nincs közöttetek tér. Éppúgy tudsz minőségi kapcsolatot építeni egy külföldön élő magyarral, mint azzal, aki a szomszéd városban

lakik. Hatalmas potenciál van az online világban, az irodád a laptopodon elfér, és valóban kihasználhatod a #laptoplifestyle korlátlan lehetőségeit. Akár a világ legszebb helyeiről élvezheted a Forever által kínált szabadságot a munkádban. DE! A ma létrehozott napi sikerszokásaid ennek az építőkövei. Dolgozz minden nap magadon, és dolgozz minden nap az üzleteden! Mutasd meg az embereknek a saját érzéseiddel, hogy milyen lehetőséget tudsz az életükbe vinni! Ha nap, mint nap megteszed ezért az üzletért, amit magadnak ígértél, és úgy mész aludni, hogy az adott napodért is büszke vagy magadra, akkor kiváló úton vagy. A befektetett munka legyen folyamatos, akkor is, ha az eredmény ciklikus, olykor lappang, és nem látod. Hidd el, hogy ott van, csak folytasd tovább a feladatod elvégzését ma is, és ma is és ma is!



Andrea kilenc éve él külföldön, előbb Németországban, most pedig Ausztriában. Eredeti végzettsége szerint közgazdász, de a szállodaiparban dolgozott, mint Maitre d'Hotel és sommelier. Egy ötcsillagos szálloda éttermeit vezette, mellette pedig főborásként is dolgozott, de feladta korábbi karrierjét, és ma főállású vállalkozóként kizárólag a Foreverre koncentrálni.

Szponzor: Márton Mónika

Felsővonal: Almási Gergely és Bakos Barbara, Halmi István és Halminé Mikola Rita, 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, Rolf Kipp

NEW

ILYÉS ANDREA

Manager



VONZOTT A SZABADSÁG

Bár Andrea tíz-tizenkét éve ismerte már a Forever termékeit, az üzleti rész korábban nem érdekelt. Aztán két éve találkozott a C9 programmal, amit a testvérétől kapott ajándékba, majd elkezdte figyelni, hogy mi történik az online világban. Vajon mitől mosolyognak folyton egyes Forever Üzleti Partnerek? Fél év "megfigyelés" után írt Márton Mónikának, hogy mit is csinál, mert az őt is érdekelné. Elég nehéz volt megtennie ezt az első lépést, mivel rengeteg negatív sztereotípiát élt a fejében az üzletről.

A SZÜKSÉGES VÁLTOZÁS

Már évek óta tudta, hogy valamin változtatnia kell: személyiségfejlesztéssel kezdett foglalkozni, mert úgy érezte, hogy nem jó az út és irány, amin jár, és ami felé halad. Külső szemlélő számára irigyelt pozícióban, a csúcson volt, de nem tette boldoggá, üres volt számára a siker. Valamit keresett. "Nem az egzisztenciális lehetőség, hanem a szabadság vonzott. Nagy árat fizet az ember a külföldi karrierért. Rengeteget dolgoztam, nem volt időm utazni, leépültek az emberi kapcsolataim." Andrea számára

hiányzott a jövőkép, a perspektíva, a kiút a mókuserékből. Amikor megismerte a Forever által nyújtott lehetőséget, akkor érezte először, hogy van fény az alagút végén. "Hittem abban, hogy nem lehet csak ennyi az élet: mint nő, mint leendő feleség és anya arra törekedtem, hogy harmóniát teremtsék magamban és magam körül."

Andrea fontosnak tartja a vállalkozói gondolkodásmódot. Hosszú távra tervez, nem hisz az azonnali, gyors és könnyű sikerben. Eleinte az online módszerek

nagyon távol álltak tőle, nem tagadja, hogy kihívást jelentett ez a fajta munkavégzés. “Végtelen türelemre és alázatra van szükség, és meg kellett tanulnom csapatban gondolkodni – számomra ez jelentette a legnagyobb feladatot. Korábban csak magamra számíthattam, mindent egyedül értem el, itt viszont mentorokat kaptam és egy csodás csapatot, akik mindenben támogatnak.”

EGY ÚJFAJTA VEZETŐI STÍLUS

A tanulás iránti vágy, az alázat és a következetesség mind olyan tulajdonságok, amik már korábban is jellemezték Andreát, és a foreveres munkája során is jól hasznosítja azokat. Az itt megtapasztalt vezetési stílus azonban merőben új és szokatlan volt számára. “Most már szívből vezetek, a korábbi munkahelyemen pedig fejből kellett. A hagyományos vezetői szerepben világos struktúra van, tudod, mit akarsz. Betartatod a szabályokat, és mindig a te akaratod érvényesül. A Foreverben meg kellett tanulnom türelmesnek lenni, tisztelni mindenki útját és céljait. Az én feladatom példával elől járni és vezetni. Ezen az úton fontos, hogy vezetők vagyunk, de elsősorban saját magunkat kell megtanulnunk vezetni.” Ahogy fogalmaz, a kaput mindig nyitva kell hagyni azoknak is, akik még nem döntöttek, vagy az élethelyzetük miatt még nem dolgoznak folyamatosan. A legfontosabb, hogy a csapattagjait hozzásegítse saját céljaik eléréséhez, hiszen így automatikusan az ő céljai is teljesülnek.

A beszélgetések, a konzultációk mind-mind online zajlanak, Andrea csak a rendezvényekre utazik haza, Magyarországra. “Ez ma már egyáltalán nem jelent kihívást, sőt, kifejezetten előnyként élem meg, hogy ilyen módon tudok dolgozni.” Pillanatnyilag tíz országban építkezik, elsősorban Magyarországon, de globális üzlete kiterjed Máltára, Kanadára, az Egyesült Államokra, Németországra, Angliára, Ausztriára is. Jelenleg főleg magyarokkal dolgozik együtt azért, hogy a szakmát minél tökéletesebben elsajátítsa, s ha ez sikerül, akkor szeretne idegen nyelvű üzletépítésbe kezdeni.

...Fontos, hogy vezetők vagyunk, de elsősorban saját magunkat kell megtanulnunk vezetni...

KÜLÖNFÉLE SZEREPEK HARMÓNIÁJA

A felsővonala példája nyomán az Eagle szint elérése a következő cél, mindemeltett a karrier és a magánélet közti harmónia megteremtése és ezen lehetőség másoknak való megmutatása a legfontosabb. “Hiszek abban, hogy a kettő nem zárja ki egymást, sőt, inkább erősíti. Jövőre lesz az esküvőnk, biztos vagyok benne, hogy a jövőben anyaként is tudom folytatni ezt a vállalkozást. Az általunk működtetett rendszer elképesztően biztos és stabil értékrendre épül, ezért tudom, hogy az anyaság nem kifogás, hanem ok arra, hogy valaki sikeres legyen ebben a vállalkozásban. Küldetésemnek tekintem, hogy az embereket ráébresszem arra, hogy valójában mire képesek. A mindennapokban végtelenül fontosnak tartom, hogy sziklaszilárd értékrendünk legyen, és néha megálljunk és megnézzük, jó-e az irány, amerre haladunk. A karriert, a pénzt, a családot egybe lehet fogni, harmóniában: nekem ezt adta ez az üzlet.”

ÉN ÍGY ÉPÍTEM

- Ne várj gyors sikert, tervezz hosszú távra!
- Tiszteld mások céljait, légy türelmes velük!
- Időnként tarts szünetet: vizsgálj felül, merre tartasz!

Forever Aloe MPD®

2X Ultra

Biológiailag lebomló, univerzális tisztítószer koncentrátum, amely nagyszerű különböző szennyeződések, zsír és foltok eltávolítására. Nem karcol és foszformentes. Biztonságos az egész család számára, környezetbarát.





Women POWER

NŐI KARRIER A FOREVERBEN

Társ, családanya, Üzleti Partner:
mennyi szerep megfér egy nő életében!
A Foreverben aszerint alakíthatod
az időbeosztásodat, ahogyan a tieid
megkívánják. Mutatunk néhány igazán
sikeres példát!

Lágy női energiával sikert elérni ebben a férfias világban - a Forever kiváló megoldást tud nyújtani ehhez. Számomra igazi szerelem a Forever. Harmadéves pszichológus hallgató voltam az egyetemen, mikor az üzlet bekopogott hozzám Knisz Edit által. Mindig kerestem a lehetőséget arra, hogy hogyan tudok kilépni a mindennapok kockába zárt világából. Keresem a szabadságot, és ugyanakkor a biztonságot is.

Mikor meghallgattam, miről van szó, azonnal éreztem, hogy ez az, megérkeztem.

A Forever cég termékei, vezetése, küldetése olyan igaz értékekkel van telis-tele, amelyeket kerestem.

Mire ötödéves lettem az egyetemen, szabad emberré váltam. Furcsa érzés volt az iskola padjában ülni úgy, hogy tudod, biztonságban vagy, minden rendben, s nem kell azon gondolkodni hol fogsz elhelyezkedni.



RUSÁK PATRÍCIA
Senior Manager
Egyetemi végzettség

Azóta is "csak" a Forever üzletem építem, így a hagyományos "kockavilágban" soha nem kellett dolgoznom. Az első nagy álmom teljesült. Ma már más a cél, és más a 'miért' is. Hosszú út van mögöttem, de senkivel nem cserélném el. A Foreverben váltam felnőtté, majd később igazi nővé. Olyan fejlődésen mehettem keresztül, mely a legnagyobb ajándék az utamon.

Mikor az ember rátalál a saját erejére, minden megváltozik. Kinyílik, és valódi változást tud hozni a világra. Küldetésem egészen világos: "adj tüzet lángodból annak, aki kér!" Hálás vagyok azért, hogy ezen az úton járhatok. Minden nap, mikor álmomra hajtom a fejem, megkérdem magamtól: Vajon Rex büszke lenne rám?

Alázattal vinni tovább egy nagyszerű küldetést megtiszteltetés számomra. Köszönöm!

Huszonöt éve dolgozom táncpedagógusként, és mára eljutottam odáig, hogy csak hobbiként foglalkozom a szakmámmal. Sok szép eredményt értem el munkám során, de miután megszülettek a lányok, a család fontosabbá vált. Lehetőségem volt otthon maradni a gyerekekkel, mert a férjem vállalkozása jól működött. Néhány évig minden szépnek tűnt, de egy idő után kezdtem egyre rosszabbul érezni magam, nem találtam a helyem. Igyekeztem megfelelni a gyerekeknek, férjemnek, közben elvesztettem az önbecsülésem. Ráadásul úgy éreztem, hogy anyagilag függök a páromtól. 2009-ben aztán férjem vállalkozása elveszítette megbízásai jelentős részét, így veszélybe került a család megélhetése. Ebben az időben újra megkerestek minket a Forever lehetőségével, és a helyzet, amibe kerültünk, nyitottá tett minket arra, hogy mélyebben belenézzünk. Elmentünk egy rendezvényre, és beszélgettünk olyan emberekkel, akik pénzt keresnek ebben a szakmában. Szerencsések voltunk, mert elhittük, hogy nekünk is sikerülhet, habár én nehezen bíztam magamban

Először tizennyolc éves koromban találkoztam ezzel a lehetőséggel. Akkor még fodrásztanulóként dolgoztam, de nagyon szimpatikus volt már akkor is ez a fajta nagyban gondolkodás. Édesanyám segítségével egy kétpontos dobozzal indultam. Egy darabig nagyon aktív voltam, de aztán alábbhagyott az érdeklődésem, és abbamaradt az üzletépítés. Aztán 2008-ban a barátnőm által újra tagja lettem a Forever gépezetnek. Akkor a miértem az volt, hogy legyen valami plusz bevételi forrásom a vállalkozás mellett. Mellesleg imádtuk a termékeket, amit fogyasztottunk is volna, de eltűnt a forrás, aki segített a beszerzésükben. Akkor még nem voltak ilyen nagyszerű lehetőségek, mint amit most a közösségi media nyújt. Mégis... nagyon szerencsés vagyok, mert az egész családomat a Forevernek köszönhetem! A férjemet, Varga Róbert Gyémánt-Zafir Managert itt ismertem meg. Ez az üzleti szint az ő munkájának eredménye. Én igyekeztem, igyekszem belenőni és helytállni, mint feleség, mint társ, mint szponzor. Sokáig dolgoztam még a fodrászüzletemben, aztán egy nagy szünet következett, mert gyorsan jöttek egymás után a gyerekek. Amikor már több szabadidőm volt, arra gondoltam, heti néhány napban visszamegyek dolgozni, mert

csendes, visszahúzódo személyiségem miatt. A gondolkodásmód azonban, amit itt elsajátítottam, mindent megváltoztatott. Visszakaptam az önbecsülésem, újra nőnek és boldog anyának érzem magam. Sikeres vállalkozást vezetek, egyre több és több embernek tudok segíteni. Ez egy olyan lehetőség, ahol egy nőnek nem kell választania a karrier és a család között. Egyszerre lehet globális vállalkozás sikeres vezetője, miközben anyaként, feleségként is helyt tud állni. Van elég időm sportolni, a hobbimra, a gyerekekre, a férjemre és arra a nagyszerű csapatra, akikkel egymást erősítve együtt dolgozunk. A mai világban nagyon nehéz helytállni nőként. A Forever nagyszerű megoldást kínál erre mindenkinek, aki hajlandó fejlődni és változni. Nagyon élvezem ezt a szabadságot, amiben élek. Bízom benne, hogy a példám sok nőt inspirálhat arra, hogy merjen kiállni önmagáért, merjen az lenni, aki lenni szeretne. A Forever lehetősége a legnagyszerűbb eszköz mindezek eléréséhez.



BOSTYAI EMÍLIA
Senior Manager
Táncpedagógus
Egy tizennyolc és egy
tizenhárom éves gyermek
édesanyja



**VARGA- HORTOBÁGYI
TÍMEA**
Gyémánt- Zafir Manager
Fodrász-vállalkozó
Egy öt és fél és egy hét-
éves gyermek édesanyja

hát mégiscsak vállalkozó vagyok, úgy osztom be az időmet, ahogy én akarom - gondoltam én! Aztán jöttek a vállalkozói problémák. A vendég ül a fejmosóban, csörög a telefonom, Bendegúz lázas, mennem kell érte. Nem sokat gondolkodtam, otthagytam a kedves vendéget vizes hajjal és elmentem a kisfiamért. Rájöttem, hogy ez mégsem annyira rugalmas, mint azt gondoltam...

Amióta lehetőség van az online munkára is, azóta tudom, hogy ez az igazi szabadság! Ha mennem kell, csak lecsukom a laptopot, és már szaladok is. Amikor várnom kell a gyerekekre, mert edzésük van, az nagyszerű lehetőség a munkára, olvasásra. Ha van egy cél, ami fellobbantja a tüzet, akkor nincs akadály: bárhol, bármikor, bárkivel lehetőség van dolgozni. Szeretem vegyíteni az online és az offline rendszereket. Amit legfőképpen imádok ebben a munkában, az a csapatszellem, a segítőkészség, a személyiségfejlődés. Az, hogy látom, emberek honnan hova jutnak el ezzel a lehetőséggel. És ez nem feltétlen pénzben mérhető, hanem abban, hogy milyen ember válik valakiből ezen az úton.

REPÜLŐ START KIHÍVÁS

2018. JANUÁR 1. - 2018. MÁRCIUS 31.



A Forever szeretné támogatni azokat, akik hajlandók megtenni egy extra mérföldet, és díjazni azokat, akik elérik a felállított céljaikat 2018 első három hónapjában.

Működési elv:

1. Alkoss csapatot egy FBO-barátoddal!
2. Töltsd ki a #MyForeverPromise dokumentumot, és állíts fel magadnak egy mérhető célt. Ez akár lehet egy bizonyos CC pontszám elérésére tett ígéret, vagy új regisztrációk 2018 március 31-ig. Tipp: Nézd át a következő oldalon lévő ösztönzőszinteket annak érdekében, hogy extra jutalomban részesülj az elért célodért!
3. A dokumentum aláírásával nemcsak ígéretet teszel a célod elérésére, de azt is elfogadod, hogy ha veszítesz, akkor adakoznod kell a Forever Givingnek, így támogatva a Rise Against Hunger mozgalmunkat. A dokumentum továbbá azt is kimondja, hogy amennyiben sikerrel jársz és eléred a célod, akkor az FBO-barátod beleegyezik, hogy ő fog adakozni a Forever Givingnek. A dokumentumon kell, hogy szerepeljen mindkét fél aláírása.
4. FBO-barátodnak is ki kell töltenie az ő #MyForeverPromise dokumentumát, de ekkor már egy másik FBO-val kell csapatot alkotnia - és így tovább és tovább.
5. Küldd el e-mailben #MyForeverPromise dokumentumodat a központi irodába, hogy megtudjuk, mi a vállalt célod! Tudasd a világgal az ígéreted, posztold ki a Facebookra a #MyForeverPromise hashtaget használva!

Miért érdemes részt venni ebben a globális kihívásban?

- **SEGÍT, HOGY NAGY LENDÜLETTEL INDÍTSD A 2018-AS ÉVET**
- **BIZONYÍTHATSZ**
- **GLOBÁLIS LÁNCOT ALAKÍTHATSZ**
- **JÓ ÜGYET SZOLGÁLSZ! AZ ÖSSZES FOREVER GIVINGNEK KÜLDÖTT ADOMÁNY LEHETŐSÉGET AD SZÁMUNKRA, HOGY ÚJ ÉTELCSOMAGOLÁSOKAT SZERVEZZÜNK, EZZEL TÁMOGATVA AZ ÉHEZŐKET.**

REPÜLŐ START KIHÍVÁS

2018. JANUÁR 1. - 2018. MÁRCIUS 31.



A FOREVER ELISMERI A GYŐZTESEKET!

Azon Forever Üzleti Partnereket, akik elérik kitűzött céljaikat a 2018-as év első három hónapjában, különböző jutalmakkal díjazzuk.

1. SZINT

- **7 ÚJ CC** elérése
- **Légy aktív** (4CC) mindhárom hónapban!
- Szponzorálj legalább két új Assistant Supervisort
- **külön vonalon!**

JUTALOM: Ingyen jegy egy Sikernapra és színpadon való elismerés

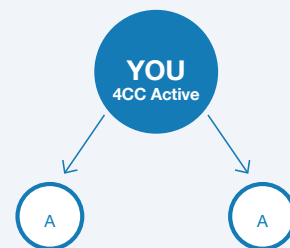


7 ÚJ CC

2. SZINT

- **14 ÚJ CC** elérése
- **Légy aktív** (4CC) mindhárom hónapban!
- Szponzorálj legalább **két** új Assistant Supervisort **külön vonalon**, melyből az egyik szintén szponzorál legalább egy **új Assistant Supervisort!**

JUTALOM: Ingyen jegy egy Sikernapra, színpadon való elismerés továbbá egy, a Forever 40. évfordulójával kapcsolatos ajándék

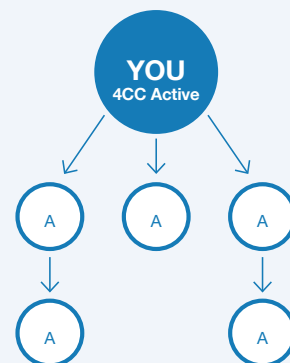


14 ÚJ CC

3. SZINT

- **28 ÚJ CC** elérése
- **Légy aktív** (4CC) mindhárom hónapban!
- Szponzorálj legalább **három** új Assistant Supervisort **külön vonalon**, melyből legalább **kettő** szintén szponzorál legalább egy **új Assistant Supervisort!**

JUTALOM: Ingyen jegy egy Sikernapra, színpadon való elismerés továbbá egy teljes ellátásos meghívás Te és partnered részére egy Sikernapra a régiódban. (Szerbia, Montenegró, Szlovénia, Horvátország, Albánia, Koszovó, Bosznia-Hercegovina)



28 ÚJ CC

2018 ESEMÉNYNAPTÁR

BUDAPEST

ALBÁNIA
KOSZOVÓ

SZERBIA

HORVÁTORSZÁG

SZLOVÉNIA

BOSZNIA

január 20. Aréna

február 24.

március 24.
Fusion Élményközpont

*

május 19. Tüskecsarnok

május 5. Szarajevo

június 16. Koszovó

június 23.

június 9. Opatija

június 2.

július 14. Tüskecsarnok

szeptember 15. Aréna
Porecs szeptember
28-29.

október 20.
Zágráb Szülinap

október 27. Bijeljina

november 24.

november 10.
Szülinap

dec. 14. Tüskecsarnok

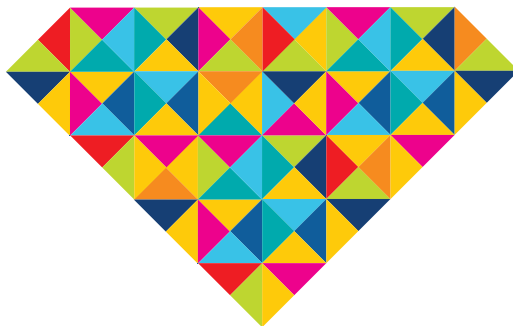
GLOBAL ESEMÉNYEK:

2018. ÁPRILIS 22-30.
DALLAS GLOBAL RALLY

2018. OKTÓBER 7-13.
PHOENIX EAGLE MANAGER RETREAT

*: később kijelölendő időpont és helyszín

DIAMOND 2018 HOLIDAY RALLY



KIK MINŐSÜLHETNEK?

Minden új belépő illetve régi üzleti partner, aki a meglévő szintjéhez képest legalább egy szinttel feljebb kerül a marketingtervben. Új Vásárló (Novus Customer) szintről csak Supervisor szintre minősüléssel lehet kvalifikálni. Reszponzoráltak és azok is részt vehetnek, akik az Új Vásárlókra vonatkozó 6 hónapos szabály alapján új szponzort választottak.

MELYEK AZ ÖSZTÖNZŐ PONTOS MINŐSÜLÉSI FELTÉTELEI?

1. Lépj szintet! A meglévő üzleti partneri szintedhez képest lépj egy szintet a marketingtervben! Az Új Vásárló (Novus Customer) szinten lévők ériék el legalább a Supervisor szintet.

2. A minősülési periódus során légy aktív (4 cc személyesnek elismert vásárlás feltéve, hogy abból legalább 1 cc saját kódszámon történik) a belépésed hónapját követő első teljes hónaptól (azaz, ha például 2018. május 15-én léptél be, akkor június 1-jétől)! Ha a minősülési időszak előtti belépő vagy, akkor a minősülési periódus mind a négy hónapjában teljesítened kell az aktivitást függetlenül attól, mikor lépsz szintet.

3. Minősülési időszakban történt szintlépésed után a szintednek megfelelő oldaltartásod legyen meg a szintlépésed utáni hónaptól egészen 2018. augusztus végéig, függetlenül attól, hogy az I. (szeptembertől decemberig), a II. (januártól áprilisig) vagy a III. (májustól augusztusig tartó) minősülési időszakban léptél szintet!

A) ha Manager, vagy afeletti szinten állsz: 25 cc oldaltartásod teljesüljön minden hónapban!

B) ha Assistant Manager vagy, 12 cc (4 cc aktivitás + 8 cc) minden hónapban!

C) ha Supervisor vagy, 8 cc (4 cc aktivitás + 4 cc) minden hónapban!

Örömmel értesítünk Benneteket, hogy a globális szintlépést figyelembe vesszük, viszont a minősüléshez kapcsolódó oldaltartást régióinkban kell teljesíteni.

Az oldaltartásokat nemcsak a minősülési időszakban kérjük, hanem 2017 szeptemberétől 2018 augusztusáig teljesen végig! Ha valaki decemberben lett Supervisor, annak januártól augusztus végéig kell tartania minden hónapban az oldaltartást.

A 2018. évi Diamond Holiday Rally minősülési feltételeiben bekövetkezett

FONTOS VÁLTOZÁSRA SZERETNÉNK FELHÍVNI A FIGYELMEITEKET:

Azon üzleti partnerek, akik 2018 július-augusztus, vagy 2018 augusztus hónapban lépnek szintet, és első generációjukban velük egy szintre minősülő üzleti partner található, ahhoz, hogy maguk is minősüljenek a 2018. évi Diamond Holiday Rally-re, minimális teljesítményként júliusban 4 cc aktívnek kell lenniük, augusztusban pedig az aktivitáson kívül a szintnek megfelelő oldaltartást kell teljesíteniük (a velük azonos szintre minősült munkatársuk vonalától eltérő vonalon vagy vonalakon).

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: Szecei 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: rendezveny@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 hálózatról ("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
Varga-Berecz Klára, tel.: 192. mellék, mobil: +36 70 436 4281
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: Radóczi Tibor

Rendkívüli nyitva tartás: Termékarusítás illetve termékrendelés magyarországi képviseleteinken és telecenterünknel minden olyan hónap utolsó szombatján, amely után abban a hónapban már nincs munkanap: 10-16 óráig. Ezen alkal-mak pontos időpontját honlapunkon és képviseleteinken 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.sasfeszettekterem.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. Hócsi 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 narudžbina: narucivanje@flp.co.rs
Telecentar: +381 11 3096 382; +381 65 3096 382
Radno vreme telecentra: ponedjeljak, utorak i četvrtak 12:00-18:30;
sreda i petak 9:00-16:30
Internet prodavnica: www.flpshop.rs

Sonya salon lepote 065 394 1711

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
Utorakom i petkom 14:00-16:00

CRNA GORA

Podgorička kancelarija: 81000 Podgorica, Srdara Jola Piletića 20.

Poštanski fah 25

tel: +382 20 245 402, fax: +382 20 245 412

Radno vreme: ponedjeljak 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

Pisarna Ljubljana: Stegne 15, 1000 Ljubljana

Telefon: +386 1 562 36 40; email: info@forever.si; www.forever.si

Naročanje izdelkov: +386 1 562 36 40; mobilni telefon +386 40 559 631;

email: narocila@forever.si;

Spletna trgovina: webshop.forever.si (dežurni telefon za spletno trgovino 064 259 222)

Delovni čas: ponedjeljek in četrtak od 12:00-20:00, torek, sreda in petek od 09:00-17:00

Pisarna Lendava/Lendva: Kolodvorska 14, 9220 Lendava

Telefon: +386 2 575 12 70, email: lendva@forever.si

Spletna trgovina / webshop: <http://sl.flpshop.hu>

Delovni čas: ponedjeljek – petek od 09:00 – 17:00

Direktor: Andrej Kepe

Zdravnik svetovalec: dr. Miran Arbeiter: +386 41 420 788

Izobraževanja: Forever Info točka Slovenska Bistrica, Ljubljanska cesta 20 in na sedežu podjetja Stegne 15, Ljubljana (razpored izobraževanj je na voljo na spletni strani www.forever.si)

HRVATSKA

Zagrebački ured: 10000 Zagreb, Trakošćanska 16

Telefon: +385 1 3909770; 3909773 ili 3909775; Faks: +385 1 3909 776

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 adresu:

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 – Tirana

Tel./Fax: +355 44 500 866

Hapur: ditët e punës 9.00-13.00 dhe 16.00-20.00

Drejtor rajonal: Atilla Borbáth, cel: +355 69 40 66 810, +36 70 436 4293

Shef Zyre: Xhelo Kijçaj: Cel: +355 69 40 66 811

e-mail: flpalbania@tring.al

KOSOVA

Office Address: 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 Atilla

BOSNA I HERCEGOVINA

Centralna kancelarija: - adresa: Trg Đ. D. M. broj 3, 76300 Bijeljina

tel: +387-55-211-784, +387-55-212-605, fax: +387-55 -221-780

Radno vrijeme - ponedjeljak-petak: 9:00–17:00

elektronska pošta: forever.flpbos@gmail.com

Direktor FLP BiH: dr. Slavko Paleksić

Ured u Sarajevu - adresa: Džemala Bijedića 166 A, 71000 Sarajevo

tel: +387-33-760-650, +387-33-470-682, fax: +387-33-760-651

Radno vrijeme - ponedjeljak, četvrtak, petak: 09:00–16:30,

utorak, srijeda: 12:00–20:00

elektronska pošta: flpm@bih.net.ba

Rukovodilac ureda: Enra Čurovac-Hadžović



KERESSÜK A FOREVER-TEHETSÉGEKET!

Jövőre a Forever új tehetségkutatóval indítja az évet. Azon tizennyolcadik évét betöltött, minimum Assistant Supervisor szintet elért Üzleti Partnerek jelentkezését várjuk, akik kellő bátorságot éreznek magukban ahhoz, hogy megmutassák tehetségüket. A tehetségkutatón belül táncos, énekes és akrobatikus egyéni produkciókat várunk (csapatokat nem!).

FŐDÍJ:

1 éves szerződés a Forever Living Products Magyarország Kft-vel 4000 euro értékben.

Jelentkezési határidő: 2018. március 15.

Jelentkezés a rendezveny@foreverliving.hu email címen.

A jelentkezéskor kérjük feltüntetni:

Forever Üzleti Partneri kódszám

Telefonszám

Email-cím (amire az információkat/értesítéseket kapni szeretnéd)

Fénykép vagy videó

Produkció leírása

További részletekért keressétek social media felületeinket, és a Forever Magazint!

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: Ph.D. dr. Miliesz Sándor Szerkesztők: Pasqualetti Krisztina, Pósa Kálmán Fordító: Gondos Evelin Layout, nyomdai előkészítés: Crossroad Consulting Kft.
Fordítás, lektorálás: Mimoza Borbáth, (albán), Babity Gorán Vladimír, Anić Antić Žarko (horvát), Babity Gorán Vladimír, Dragana Meseldžija (szerb), Harmat Császár Jolanda (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®