

MAGYARORSZÁG BOSNA I HERCEGOVINA CRNA GORA HRVATSKA SHQIPËRIA SLOVENIJA SRBIJA

FOREVER

January 2018 XXII Issue 01

LETEČI START
ste pripravljeni na izzive?

VSE O
vitaminih

STEP BY STEP
spletni nasveti

FOREVER
ZA OTROKE

PREMAKNITE SE!
Mati in hčerka skupaj



Še več priložnosti



Ste že kdaj slišali, da je lahko velika nagrada za disciplinirano delo? Zadnje čase me navdihuje to sporočilo, ki ga je napisal dvanajstletni fant iz Zambije, ki živi z materjo in s svojimi šestimi brati in sestrami.

V tistih krajih ni veliko čiste vode, ne zdravniške oskrbe in ta fant je vsak dan šel v šolo mimo hiš, ki so brez elektrike, brez vodovoda. Kljub temu, da se je njegova družina dnevno srečevala z različnimi težavami, je fant vsako leto bil odličnjak. To ni bil lahko dosežen uspeh, saj je bila že njegova pot v šolo polna izzivov.

Pomanjkanje na domu ne vpliva vedno na šolski uspeh otroka. Ob dolgih učnih dnevih je za prehrano tega fanta skrbel Rise Against Hunger. Ta organizacija skrbi za prehrano celotne družine za časa pouka, tako nagrajuje odločenost, da se učijo. Zelo sem ponosen, da se nam je s pomočjo organizacije Rise Against Hunger uspelo zavezati, da bomo v naslednjih dveh letih pripravili pet milijonov paketov hrane.

Ta zgodba ima dosti globlji pomen, vesel bi bil, če bi se pri tem zamislili. Od dvanajstletnega otroka ne moreš pričakovati prevelikega občutka odgovornosti, nikakor pa ne bi smel nositi bremena odraslih. Ta fant je s svojimi vsakdanjimi dejanji vzor discipline.

Zahvaljujoč njegovi doslednosti, dobi njegova družina hrano in oskrbo. Zjutraj vstane, odide v šolo po neprijetni poti, tudi če je bolan ali izpostavljen različnim preizkušnjam.

Koliko odraslih oseb poznate, ki so v veliko boljšem položaju, vendar nimajo v sebi dovolj discipliniranosti, ki bi jo lahko pokazali dan za dnem?

Nič ni nemogoče, če vlagamo svojo moč in vsak dan za to tudi nekaj storimo.

Morda nam ne bo potrebno trpeti stisk, ki jih le s težavo preživimo. Vsak dan lahko nastajajo težave, ki nas ovirajo pri doseganju naših ciljev, celo nam sporočajo, da naj odnehamo. Če gre za ambiciozne cilje - kot denimo pet milijonov paketov s hrano - nič ni nemogoče, če vložimo svojo energijo in dnevno za to

nekaj naredimo. Pri vzpenjanju po lestvici se moramo osredotočiti! Vsak naslednji korak, ki ga opravimo je težji, vedno večja je preizkušnja, vendar smo vedno bližje želenim stvarim, ciljem.

Vemo, da če smo dosledni pri dejanjih, če delamo s srcem in dušo, lahko spremenimo svet. Točno tako, kot je delal fantek, moramo tudi mi vaditi, da bi dosegli svoje cilje. Ob praznovanju štiridesetletnega rojstnega dneva si vzemite malo časa za opazovanje doseženega neverjetnega uspeha naših vodij ter našega podjetja! Upam, da vas bodo te zgodbe motivirale in pomagale obdržati vašo delovno disciplino, da bi tudi v letu 2018 dosegli vse, kar si želite.

Z večno ljubeznijo,

Rex Maughan
CEO, Forever Living Products

Dva načina za doslednost pri darovanju:

1. Mesečno darujte **Forever Givingu**, in nam boste tako pomagali financirati pakete s hrano za dve leti!

2. Ugotovite, kdaj in kje bo potekala najbližja priprava paketov hrane! Lahko pa tudi sami organizirate tako prireditev, obiščite glavno pisarno in se zavezite, da boste letno dvakrat sodelovali pri pakiranju hrane!

NAŠE LETO

Bliskovito je minilo leto 2017, ki je bilo polno dela, razposajenosti in smeha. V zadovoljstvo vseh poslovnih partnerjev Forever so za nami čudoviti prazniki ter fantastično in vsebinsko izjemno bogato leto. Naj se za trenutek ozremo nazaj na številna nova srečanja, vzdušje predstavitev in pogovorov, na prve všečke, ki so kazali zanimanje, na solze sreče naših uvrščenih in na glas na odru, ki ga je zmanjkalo od ganjenosti, na sijoči pogled naših novih sodelavcev, na neskončni niz fotografij in selfijev. Za nami je čudovito leto, ki je fantastična osnova za gradnjo v letu 2018.

Vstopili smo v jubilejno leto 40. obletnice Forever International, polno prireditev in motivacijskih programov. Potujemo v Teksas, Dallas in Arizono, Phoenix. Preostalo je še kratek čas kvalifikacijskega obdobja motivacijskega programa eagle, zato vas prosim, osrečimo Rexa in sebe in naj se čim več sodelavcev uvrsti na to raven – naj bo leto 2018 leto novih rekordov!

S 1. januarjem je krenil naš program Leteči Start, ki bo imel pomembno vlogo v prvih treh mesecih. Večina daje ob novem letu različne obljube, zdaj pa sta nam Rex in Gregg Maughan olajšala delo. Če je v nas dovolj odločnosti in vztrajnosti, lahko to zapišemo in tako lažje dosežemo v prvem četrtletju. Ob tem pa lahko kot prostovoljci pomagamo tudi pomoči potrebnim otrokom. Hvala za prilžnost!

Leto 2018 bo naše leto. Dajmo, osvojimo Evropo, pokažimo, da je teh osem narodov najboljša skupnost v enotnosti, znanju in želji po dosežkih. Dokažimo to tudi v številkah! Zahvaljujoč vztrajnemu in ciljno usmerjenemu delu poslovnih partnerjev Forever v naši regiji že peto leto beležimo rast prometa. Hvala za vaše zaupanje, skupaj bomo srednjo in jugovzhodno Evropo naredili čudovito, medtem ko bo več sto tisoč družin s hvaležnostjo mislilo na nas. Neverjeten občutek!

Želim vam odlično zdravje, energije, vztrajnosti, sreče, veliko uspehov in gmotno blagostanje. Vsem ljudem pa mir in varnost ter čudovito leto 2018.

Srečno novo leto, Forever!



dr. Sándor Mílesz
državni direktor



BOŽIČNA



Za poslovnimi partnerji Forever Madžarske in južnoslovanske regije je delovno, vendar nagrad polno leto. Sredi decembra jim je vodstvo podarilo že tradicionalno darilo: strokovno usposabljanje, priznanja in slavnostni praznični program. Program prireditve sta povezovala safirna managerja dr. Ilona Juronics Vargáné in Géza Varga.

ZABAVA FOREVER

BUDIMPEŠTA, 15. DECEMBER

Prireditev se je začela s slavnostnim nagovorom **DR. SÁNDORJA MILESZA**: »Pa je prišel tudi ta dan. Pri nas čas kar leti! Mrežo Forever Living Products širimo čez državne meje, vendar bi to lahko delali še hitreje. V letu dni bi morali podvojiti promet – ste zato? Želim vam torej prijetne božične praznike. Naprej, Forever! Prihodnost je tu ob meni.«



Učenci plesne **AKADEMIJE ANNE HEVESI** so nam predstavili pravljичno plesno igro. Od najmanjših do mladine, vsi so vložili srce in dušo v atraktivno koreografijo, ki je bila v nekaterih delih klasična, v drugih pa je vsebovala sodobne elemente. Celotna predstava hvali delo plesalke umetnice Anne Hevesi in učiteljice plesa, koreografinje Rite Veres Balázs.

»In zdaj smo tu, s praznikom v srcu / stojimo čisti v duši in telesu / naj nam bog pomaga v našem boju in veri / predvsem pa naj nam da mir v življenju,« je v svoji pesmi z naslovom Molitev prepeval **ATTILA PATAKY**. Kot je dejal, so nam te misli lahko v pomoč ob praznikih in tudi v vsakdanjem življenju.



Odkar deluje **PROGRAM ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA OTROK FOREVER KIDS**, vas je z nakupom časopisa Forever veliko prispevalo k izboljšanju zdravja otrok. Iz zbranega zneska sofinanciramo programe zdravega življenjskega sloga vzgojno-varstvenih zavodov ter drugih otroških in mladinskih ustanov. Nosilci programa in znamenite osebnosti Forever so ob tej priložnosti izbranim vrtcem in šolam predali simbolične čeke v vrednosti skoraj tri tisoč evrov.



K božiču v Budimpešti že tradicionalno spada tudi koncert **KÁROLYA NYÁRIJA**. Tudi mi smo lahko uživali v prazničnih melodijah, ob džezovski klavirski spremljavi sta nam zapeli njegovi hčerki Aliz in Edit. Slavna trojica je bila že večkrat gostja zaključkov leta Forever. Tudi tokrat je ustvarila tople vzdušje.



Prava posebnost je bila predstavitev **SKUPINE PROSTOVOLJNIH REŠEVALCEV FOREVER**.

Sodelavci Forever Living Madžarske so oblekli reševalni telovnik, saj so trdno odločeni, da bodo po ustreznem usposabljanju pomagali tudi tam, kjer je največja potreba po pomoči. Če pa so že stali na odru, so skupaj prisluhnili videosporočilu poslovnih partnerjev Forever. Vsi govorniki so poudarili, da brez zaledja gotovo ne bi dosegli tega, kar imajo danes, in se zahvalili za celoletno pomoč in prizadevanje.



Petnajstletna **RÉKA BEDE** je treninge fit kid začela obiskovati pred devetimi leti. Športna veja, ki so jo ustanovili Madžari, združuje akrobatske elemente atletike, prožnost ritmične gimnastike in tekmovalne aerobike, seveda vse to ob ustrezni plesni koreografiji in v kostimu, ki je primeren glasbeni spremljavi. Réka je v svoji starostni skupini letos že drugič stala na evropskih zmagovalnih stopničkih in tako ubranila lani doseženi naslov evropske prvakinje. Na naši prireditvi nas je očarala z vajami ob glasbi čardaša Monti.



PLESNO GLEDALIŠČE

VSG od leta 2009 igra pravljične baletne predstave za male in velike po vsej državi. Tokrat so nam predstavili plesno prireditev pravljice o Trnuljčici, v kateri so mojstrsko povezovali sanjski in realni svet.



V okviru slavnostne prireditve smo priznanja podelili članom skupine Fit Top 5, supervisorjem, assistant managerjem, 60 cc+, 100c c+, 150 cc+, Forever2drive, managerjem, vodilnim managerjem in assistant supervisorjem.



ORIGINAL WIENER STRAUSS CAPELLE

deluje že skoraj dve stoletji. Ustanovitelj je bil Johann Strauss starejši, glasbeniki, oblečeni v zgodovinske kostime, pa po vsem svetu igrajo izvirna glasbena dela dinastije Strauss in se ponašajo z več kot 3000 nastopi od ameriške celine prek Evrope vse do Kitajske. Nastop dunajskih glasbenikov nam je dal prekrasno doživetje. Kot gost se jim je pridružil virtuoz na violini in skladatelj, dobitnik nagrade emmy, **EDVIN MARTON**, ki je tudi ob tej priložnosti požel velik aplavz.



MIKLÓS BERKICS

diamantni manager: Letos smo dosegli promet, na katerem lahko pogumno gradimo v letu 2018. Saj veste, nihče se ne more slučajno uvrstiti na raven managerja, seniorja, eagle managerja oziroma na Chairman's Bonus. Zato je treba veliko in trdo delati, vložiti veliko časa in se spreminjati. Rekli boste: Lahko je njemu. Dejstvo je, da sem bil letos v Rimu, Sankt Peterburgu, Berlinu. Jutri odpotujem v Kazahstan ... Verjemite mi, tudi po 21 letih mi ni vedno lahko. Treba je vložiti veliko dela, da bi lahko takšne rezultate dosegel tudi v naslednjih 21 letih. Veste, kaj? Zame je vse leto božič, in to na dnevih uspeha! Zame je vedno praznik, ko se srečamo, darilo pa ste tisti, ki ste pozlatili ta oder.

V imenu strokovne zdravniške skupine Forever so nam predavale dr. Terézia Samu, dr. Renáta Szántó Szabóné, dr. Mária Hocsi in dr. Edit Révész. Kot je v svojem uvodu poudarila dr. Ilona Juronics, je glavno vprašanje, ali lahko v potrebni meri spremljamo življenjski slog svojih otrok. Danes je še posebno pomembno, da smo pozorni na zagotovitev ustreznih hranilnih snovi in vitaminov za svoje malčke. Stres se namreč vse pogostejše pojavlja tako pri otrocih kot pri najstnikih, tudi oni potrebujejo blaženje stresa. Prav tako je nujna podpora razvoju možganov pri vseh mladih ljudeh.



DR. RENÁTA SZÁNTÓ SZABÓNÉ

Zdrava odrasla oseba se razvije iz zdravega dojenčka. Nekatere izdelke iz aloje lahko dajemo tudi najmlajšim. Denimo, gel lahko uživajo že tudi dojenčki, saj blagodejno deluje na razvoj otrok. Če se pri nas rodi otrok, vedno podarimo tudi izdelke Forever za nego kože. Pomembno je tudi zaužiti ustrezno količino tekočine: poleg materinega mleka lahko kot dodatek dajemo malčkom tudi čaj. Pozneje, že v tretjem letu, jim lahko damo tudi prehranska dopolnila, ki jih stremo v prah. Pri poškodbi sluznice pa je vedno pri roki First.



DR. TERÉZIA SAMU

Otroci in gibanje sta neločljiva pojma. Od pomladi do pozne jeseni se želijo preizkusiti v različnih športnih panogah, kar je povsem v redu, saj gredo utrujeni v posteljo, vstanejo spočiti in so tudi v šoli boljši. Pomembno je, da jim pustimo, da se gibajo, da jih podpiramo pri tem, saj bo otrok, ki se ukvarja s športom, tudi kot odrasel bolj zdrav, naučil se bo gospodariti s svojim časom, postal bo vztrajen, dosežki pa bodo krepili njegovo samozavest. Forever ponuja številne izdelke, ki so v pomoč pri gibanju, predvsem na področju krepitve imunskega sistema ter nadomeščanja rudninskih snovi in vitaminov. Ne pozabite: otrokom, ki se ukvarjajo s športom, je treba dati tudi po trojno količino izdelkov. In ko je le mogoče, se gibajmo skupaj z njimi!

DR. MÁRIA HOCSI

Idealna prehrana mora biti ustrezna tako v količinskem kot v kakovostnem pogledu. Če ni tako, vodi do podhranjenosti ali prehranjenosti pa vse do pomanjkanja vitaminov. Čudovita



je možnost, ko lahko s Forever Giving pomagamo ljudem v tistem delu sveta, kjer je še vedno pomanjkanje. Vedeti moramo, da lahko kakovostna lakota privede do avtoimunih bolezni in celo do rakavih obolenj. Kar pa zadeva povečano telesno težo, je zanj genetika odgovorna le v 30 odstotkih. Žal pa so s tem stanjem prizadeti tudi številni mladi, vendar so tudi njim na voljo programi življenjskega sloga Forever, ki izboljšajo to stanje.



DR. EDIT RÉVÉSZ

Odkar sem del mreže Forever, sem spoznala številna prehranska dopolnila. Kljub temu bi se enako odločila kot nekoč in točno vem, kaj bi dala svojim otrokom. Pri nas smo bili prva generacija, ki je začela uporabljati izdelke Forever, in danes mi poučujemo svoje otroke in celo svoje starše.

Naši otroci so dejansko rasli ob uporabi in spoznavanju izdelkov. Sploh ne dvomimo o tem, da je treba uporabljati prav te izdelke, kar je popolnoma razumljivo, saj so naši izdelki resnično zanesljivi. Ne poznam drugega podjetja, ki bi imelo toliko certifikatov kakovosti. Ne pozabite: vsak otrok ima pravico do zdravega življenja, do zdravstveno ozaveščenih in aktivnih staršev, ki so otroku opora in ponos. Zato jim predajmo svoje izkušnje.

Ustvarjanje poslanstva

Novo leto je tu, vsak je že sprejel svojo novoletno zaobljubo, in se odločil, kaj bi rad dosegel v letu 2018.

Postavitev ciljev je bistvenega pomena pri poslovnih partnerjih Forever. Tudi če šele začnete s programom Forever F.I.T., ali želite podvojiti svoj promet, postanete s cilji močnejši, z njimi lahko zaživite življenje, ki si ga želite. Najtežji del postavitve cilja je njegova opredelitev, pa vendar o tem le redko govorimo. Pri Forever imamo izjavo o poslanstvu, ki nam vsako leto kaže smer pri načrtu trženja, pri izdelkih in pri spodbudah. Pomaga tudi pri ohranjanju rezultatov, ki jih je Forever dosegel v štiridesetih letih in pri skrbi za naše okolje. Naša izjava o poslanstvu daje popolno sliko o našem odnosu do stvari. Vodilo nas bo do podvojitve prometa v okviru našega petletnega načrta.

Naše poslanstvo: gradimo plodno okolje, v katerem posamezniki lahko ohranijo svoje dostojanstvo in postanejo to, kar si želijo. Skupnost, kjer nam pot kažejo čast, sočutje in dobra volja. Ustvarjamo strast in vero v naše podjetje,

v izdelke in v celotno industrijo, ki jo predstavljamo. Iščemo znanje in ravnesje, poleg tega pa pogumno vodimo podjetje in distributerje izdelkov. Po vstopu v leto 2018 boste v naslednjih petih letih veliko slišali o petih ključnih vprašanjih: o aloji, o izboljšavi izdelkov, o 15 odstotnem povečanju prometa, o iskanju ustreznih oseb in njihovem seznanjanju o nas, o tem, zakaj smo mi ForeverProud. Verjetno ste že slišali, da so za nas poslovni partnerji prvotnega pomena in najpomembnejši.

Forever vam bo odprl nov svet, zato je naša dolžnost, da v ospredje postavimo vaše potrebe. Da pa bi to dosegli, moramo upoštevati vrednote zapisane v izjavi o poslanstvu. Ustvariti podjetje, v katerem se lahko razvijate in pogumno dosežete svoje zastavljene cilje. Izjava o poslanstvu je vedno v Home Officeu, pred sodelavci. Ne gre le zato, da jo vsak dan vidijo, temveč da jo tudi občutijo in tako delajo. Veliko nas je takšnih, ki izjavo

poznamo na pamet. Res je! Lahko kdaj tudi preverite!

Lažje je delati tako, ko vsak dan vidimo izjavo o poslanstvu. Mora biti na vidnem mestu, tako nam lahko pomaga preživeti stresne situacije in utrudljive delovne dni, saj vemo, da veliko ljudi računa na nas.

Mesec januar je primeren, da malo globlje prevetrimo svoje cilje, da se jim približamo iz drugega zornega kota. Spodbujam vas, da si zapišete svojo izjavo o poslanstvu! Naj ne bo dolga, temveč iskrena. Spomnite se v kaj verjamete in kateri so vaši cilji. Glejte, da bo vsak vaš dan v naslednjih petih letih na pravi poti.

Srečno novo leto!

Gregg Maughan
predsednik, Forever Living Products



**Forever vam
bo odprl nov
svet, zato je
naša dolžnost,
da v ospredje
postavimo
vaše potrebe.**



Forever Living Products že več let podpira prireditve Otroški božič v parlamentu, ki ga organizira madžarski parlament in mednarodna služba za pomoč otrokom, na katerega povabijo 800 madžarskih in zamejskih osnovnošolskih otrok iz družin, ki živijo v pomanjkanju. Forever so na prireditvi zastopali državni direktor dr. Sándor Miliesz, generalni direktor Péter Lenkey in safirni manager József Szabó. Zahvaljujoč našemu podjetju je v paket vsakega povabljenega otroka bil položen tudi škatlica multivitamina Forever Kids. Prepričani smo namreč, da je najlepše božično darilo zdravje!

Na prireditve so otroci prišli iz sedemdesetih madžarskih naselij ter iz petinpetdesetih naselij Karpatskega bazena in sicer iz Zakarpatja, Transilvanije, Slovaške, Vojvodine, Hrvaške in Gradiščanskega. Stroške njihovega potovanja, nočitve in prehrane so prevzeli organizatorji. Gostitelj prireditve je bil predsednik madžarskega parlamenta, László Kövér, ki je otrokom predal ključe stavbe in tako za en dan prostore parlamenta prepustil gostujočim otrokom. Zbrane otroke so zabavali znani umetniki in božični program različnih izvajalcev. Program, ki je trajal štiri ure, je potekal kar na osmih lokacijah. Na odru postavljenem na glavnem stopnišču parlamenta je nastopil zbor osnovne glasbene šole, ki ga poznamo iz madžarskega kratkega filma Vsi (Mindenki), dobitnika Nobelove nagrade (zapeli so tudi pesem Bezgov cvet, s katerim so nastopili v filmu); sledila sta jima umetnika madžarskega operetnega gledališča Petra Gubik in Dénes Kocsis, ki sta zapela napeve iz priljubljenih muzikalov. K prazničnemu vzdušju so prispevali tudi skupina Sirtos, folklorna skupina Élő Forrás in glasbena skupina Margaret Island, ki je izjemno priljubljena med mladimi. Ob koncu programa so nastopajoči in otroci skupaj zapeli božično pesem. Gostje so zaplesali ob grški glasbi skupine Sirtos, se slikali, pihali orjaške mehurčke iz milnice, oblikovali smešne figure iz balonov, se preizkusili v rokodelskih aktivnostih, slikarji obraza pa so jim naslikali prelepe maske. Ogledali so si risanko HOPI Ferenc Rófusza in se slikali s figurami iz risanke.



OTROŠKI BOŽIČ V PARLAMENTU S PODPORO FOREVER

Umetniki operetnega gledališča iz Budimpešte in člani skupine Margaret Island so z veseljem delili avtograme, nato pa so se otroci lahko pogovarjali z njimi. Na srečanju z otroki tudi znamenitih športnikov ni manjkalo, saj je z njimi bil devetkratni svetovni prvak v kanuju Tamás Wichmann, svetovni boksarski prvak Zsolt Erdei, mladinska svetovna prvakinja v peterboju Katalin Partics, trikratni olimpijski in trikratni svetovni prvak, kanuist Zoltán Kammerer, svetovna prvakinja kanuistka Anna Kárász, evropski prvak, drugo uvrščeni na svetovni lestvici, dobitnik olimpijskega bron v mečevanju Péter Somfai, svetovni in evropski prvak v mečevanju, dobitnik olimpijskega srebra in bron Gábor Boczkó, dobitnik olimpijske bronaste kolajne ter svetovni in evropski prvak v plavanju dr. András Hargitay, član nogometne reprezentance, igralec kluba Ferencváros Zoltán Gera, nogometni reprezentant, igralec kluba Budapest Honvéd Márton Eppel in štirikratni olimpijski prvak Tamás Darnyi, ki so s svojimi zgodbami povsem očarali otroke.

Gostom so znamenitosti stavbe parlamenta pokazali turistični vodiči, ogledali pa so si tudi menjavo častne straže parlamenta.

V štiriurnem programu je s svojim orkestrom in predstavo z naslovom Otroško igrišče nastopila tudi Gabi Gubás.

Ob zaključku program so predsednik madžarskega parlamenta László Kövér, predsednik mednarodne organizacije za pomoč otrokom Péter Edvi in sponzorji prireditve, med njimi tudi predstavniki Forever Living Products Madžarske, ob petju otroškega zbora iz Moldavije razdelili otrokom pripravljene darilne pakete.

Naše poročilo je bilo pripravljeno na osnovi tiskovne izjave komunikacijske pisarne madžarskega parlamenta. Foto: Eszter Gordon



Moj predmet POŽELENJA

Predmeti. Njihova vrednost, izražena v denarju, je lahko zelo visoka, lahko pa so neprecenljive vrednosti le za svojega lastnika. Zgodi pa se tudi, da sta želja in prizadevanje pridobiti določen predmet vsaj tako velika, kot je predmet nato imeti. Obstajajo drobni, skoraj neopazni, pa tudi ogromni in vidni predmeti. Lahko simbolizirajo bogastvo, blagostanje, svobodo ali sadove življenjskega dela.

Avgusta 2003 smo v Dallasu na International Super in Post Rallyju praznovali 25. rojstni dan FLP. To je bilo še posebno pomembno za naju s Katiko, ker sva bila na srečanju prisotna kot novouvrščena soaring managerja. Med 104 državami je Madžarska z južnoslovansko regijo pristala na tretjem mestu, pred Mehiko, Anglijo, Filipinskimi otoki, Francijo, Italijo ... Bili smo zelo srečni in ponosni na dosežek in tudi večletni vrstni red se je spremenil, kar zadeva prvouvrščenega: Nemčija je prehitela Japonsko in je pristala na prvem mestu.

Distributerji izdelkov iz Nemčije, Avstrije in Švice so prišli na oder v svoji značilni narodni noši dirndl, z nacionalno zastavo in oder napolnili z veseljem ter ogromno ovacijo. Iskali smo priložnost, kako bi lahko čestitali Rolfu Kippu, ki je bil že takrat najboljši distributer Forever na svetu. Takoj za Ágnes Krizsó in Józsefom Szabójem je prav on naš dvojni diamantni vodja. Prijazno, z naravno eleganco naju je objel. Katika je dobila tudi poljub, jaz pa močan stisk roke in spodbudne besede.

Na Rolfovem vratu je visel simbol Tirolske, poseben zvon, okrašen s planiko. Meni je bil posebno všeč. Niti nisem premišljeval, ali se spodobi, intuitivno sem ga kar zaprosil zanj. Obesil mi ga je za vrat in dejal: »Dragi Endre, od zdaj boš ti zvonil, to bo tvoja odgovornost!«

Pogosto se ozrem nanj v moji domači pisarni. Ta zaklad, ki je zame velike vrednosti, sem postavil na knjižno polico. Vedno me spominja na to, da 'sem obesil zvon' in hodim na čelu kolone, skupaj s soprogo Katiko vodim svojo skupino. To pomeni odgovornost, učenje, razvoj, graditev skupine in



V tem zapisu naše serije bo safirni manager Dr. Endre Seres, predstavil predmet, ki je zanj neprecenljive vrednosti.

izpolnjevanje pogojev motivacijskih programov. Vodja pa sem lahko le z lastnim zgledom.

Kako zanimiva je usoda: praznovanje 30. obletnice našega podjetja je bila ponovno v Dallasu, udeležila sva se je kot novouvrščena safirna managerja, leta 2018 pa bomo znova v Dallasu na prireditvi Global Rally, ob 40. rojstnem dnevu FLP bomo že sodelovali s 30-člansko skupino. Upam, da bomo prevzeli največji ček Chairman's Bonusa v življenju in bomo delili veselje s člani naše skupine in sestrskih linij.

Grejo prijatelji, ladja se ponovno odpravlja na pot, ne zamudite je!

Zvon pa ni naprodaj, njegova vrednost je neprecenljiva, ima izredno lep zvok. Nabavite si tudi vi enega, če morete!!!

Go, Forever!

PREMAKNITE SE!

15 MINUT NA DAN ZA BOLJŠE POČUTJE



**VZEMIMO SI ČAS
ZA DRUGEGA.
TELOVADIMO SKUPAJ
S SVOJIM OTROKOM!
VAJE JE SESTAVILA IN
JIH BO PREDSTAVILA:**
Zsuzsanna Katona,
rehabilitacijska terapevtka,
učiteljica joge, trenerka,
skupaj s hčerko Eszter Erős.

Mama in hčerka sta vam prinesli skupek vaj. V puberteti - in to zdaj daje tudi moja hčerko Eszti - se pogosto dogaja, da se hčerke odtujijo od mater, živijo v svojem svetu in tako je tudi prav. Z gibanjem, z dotikom se ta razdalja lahko zmanjša. Gibanje je doživetje in veselje, kar nas ponovno zbližuje.

Predstavljene vaje se lahko izvajajo od starosti predšolskega otroka: izreden užitek se je igrati z mamo in očetom na tleh. To je tako, če bi se otroci igrali s svojimi vrstniki.

Pri sestavljanju sklopov vaj naj vam bo vodilo, da vaje

prispevajo h krepitvi telesa in služijo raztezanju, saj tako krepimo hrbtne mišice, kar pa pomaga pri zdravi drži otroka.

Čeprav vam bova vaje predstavili kot mati in hčerka, vas spodbujam, da jih poskusite izvajati tudi v paru oče-hčerka, oče-sin, celo mati-oče! Skupno gibanje je dober program za krepitev družinskih odnosov.

Vzemite si čas, ko se vam nikamor ne mudi, ko se lahko osredotočite na drugega! Tedensko dvakrat po 15 minut: toliko potrebuje otrok, da si napolni 'baterije ljubezni'.

PREMAKNITE SE!

15 MINUT NA DAN ZA BOLJŠE POČUTJE



Stabilna sem

Kljub vremenskim izzivom je drevo vedno stabilno. Občutite to moč v sebi! Vsaka vaja, izvedena na eni nogi, povečuje samozavest in razvija koncentracijo.

Izvajanje vaje: Postavite se druga ob drugi in se raztegujte navzgor, nato pa postavite podplat na golenico druge noge, vendar se od strani ne naslanjajte na svoja kolena. Da bi obdržali ravnotežje, si pomagajte s kolkom noge, na katero se naslanjate. Hkrati pa se osredotočite na fiksno točko v višini svojega čela in nosilno nogo malo upognite. Raztezanje izvajajte tako, da potiskate roke in hrbtenico navzgor. Vaje ponovite na obe strani, če pa imate radi izzive, vse skupaj ponovite z zaprtimi očmi!

Lepo se je brezskrbno igrati in smeјati

Če ste lahko brezskrbni, pomeni, da imate občutek varnosti, da se zavedate, da vas imajo radi, in ste tudi sami sposobni ljubiti in se povezati z drugimi. Gibanje proizvaja hormon sreče, skupno gibanje pa ima še večjo moč, sploh če se otrok medtem počuti dobro.

Izvajanje vaje: Usedita se s hrbtom druga proti drugi in upognita roki. Potegnita podplate k sebi in jih močno potisnita ob tla. Začnita se naslanjati druga na drugo, ostanita na sredini in pazita, da se ne bosta nagibali naprej. Medtem se neprestano potiskajte proti tlu in sočasno začnita raztegovati glavo v višino. Vstanita naenkrat in s hrbtom potiskajte druga drugo! Če vama gre že zelo dobro, se lahko sredi giba za kratek čas ustavita. Ta vaja izredno krepi mišice na nogah, obenem pa prizanaša kolenom.



Zaupam vase

Za izvedbo te vaje morate zaupati vase. Krepitev samozavesti je eno najboljših motivacijskih orodij. Imejte pogum za izkušnje. **Izvajanje vaje:** V začetnem položaju se lahko naslonite na zid, otrok naj potisne enkrat eno nogo, nato pa drugo nogo v vašo dlan. Noge morajo biti iztegnjene in vzporedne s podom, pete pa obrnjene proti vam. Roke naj bodo iztegnjene, otrok naj z dlanjo potisne sebe od poda. Trebuh naj potisne navznoter in s tem aktivira center moči. Njena glava ohlapno visi med njenima rokama. Ta gib idealno vpliva na njene roke, sprošča hrbtenico in blagodejno vpliva na delovanje vseh njenih notranjih organov, služi tudi zdravju očesa in učinkuje celo proti gubam.



Skupaj smo močnejši

Zelo dobra igriva vaja, ki vam daje moč za krepitev samozavesti. **Izvajanje vaje:** Postavite se v položaj sklece in ne dovolite, da se vam križ upogne. Z glavo si pomagajte pri raztezanju hrbtenice, medtem pa s peto potiskajte nazaj. Z dlanjo potiskajte v tla, roko držite v ravnem položaju, komolec pa skoraj nevidno upognite. Tudi vaš otrok naj naredi enako, vendar ne na tleh, temveč na tebi, obrnjen v nasprotno smer: naj se prime za vašo nogo nad gležnjem in svoje noge naj položi na vaša ramena. Ob počasnem enakomernem dihanju držite ta položaj vsaj pet sekund! Vaja, pri kateri uporabljate skoraj vse mišice, krepi celoten trup, otroku pa pomaga pri izoblikovanju pravilne telesne drže.



Sprostitev

Tudi v vrtcu in šoli obstajajo programi, ki otroke izčrpajo. Stres povzroča napetost v mišicah že v zgodnjem otroštvu. Dobro je naučiti otroke, kako se je treba sprostiti.

Izvajanje vaje: Usedimo se na pete, nagnimo se naprej v položaj ploda. Vaš otrok naj se namesti na vaš križ ob dnu vaših vretenc in se počasi obrne na vaš hrbet. Naj ne nastane odprtina med vajinima telesoma, če pa bi nastala, naj se otrok pomakne navzgor ali navzdol. Naj raztegne in rahlo razpre svoje noge, roke pa naj raztegne k ušesom. Zgrabite ga za podlaket in ga nežno potegnite, da se lahko dobro raztegne. Ko se vračate v prvotni položaj, naj se opre na vaše kolke in se skupaj usedite! Vajino dihanje naj bo vseskozi počasno in enakomerno.







Januarska kuharja sta soaring managerja Éva Szépné Keszi in Mihály Szép, ki sta bralce časopisa Forever gostila v svojem domu v Budimpešti. Ob tej priložnosti je Mihály kuhal, Éva pa je z nami delila svoje misli o zdravem prehranjevanju, o gospodarjenju s časom in o delitvi družinskega dela.

Mogoče je najpomembnejše, da januarja, po prazničnih pojedinah, postanemo bolj zavedni pri prehranjevanju: v svoje življenje moramo vgraditi zajtrke, pripravljene iz praška Forever Ultra Lite, zaužijmo čim več zelenjave z dušenim ali pečenim mesom ali pa imejmo brezmesne dneve. Pazimo na vnos zadostnih količin tekočine – poleg vode je odlična izbira čaj Aloe Blossom Herbal! Midva zelo rada kuhava skupaj, odlično se dopolnjujeva v kuhinji. Vloge so razdeljene glede na to, kdo se na kaj bolj razume: Misi denimo skuha izjemno ribjo čorbo, takrat sem jaz kuharska pomočnica, če pa jaz kuham, mi pa Misi pomaga. Skupno kuhanje je čudovit družinski program, dobro je, če lahko drug drugega pohvališ ob pripravi posameznega obroka. Čas je dragocen zaklad za vsakogar, tako je to tudi pri mreženju. Naslednja jed nam je še posebno pri srcu, lahko se odločimo za različne možnosti priprave, če pa smo že izbrali način, ko se meso dalj časa peče, se izplača pripraviti večjo količino, saj tako privarčujemo čas. Preostanek pečenke lahko dan pozneje ponudimo v novi preobleki: zraven ponudimo dušeni brstični ohrovt ali pečeni sladki krompir z malo opečene čebule in gosjimi ocvirki. Za prilogo lahko pripravimo mešano solato iz paradižnika, paprike, kumar in čebule in jo začинimo s sokom limone ter malo medu.



Pikantne račje prsi s poprom in rdečim zeljem, dišečim začinjenim ananasom in rezinami rdečih jabolk

SESTAVINE:

3 kosi račjih prsi
1 rdeče zelje srednje velikosti
1 kos svežega ananasa
1 jabolko
1 pomaranča
gosja mast, čebula, začimbe

PRIPRAVA:

Pečenka

Račje prsi razpolovimo (tako dobimo šest kosov), kožo pa v obe smeri zarežemo, da je bolj hrustljava.

Obe strani posolimo in začинimo z mešanico štirih vrst poprov, ki smo jih na sveže zmelili, ščepcem česnovnega granulata in sušenim čilijem.

Damo jih v pekač, obrnjene s kožo navzdol, dodamo 2 jedilni žlici gosje masti in 1 dl vode, pokrijemo in pečemo približno 2 uri pri 180 stopinjah Celzija, občasno jih prelijemo z lastnim sokom.

Na koncu odstranimo pokrov ali folijo, pečico damo na 220 stopinj Celzija in prsi popečemo na obeh straneh.

Rdeče zelje

Na gosji masti dušimo na drobno narezano rdečo čebulo, nato dodamo na tanko narezano rdeče zelje, ki smo ga vnaprej posolili. Potresemo s barvnim poprom in začинimo z medom. Ko se zmehča, dodamo 1 do 2 žlici jabolčnega kisa, 1 dl kakovostnega rdečega vina in pustimo, da odvečna tekočina izpari.

Ananas

Sveže sadje narežemo na tanke rezine. Vzamemo 3 do 4 žlice soka pečenke, segrejemo in vanj položimo rezine ananasa, tako da se ne prekrivajo. Malo dušimo, dodamo lupino in sok 1 sveže pomaranče, 4 klinčke, malo naribanega muškarnega oreščka in posipamo s ščepcem zmletega cimeta, kar mu da pikanten okus.

Dober tek!



DR. MÁRIA HOCSI

managerka
specialistka pediatrije,
endokrinologinja, diabetologinja

Vitamini so organske spojine, ki so tudi v majhnih količinah nepogrešljive za človeško telo, vendar jih ni vedno sposobno dovolj proizvesti v ustreznih količinah, zato jih je treba zagotoviti s prehrano.

Naša zaužita hrana in pijača vključuje vitamine, ki jih lahko razdelimo na dve veliki skupini: na makrohranila in mikrohranila. Naše makrohranilne snovi so energijske maščobe, beljakovine, ogljikovi hidrati, medtem ko so naša mikrohranila vitamini, rudninske snovi in elementi v sledih brez energije.

Vitamini so bistvene organske spojine: igrajo ključno vlogo pri metaboličnih

Vitamine, rudninske snovi in elemente v sledovih je treba uživati v ustreznih količinah. Ampak, kaj je ustrezna količina? In s čim ter kako nadomestimo tisto, česar nam primanjkuje? V tem mesecu lahko preberete zapise našega strokovnjaka o tej tematiki.

JIH PRIMANJKUJE? Nadomestite jih!

procesih, delovanju imunskega sistema (imunosupresiji), delovanju encimov in pri tvorbi ter razvoju krvnih teles.

Teh spojin dnevno sicer potrebujemo v majhnih količinah, vendar brez njih ne moremo živeti. Vsak vitamin ima svojo vlogo v telesu, drug drugega ne morejo nadomestiti, torej so nenadomestljivi. Če kateri od njih manjka, nastanejo težave v metaboličnem procesu in so vidni

bolezenski znaki. Obenem pa imajo nekateri vitamini poleg svojih posebnih učinkov tudi lastnosti antioksidantov, kar pomeni, da absorbirajo proste radikale, nastale med presnovo, ki v veliki meri škodujejo celicam.

Glede na topnost delimo vitamine na dve skupini: topni v vodi in topni v maščobah.



SPREMENITE ŽIVLJENJSKI SLOG



VITAMINI, TOPNI V MAŠČOBAH,

so A, D, E in K, ki niso topni v vodi in se po vnosu v telo ne izločajo hitro. Lahko se hranijo v maščobnih tkivih in jetrih, tako da ob normalni, zdravi prehrani ni nujno njihovo dnevno uživanje. Če jih kdo uživa v zelo velikih količinah, lahko celo pride do prevelikega odmerka, čeprav je to zanemarljivo v primerjavi s pomanjkanjem vitaminov.

● **Vitamin A** hje skupno ime šestih identičnih bioloških aktivnih spojin, med katerimi je najbolj znan betakaroten. Toda tudi preostalih pet spojin (retinol, retinal, alfaroten, gamakaroten, betakriptoksantin) igra zelo pomembno vlogo v očeh (živčnih vlaknih), v površinskem tkivu (koža in sluznica), pri rasti kosti, pri razvoju zarodka in v

razmnoževalnem procesu. Ker je topen v maščobah, ga najdemo v živilih, ki vsebujejo maščobe: sir, skuta, maslo, margarina, meso, mesni izdelki, jetra, jetrni izdelki, srce, ledvice, ribe, mlako, jajca.

● **Vitamin D** je ena najstarejših spojin, danes ga že imenujemo tudi hormon D in je skoraj bistven za delovanje vsakega človeškega organa. V njegovi odsotnosti ne nastanejo le bolezni, ki so se v preteklosti velikokrat pojavljale, kot je rahitis, temveč obstaja večje tveganje za nastanek avtoimunskih bolezni (kot je diabetes tipa 1) ali bolezni srca in ožilja. Živila vsebujejo predvsem manj učinkovit vitamin D2, vitamin D3 pa nastaja v koži na podlagi sončne svetlobe. Ker je vsebnost vitamina D v naših živilih

majhna, od oktobra do aprila pa je malo možnosti za nastanek tega vitamina v koži (zaradi nizkega UV-B-sevanja), je to tisti vitamin, ki ga mora skoraj vsakdo nadomestiti. To je edini vitamin, ki je obvezen za vsakega novorojenčka in dojenčka.

● Obstaja osem naravnih spojin z učinkom **vitamina E**, ki jih proizvajajo rastline, z najvišjim biološkim učinkom alfatokoferola. Eden najmočnejših antioksidantov ščiti celične in žilne stene pred oksidacijo. Viri vitamina E so rastlinska olja, sončnično, olje iz pšeničnih kalčkov, bučno, olivno, koruzno olje, olje iz drugih žitnih kalčkov ter mandljevo olje. V majhnih količinah ga najdemo v zelenjavi in sadju, v hrani živalskega izvora pa ga sploh ni.

● Pri **vitaminu K**, prav tako kot pri vitaminu D, poznamo dve glavni obliki: vitamin K1 in vitamin K2. Vitamin K1 v glavnem sintetizirajo zelene rastline, vitamin K2 pa bakterije (črevesne bakterije). V materinem mleku takih bakterij ni, zato dojenčki, ki se prehranjuje samo na ta način, tedensko dobivajo vitamin K, saj se ob odsotnosti vitamina K poveča tveganje za hemofilijo. Najboljši viri vitamina so zelenolistna zelenjava, denimo zelje, brokoli in špinača, ter prikuhe iz teh, mleko in mlečni izdelki ter jetrca.

Skupna značilnost **VITAMINOV, TOPNIH V VODI**, je, da jih človeško telo ne more dolgo hraniti, zato jih je treba vsak dan nadomestiti. Neuporabni del vitamina se izloči z urinom. Tako ni tveganja za prevelik odmerek, vendar se lahko zgodi, da ob pomanjkanju teh vitaminov zbolimo.

● Zanimivo je, da se **vitamin B12** nahaja le v živilih živalskega izvora. Njegova absorpcija je odvisna od notranjega faktorja, ki se izloča v organizmu. Ob prenizkem izločanju

tega faktorja se lahko kljub uživanju vitamina razvije pomanjkanje. Čeprav ga izloča tudi bakterijska flora debelega črevesja, pa se od tam ne more absorbirati. Potrebujemo ga za tvorbo krvnih celic, za presnovo beljakovin in ogljikovih hidratov. Najboljši vir vitamina B12 so jetrca in meso. V majhnih količinah je prisoten v mleku in mlečnih izdelkih. Pri vegetarijancih je ta vitamin nujno nadomestiti.

● **Vitamin B1** ali tiamin ima pomembno vlogo pri metabolizmu ogljikovih hidratov, vendar je pomemben tudi za živčni sistem in delovanje srca. Dnevna potreba je sorazmerna s količino zaužitih ogljikovih hidratov. Najboljši viri vitamina B1 so lupine žitaric, kvas, polnozrnat žita, peciva iz njih, stročnice, orehi in lešniki, meso (zlasti svinjina) ter jetrca.

● **Vitamin B2** ali riboflavin je pomemben za razgradnjo beljakovin in maščobnih kislin. Proizvaja ga človeška črevesna flora, tako da je njegovo pomanjkanje redko, čeprav se lahko razvije v primeru dolgotrajnega zdravljenja z antibiotiki. Najdemo ga v mleku in mlečnih izdelkih, v zelenjavi, mesu, jetrih, ledvicah, jajcih in žitaricah.

● **Vitamin B6**, ali piridoksin je pomemben pri preoblikovanju beljakovin za zdravo delovanje živčnega sistema, za ohranjanje neoporečne zdrave kože. Potreba po vitaminu B6 je sorazmerna s količino porabljenih beljakovin. Vsebujejo ga jetrca, meso, mlečni izdelki, suhe stročnice, kvas, rumenjaki, rjava moka in izdelki iz te, koruza, nekatere zelenjave.

● **Biotin** ali vitamin H je sestavina različnih encimov, ima vlogo pri nastajanju beljakovin, ogljikovih hidratov in holesterola. Ker nastaja v črevesni flori, stanje pomanjkanja ni znano. Slabo se absorbira, od zaužitega organizem uporabi le polovico. Njegovo absorpcijo preprečuje zlasti jajčni beljak. Najboljši vir biotina so jetrca, ledvice, rumenjaki, kvas, cvetača, orehi in lešniki. Tudi žitarice – predvsem pšenica – vsebujejo biotin, vendar je prisoten v vezani obliki in se ne absorbira. Ta vitamin je v sadju in mesu prisoten le v zelo majhnih količinah.

● **Folna kislina** je zelo pomembna pri razvoju krvnih teles, pri delovanju sluznice in živčnega sistema, vendar je še posebno pomembna v zgodnjih fazah nosečnosti, pri hitri celični delitvi, pri razvoju plodove hrbtenice. Absorpcija iz umetnih pripravkov je boljša kot iz naravnih virov. Če ima kdo dovolj folne kisline, lahko to prekrije simptome pomanjkanja vitamina B12. To je še posebno nevarno za vegetarijance. Čezmerni vnos folne kisline lahko zmanjša izkoriščenost cinka. Najboljši viri folne kisline so jetrca, zelenolistna zelenjava (najbolj špinata), sadje in kvas.

● **Niacin** ali nikotinska kislina sodeluje pri oksidacijsko redukcijskih postopkih v tkivih, zato igra pomembno vlogo na vseh področjih presnove. V koruzi najdemo snov, ki zavira učinke niacina. Najboljši vir niacina je meso, jetrca, ledvice, ribe, jajca, kvas, suhe stročnice, nekatere vrste zelenjave in rjavi kruh.

● **Vitamin C** je odkril in opisal Albert Szent-Györgyi v Szegedu, za kar je prejel Nobelovo nagrado. Kot zanimivost naj dodamo, da ga ob človeku edino morski prašiček ne more sintetizirati, vse druge živali pa lahko. To je vitamin, ki ga potrebujemo v največji količini, ki se pa zlahka razgradi s toploto ali svetlobo. Kolagen je pomemben za tvorbo hormonov, za delovanje imunskega sistema, za absorpcijo železa in bakra. Stres, povišana telesna temperatura, postoperativna stanja, fizično delo, kajenje in kontracepcijska sredstva povečujejo potrebo po njem. Najboljši vir vitamina C so zelena paprika, agrumi, sveža zelenjava, predvsem paradižnik, zelje, solate. V zimskem času sta bogata vira vitamina C kislo zelje in zmrznjena zelenjava.

● **Vitamin P** ali rutina, ki podpira vitamin C, se pojavlja v skoraj isti hrani kot vitamin C. Pomaga pri absorpciji vitamina C, ščiti pred oksidacijo in krepi kapilare.

RDA

Ameriški inštitut za prehranjevanje (American Nutrition Institute) je pred več kot 60 leti, v petdesetih letih prejšnjega stoletja, identificiral in standardiziral

optimalno količino vitaminov in mineralov. Rezultat je RDA (Recommended Dietary Allowance - priporočeni prehranski dodatek), tj. priporočeni dnevni vnos.

Opredelitev je temeljila na rezultatih prehrane, fiziologije, bioprehrane in epidemioloških raziskav, ki kažejo količino predlaganega vnosa za vitaminske in mineralne soli. Kot rezultat so mnoge države, tudi naša, ustvarile lastne RDA, pri čemer so upoštevale, denimo, podnebne in geografske značilnosti države.



Vendar RDA ni odvisen le od teh. Če pogledate RDA na škatlici prehranskega dopolnila, morate vedeti, da je potreba odvisna od starosti, spola, telesne aktivnosti, prehrabnih navad, biokemičnih funkcij telesa, prebavne sposobnosti našega organizma in obremenitev s stresom. Poleg tega lahko različne bolezni in interakcije z zdravili vplivajo na absorpcijo in uporabo nekaterih snovi, zato je priporočljivo, da se po nasvet obrnete k specialistu za prehrano.

SLABOSTI VEGETARIJANSKE PREHRANE:

- Energijska vrednost hrane rastlinskega izvora je nizka.
- Bistvene aminokisline lahko manjkajo, ker rastlinski protein (v nasprotju



ŠPORT

Čeprav je bil PDI (Performance Daily Intake – dnevna poraba učinkovitosti) za določitev količine vitaminov in mineralov, ki jih je treba porabiti za šport, pred nekaj leti uveden v več državah, ga na Madžarskem zaradi pomanjkanja rezultatov raziskav ne uporabljamo. Vendar pa je gotovo, da moramo ob redni športni aktivnosti, odvisno od intenzivnosti in dolžine gibanja, povečati naše potrebe po vitaminih in mineralih.

z živalskim izvorom) ni kompleksen.

- Raven kalcija je vsekakor nižja pri tistih, ki ne uživajo mleka in mlečnih izdelkov.
- Absorpcija železa je ovirana: z zaužitjem večje količine rastlin vnašamo tudi preveč fitične oksalne kisline, kar pa zavira absorpcijo železa in kalcija.
- Rastline imajo zelo malo vitamina D.
- V rastlinah sploh ni vitamina B12.

METODE ZA PREPREČEVANJE POMANJKANJA:

- Vnos rastlinskih olj (denimo oljčno olje).
- Nadomestilo esencialnih aminokislin – absorpcija in biološki izkoristek maščobnih kislin omega 3 je v rastlinskih oljih izredno nizek, zato je priporočljivo, da trikrat tedensko uživamo globoko morske ribe ali prehranska dopolnila.
- Nadomestiti je treba kalcij in vitamin D.
- Nadomestiti je treba železo v kelatirani obliki.
- Treba je nadomestiti vitamin B12 (čeprav se nahaja v aloji).

VITAMINE, KI JIH MORAMO NADOMESTITI, TUDI ČE SMO ZDRAVI:

- Folna kislina: vsaj tri mesece pred načrtovano nosečnostjo, vse do poroda in med dojenjem.
- Vitamin D3: od starosti enega tedna pa vse do konca življenja.
- Vitamin B12: v primeru vegetarijanskega prehranjevanja.
- Vitamin K: v primeru prehranjevanja samo z materinim mlekom.

VIRI VITAMINOV:

- Sezonska zelenjava, ki je pridelana na hranljivih tleh, na prostem, ob naravnem soncu.
- Prehranska dopolnila, pripravljena s primerno tehnologijo iz sveže zelenjave, sadja, kjer se iz vitaminov flavonoidi, naravna vlakna lahko lažje absorbirajo in s svojim biološkim učinkom lažje podprejo delovanje človeškega organizma.

POZOR!



- Vsebnost vitaminov v zimskih pridelkih, pridelanih pod folijo, pod umetno svetlobo, z uporabo emulzijskega ojačevalnika, lahko delno nadomeščajo nakopičene kemikalije.

- Vsebnost vitaminov v sadju in zelenjavi, ki se goji v oddaljenih sončnih pokrajinah, se znatno zmanjša med skladiščenjem in prevozom. Izguba vitamina C pri nepakirani glavi solate je 9,5 odstotka na dan v hladilnici (0–2 oC), 15 odstotkov v hladilniku (4–8 oC), 15 odstotkov v kleti (9–14 oC), 21 odstotkov v shrambi (14–24 oC). Pakirano v folijo lahko to izgubo zmanjšamo za polovico.

- Izguba vitamina C v jabolkih na zraku ob 16 do 25 oC, torej v trgovinah, je 5,5 odstotka na dan.

- Pri globokem zmrzovanju med –18 in –20 oC je največji poraženec vitamin C. V primeru zelenjave, ki ni pripravljena z delnim kuhanje, je ta izguba mesečno 16 do 18 odstotkov, v primeru blanširane zelenjave pa 0,5 do 11 odstotkov.

- In lepo je, če lahko vzgajate vrtnine na svojem balkonu, vendar če ste doma ob zelo prometni cesti, veste tudi, da se na rastline nalaga nečistoča, med drugimi tudi svinec, ki ga tudi z izredno temeljitim pranjem lahko odstranimo le 30-odstotno. Kronična zastrupitev s svincem pa vodi do disfunkcije gastrointestinalnega trakta, živčnega sistema, sistema tvorbe krvi in nepravilnega delovanja ledvic.





Forever Absorbent-C®

Žvečilne tablete - prehransko dopolnilo s sladilom in medom. Da bi se 60 mg vitamina C iz tablete učinkoviteje absorbiralo, smo dodali 500 mg ovsenih otrobov, ki so prehranska vlaknina z visoko stopnjo absorpcije. Vitamin C, ki se nahaja v izdelku, kot antioksidant spodbuja delovanje imunskega sistema organizma.

048 100 tablet



IZDELEK MESECA

DR. MÁRIA HOCSI
MANAGERKA, SPECIALISTKA
PEDIATRIJE, ENDOKRINOLOGINJA,
DIABETOLOGINJA

Naš organizem vsak dan potrebuje vitamin C. Prepričana sem, da vitamin, ki se dobro absorbira in je naravnega izvora, pomaga imunskemu sistemu in koži. Ovseni otrobi pomagajo pri enakomerni absorpciji vitamina C, hkrati pa zagotavljajo ustrezne količine vlaknin. Z mešanjem okusa citrusov in medu dobimo enega najboljših zdravih prigrizkov, tudi v programih C9 in F15, in ga lahko uporabljamo vsak dan. Dnevno 1-2 tableti z velikim kozarcem čiste vode, da bi lahko z veseljem uživali tudi v lepih zimskih dnevih.

LEPOTNI NASVETI

BEATRIX HAUSEL assistant managerka



Use

ZA OČI!

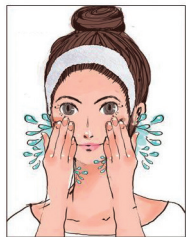


Običajno pravimo, da je oko zrcalo duše. Dodajam, da je naša koža odsev našega zdravja, ki prenaša sporočilo o naši notranjosti. Pomembno je, da smo pozorni na njene signale, vendar je najpomembnejša preventiva: raba kakovostne kozmetike in higienskih izdelkov, pravilna prehrana, uživanje zadostnih količin tekočine, biti na svežem zraku, gibanje in obvladovanje stresa.

Dejstvo je, da se tudi tako ne moremo v celoti izogniti škodljivim civilizacijskim vplivom, vendar je zame prepričljiv devetdnevni program našega podjetja, ki nas uči, kako spremeniti naše življenje, da bo naše telo kos morebitnim težavam. Dobimo nasvete in znanje na področju prehranjevanja, pitja in gibanja. Program nam zagotavlja dobro osnovo za boljše počutje, kar pa je osnova za regeneracijo kože. V pripravljalni fazi so prav tako pomembne osebno prilagojene informacije in pogovori. In seveda tudi ustrezna nega kože! Naš paket Vital zagotavlja odlično podporo skozi vse leto.

Zakaj je pomembna pravilna nega kože?

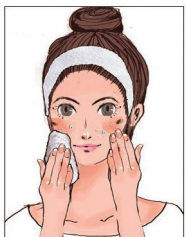
Naša koža je naš organ z največjo površino, vendar pogosto pozabljamo, da dobiva naš obraz najmanj zaščite, medtem ko je ves dan izpostavljen vremenskim in okoljskim škodljivim učinkom. Poglejmo, kaj potrebujemo za dobro negovano in navlaženo kožo!



ČIŠČENJE je zelo pomemben korak.

Ličila vedno odstranimo z obraza: temu odlično služi Sonya Aloe Eye

Makeup Remove (oljna osnova). Nato pa sledi čiščenje s čistilnim mlekom, ki odstranjuje ne le odmrle kožne celice in nečistočo, ampak kožo tudi hrani in mehča. Za čiščenje uporabite Sonya Aloe Purifying Cleanser ali pa Aloe



Cleanser. Njihove učinkovite sestavine so v pomoč regeneraciji kože.

Naslednji korak je **TONIRANJE**.

Namen toniranja je obnoviti pH-vrednost kože (ki je s čiščenjem postala bazična) in pridobiti ten. Izdelek vsebuje hialuronsko kislino in jojobo, zato kožo hrani, ker pa ne vsebuje alkohola, je ne izsuši. Predlagam torej Aloe Sonya Refreshing Toner in Rehydrating Toner (virginjski nepozebnik, kumara, limona, kolagen in alantoin osvežijo in dajejo naši koži življenje, poleg tega pa zmanjšujejo pore).

PILING se priporoča tedensko.

S površine kože odstrani odmrle celice, iz globljih slojev pa umazanijo, mehča kožo in jo pripravi za nadaljnje postopke. Aloe Scrub in Sonya Aloe Deep-Cleansing Exfoliator nanesemo na rahlo vlažno površino, kar ima krasen učinek, saj kroglice jojobe nežno, vendar učinkovito očistijo kožo.

Zelo imam rada Marine Mask, ki je izdelek iz morskih alg in služi za globinsko čiščenje in vlaženje kože. V 15 do 20 minutah povzroči vidne spremembe. Uporabo priporočam enkrat tedensko ali pred kakšno priložnostjo, ko izkoristimo njen hitri lepotni gladilni učinek. Včasih okoli oči dodam nekaj kapljic olja Forever Alpha-E Factor.

ZAKLJUČEK

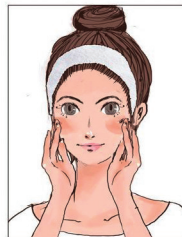
(vlaženje, hranjenje in polnjenje) tretmaja opravite z naslednjimi izdelki:

- dnevno kremo

Sonya Aloe Balancing Creame, Fleure de Jouvence Firming Day Lotion

- nočno kremo

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



Vse kreme lahko medsebojno kombinirate oziroma dodate olje Forever Alpha-E Factor. Ne pozabite na nego vratu in dekolteja! Te kozmetične izdelke imam rada zaradi njihovih sestavin in učinkovitosti. Z nakupom paketa jih dobite vse v eni škatli, obstaja pa tudi možnost posamičnega nakupa.



Zanesljivi nasveti:

pozimi je kombinacija Aloe Propolis Creme – Aloe First sposobna čudežev. Uporabljam jo tudi za nego rok, njihovo jutranjo uporabo pa dovoljujem tudi otrokom. Mešanica Aloe Moisturizing Lotion Alpha- z E Factorjem, ki jo nežno vtremo v kožo, daje vidne rezultate (kombinacija elastina in kolagena). Prav tako sta dober par R3 Factor in Alpha-E Factor. V dolgih zimskih večerih si privoščimo malo razvajanja pod geslom 'moj čas', da bo tudi naša duša zglajena. K temu razvajanju priporočam uporabo eteričnega olja sivke, sivkinega gela za prhanje, z dodatkom pilinga Aloe Scrub. Učinkovita sta tudi Fleur de Jouvence ali Forever Marine Mask. Po pranju las si pripravite masko za lase, tako da k balzamu za lase dodate kanček kreme Aloe Propolis, Alpha-E Factorja in Aloe Firsta! Eterično olje lahko dodate tudi v kopalno kad, čudeže pa ustvarja tudi Bath Gelée!

Večer lahko odlično zaključimo s skodelico dobrega vročega čaja Aloe Blossom Herbal z medom in s knjigo Rolfa Kippa: Najlepši posel sveta.

Želim vam čudovito sijočo kožo in vesele praznike!



SENIOR MANAGER



Like Comment Share

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

Dosežemo lahko le tisto,
v kar verjamemo.



MANAGERS



Like Comment Share

Kovács Magdolna
sponzorja: Kovács Gyuláné & Kovács Gyula

Preprosto: vztrajajte!



Like Comment Share

Leel-Őssy Gabriella
sponzor: Kaszás Csaba

Prav zabavno je doseči nemogoče.
Walt Disney



ASSISTANT MANAGERS

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

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

Székely Károlyné
sponzorja: György Sándorné & György Sándor

Szolga Bernadett
sponzorka: 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 RAVEN:

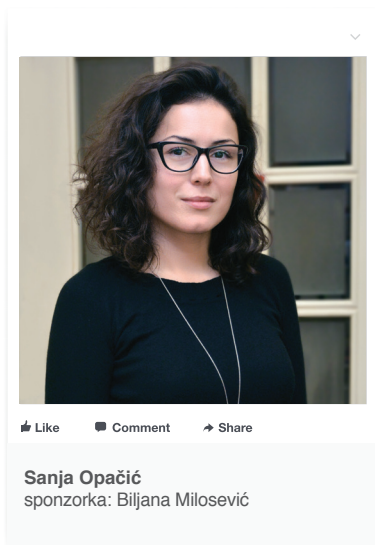
Stjepan Belosa & Snjezana Belosa
Dr. Kiss Ferenc & Dr. Nagy Ida
Kovács Gyuláné & Kovács Gyula
Dr. Rokonay Adrienne & Dr. Bánhegyi Péter

2 RAVEN:

Dr. Németh Endre & Lukácsi Ágnes

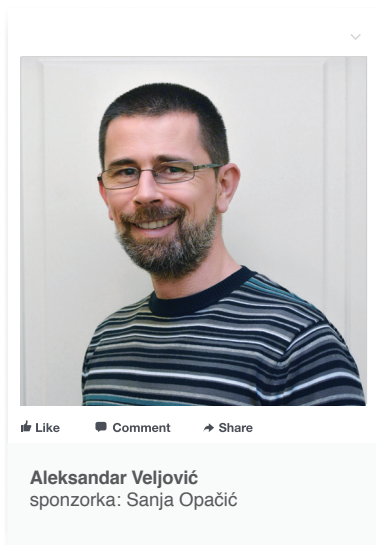
3 RAVEN:

Halmi István & Halminé Mikola Rita



Sanja Opačić
sponzorka: Biljana Milosević

Vse kar delate, delajte s srcem, sicer
je boljše sploh ne začeti.



Aleksandar Veljović
sponzorka: Sanja Opačić

Če boste verjeli v uspeh, boste videli
priložnosti, če ne verjamete vanj, boste
videli ovire.

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 Opacic
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. Serezné 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
& Pálövi Tamás
Donkó Zoltánné
& Donkó Zoltán
Tóth Zsolt
& Tóthné Borza Eszter
Kurucz Endre
Halmai József
& Dr. Czifra Gabriella
György Sándorné
& György Sándor
Székely Károlyné

ČUDEŽNA POT, ČAROBNA PALICA PA JE NAŠIH ROKAH

Obmejna vasica Ipolytarnóc šteje 400 prebivalcev, in leži na skrajnem severu županije Nógrád. Tu živi Zoltán Donkó s soprogo; leta 2007 sta živela še povsem drugačno življenje. Zoltán je bil zaposlen pri mejni straži, Tünde se je po letih preživetih z otroki pravkar vrnila v službo, v trgovino z darilnimi predmeti. In takrat ...

Sponzorka: Renáta Zsidai

Višja linija: Sándor Tóth in Edina Vanya, Anita Balogh in Tamás Süle, Miklós Berkics, József Szabó, Rolf Kipp

Tünde: ...eden mojih znancev mi je tako dolgo težil, da sem čez čas popustila in se pridružila mreži Forever Living Products. Kupila sem nekaj izdelkov, in to je bilo vse.

Zoltán: Sam sem še manj vedel, za kaj gre. Nekoč sem moral prevzeti nekakšen paket, plačal sem in ga vzel, vendar pojma nisem imel o ničemer.

Tünde: Potem pa je stvar zamrla. Čez dve leti me je mamica vrstnika najinega otroka cicibana povabila na družinsko

predstavitve, ki ga je organizirala Renáta Zsidai. Takoj sem prepoznala njen glas: poznali sva se iz otroških let, vendar se po končani osnovni šoli nisva srečali.

Zoltán: Iskreno povedano, mene to ni zanimalo, dejal sem Tündi, naj kar gre in posluša o čem bodo govorili, ampak mene naj ne vabi s seboj.

Tünde: Meni pa je bilo tako lepo, da sem Reni povabila tudi k nam domov, želela sem, da bi tudi Zoli slišal vse to. Razvil se je prijeten pogovor in sem se

takoj responzorirala. V nekaj trenutkih sva pridobila ogromno pozitivnih izkušenj z izdelki. Vsem sva povedala za spremembo v najinem življenju: mamicam v vrtcu, sosedam, znancem, vsem. Doma smo organizirali družinske predstavitve in niti opazila nisva, da sva že postala assistant supervisorja.

Zoltán: Medtem sem jaz odložil vojaško uniformo, vendar sem potreboval še leto dni, da bi prepoznal tudi poslovno priložnost. Hkrati mi je dalo misliti



**ZOLTÁN DONKÓ
IN TÜNDE DONKÓ
ZOLTÁNNÉ**

.....
eagle managerja

dejstvo, da če bova zaslužila le sto tisoč forintov, bova dosegla, da bomo brezplačno prišli do izdelkov za lastno rabo.

Sta sploh dojela, kaj je treba natančno delati?

Zoltán: Preprosto sem pomislil, da se bom tudi jaz vključil v delo. Pogovarjal sem se z nekaj znanci in sva konec leta 2010 dosegla 25 točk, ne da bi bila na enem Dnevu uspeha.

Ampak takrat pa sta šla, ne?

Zoltán: Seveda in mi ni bilo žal, saj so bila predavanja več kot odlična. Začel sem premišljevat: kaj pa če stvar vseeno deluje. Glede na to, da so razen moje babice, vsi naši predniki prerano umrli, sva vedno bila prepuščena sebi in si prizadevala priti do dodatnega zaslužka. Kljub temu pa mislim, da se naju je raven managerja dotaknila, ko sva se udeležila evropskega relija na Dunaju. Sprejelo nas je povsem neobičajno vzdušje.

Hčerki sta danes stari 13 oziroma 20 let, takrat sta še bili majhni. Kako sta uspela graditi posel, sočasno pa vzgajati tudi njiju?

Tünde: Ubrala sva srednji tempo. Res je, nisva imela nikogar, ki bi popazil nanju, in to naju je malce zaviralo pri delu. Za raven managerja se lahko zahvaliva izključno poletnim šolskim počitnicam: večino nalog sva tempirala za čas, ko je najina starejša hčerka, Rebeka lahko popazila na manjšo Noémi. Sicer nama

je večkrat dejala, da bi lahko pustila vse to, saj da nikoli nisva doma ...

Zoltán: Delati sva začela s tremi linijami s 25 točkami in vložila kar precej energije. Tako sva postala managerja, po njihovi uvrstitvi pa smo skupaj šli v Poreč. Pri naju 75 točk nikoli ni bilo v fokusu ...

Govorili smo o motivacijah drugih, vendar smo se vajinih le bežno dotaknili. Ali vaju je ob dodatnem zaslužku zanimalo tudi kaj drugega?

Tünde: Zame je bilo pomembno, da izdelki pomagajo drugim in da jim ponujamo novo življenjsko priložnost.



S čim sta uspela motivirati poslovne partnerje?

Tünde: Za nekatere sva vedela, da še nikoli niso bili na morju. Druge je spet pritegnila dobra ekipa. Spominjam se, zadnjega jutra nama je primanjkovalo še 8 točk ... In kot po čudežu, so istega dne začela prihajati naročila. Moje izkušnje kažejo, da če lahko verjamete v nekaj in to tudi vizualizirate, morebiti namestite nekaj posnetkov v svoje prostore, se bo vedno našel kdo, ki vam bo na nepričakovan način pomagal do cilja.

Zoltán: Lahko se zgodi, da še sploh ne poznate osebe, ki vam bo ob koncu meseca pomagala do uspeha.

Katere vrednote in načela so vaju vodila pri delu?

Tünde: Od prvega trenutka so zame bile bistvene iskrenost in jasne misli, vsakemu pomagati po njegovih potrebah, odvisno od tega ali ga zanimajo izdelki ali poslovna priložnost; nekateri pa potrebujejo osebo, ki jim prisluhne ob pravem času. Nikoli me ni vodilo to, koliko točk mi lahko kdo prinese.

Zoltán: Nekoč sem seštel, koliko zavrnitev sva prejela do trenutka, ko sva postala managerja. Pokazalo se je, da je samo na osebnih pogovorih teh bilo sto. Vendar me to nikoli ni motilo. Rada spoznavava nove ljudi, in če bo ostalo le prijetno poznanstvo, se je že izplačalo.

ISKRENOST IN JASNE MISLI, VSAKEMU POMAGATI PO NJEGOVIH POTREBAH, ODVISNO OD TEGA ALI GA ZANIMAJO IZDELKI ALI POSLOVNA PRILOŽNOST; NEKATERI PA POTREBUJEJO OSEBO, KI JIM PRISLUHNE OB PRAVEM ČASU....

Na raven managerja sta se uvrstila leta 2011. Je bil dober občutek stati na odru?

Zoltán: Vsekakor je poseben občutek prevzeti lento in vedeti, da za vami stoji čudovita skupina.

Tünde: Prijetno je stati na odru, vendar je zame še večje zadovoljstvo, ko tam stoji nekdo iz najine skupine. Najina starejša hčerka je šele tam razumela, kaj in zakaj sva delala vso poletje ...

Kakšna odskočna deska se je pokazala ta nova raven uvrstitve?

Tünde: Dejala bi, da je bolj kot udobna fotelja. Imela sva delujočo ekipo,

nadaljevala sva s 30-50 točkami. Seveda je tudi sodelavce gnala motivacija, da bi postali managerji, kljub temu pa naju je čas nekako prehitel. Medtem sem gradnjo mreže nadaljevala kot podjetnica. Organizirali smo manjša lokalna srečanja doma in na Slovaškem, ker sva ugotovila, da ljudje neradi potujejo, da bi se udeležili tovrstnih srečanj.

Dejstvo, da se danes tu pogovarjamo, kaže, da ste od nekod jemali energije oziroma dobili zalet.

Tünde: Motivirale so naju priložnosti eagle. Najprej sva si želela v Cancun, vendar nama žal ni uspelo. Za nama takrat še ni stala prava ekipa. Zalet nama je dalo tudi dejstvo, da je Renáta z nama dosegla raven senior eagle, da sva ji lahko pomagala, kot je ona pred tem pomagala nama. Vmes sva bila v Bolgariji in v Turčiji ter na prireditvi Global Rally v Londonu, kar pomeni, da nama je Forever odprl pot v svet. V določeni meri tudi iz finančnega vidika.

Zoltán: Ko so objavili potovanje z ladjo, sva resno začela premišljevat o tem, da bi lahko tudi midva krenila, vendar takrat še nisva pred seboj videla dve osebi s 25 točkami, s katerima bi nama lahko uspelo.

Tünde: V Jakabszállásu sem na odru povedala, da si želim na potovanje z ladjo, ker se bojim vode, saj ne znam plavati. Prav zaradi tega je to zame bil poseben izziv.

Zoltán: Zanimivo je, da nama je uspelo s povsem novimi sodelavci, poznamo se manj kot leto dni. Zato sem prepričan, da je treba vsepovsod spoznavati nove ljudi, saj nikoli ne vemo, kdaj bomo našli tiste, ki nam bodo pomagali pri napredovanju.

Tünde: Prav zaradi tega vsem govorim, da če imajo zaupanje in verjamejo v sponzorjeve besede, potem več ni ciljev, ki jih ne bi mogli doseči. Seveda pa se ne smemo prenaagiliti. Najprej je treba stvari spoznati, doživeti in si dati kar nekaj priložnosti. To je čudežna pot, čarobna palica pa je v naših rokah.

Kakšna je bila vajina zasnova? Ste v vsemu sledili zgledu svoje sponzorke ali pa ste njene metode prilagodili sebi?



Zoltán: Bolj slednje, bi dejal. V začetku sva se v veliki meri priklopila na njeno miselnost, potem pa sva leta 2016, ko sva dosegla 600 točk, začela to, kar sva se naučila pri njej, prilagajati sebi. Vse to sva nadgradila s kamenčki znanja, ki sva jih pobrala iz predavanj.

Vedno sta skupaj ob prvih pogovorih?

Tünde: Kakor kdaj. Včasih greva skupaj, zgodi pa se, da greva posebej, in predstaviva tudi drugega. Jaz se ukvarjam bolj z izdelki, Zoli pa s poslovnim delom. Včasih delava le tri-štiri ure dnevno, včasih pa tudi po dvanajst. Kar pa je najboljše pri tem, da se sama lahko odločiva, koliko bova delala. Pa tudi o tem, s kom želiva delati.

Živite na vasi, v družinski hiši, imata tudi živali ... verjetno nimata časa za hobije.

Tünde: Zelo rada sem kreativna. Zanima pa me tudi spiritualni svet: odprl mi je povsem nova vrata. Zolijev hobi pa je vrt in urejanje domačije.

Kako pa ste z novimi cilji?

Zoltán: Chairman's bonus je na prvem mestu. Praktično imava vse pogoje, septembra so se uvrstili najini prvi managerji, ki prav tako imajo visoke

cilje. Tudi v prihodnjem letu želiva slediti letošnji poti, ker ugotavljava, da deluje.

Tünde: Sama imam še en cilj ... Leta 2012 sem enkrat na svoje stroške že bila v Phoenixu. Bilo je doživetje, ki ga nikoli ne bom pozabila. Moj sen je, da se kot gost podjetja, skupaj z Zolijem vrneva tja ...

Zoltán: Ker bo naslednje srečanje eagle prav tam, tudi mene motivira, da bi prišel v Phoenix.

Tünde: Seveda je potrebno, da bi tudi najina ekipa šla dovolj v širino in da bi tudi v prihodnje našla osebe, ki so dovolj odprte, da postaneva del njihovega življenja.

TAKO GRADIVA

- Preizkusite se v poslu, vendar ne bodite prenaagljeni pri odločanju!
- Imejte vizijo, svoje cilje oblikujte v slikah!
- Pogumno nagovorite tudi neznance!
- Vedno obstaja osebna motivacija – iščite jo vztrajno!!

STEP BY STEP



BARBARA BAKOS & GERGELY ALMÁSI

senior eagle managerja

NI TREBA KOMPLICIRATI

Včasih srečamo mnenja, da je spletna gradnja posla težka, tuja in neprimerna za vzpostavljanje stikov na osnovi zaupanja. S tem člankom želiva pokazati prav nasprotno, saj lahko s preprosto tehniko in objavami, ki izžarevajo vrednote, nagovorite na stotine oseb. Vaš svet spleta odraža vas same. Če imate dovolj poguma, da se pokažete svetu, se bodo začele graditi povezave na podlagi zaupanja.



VERODOSTOJNOST

Vaš svet spleta je vaša galerija, vaše življenje, vaš avtoportret, vaša vizitka.

Lahko ga oblikujete in osebno prilagodite, vendar je pomembno, da to naredite verodostojno in iskreno. Vi ste Forever! Drugi vam bodo sledili, če bodo vaša sporočila jasna, če bodo odražali vas same in če se ne boste skrivali za masko. Najdite sebe, svoje prednosti, povejte o svojih razlogih, kaj želite doseči in kaj lahko ponudite drugim.

POGUM

Ne le čisto in preprosto, ampak odprto. Bodimo na spletu to, kar dejansko smo. Pogumno predstavite svoje misli, čustva, znebite se svojih strahov pred tem, kaj bodo drugi mislili, rekli o vas. Verjemite, da bodo iskrenost in čiste vrednote vedno našle svojo pot.

Ne glede na to, ali ste bolj odprti, ekstravertirani, ali bolj zaprti, introvertirani, boste sčasoma našli svoje mesto. Kot na splošno velja v življenju: pogumni zmagujejo!

Ne morete zgrešiti, če boste iskreni. Vedno se bo našel kdo, ki se bo odzval na vaše misli, vedno bo kdo, ki ga bo zanimalo, kar boste napisali. Tudi zato je pomembno, da ste izvirni, da ne kopirate drugih, ker je to povsem nesmiselno. Bodite pogumni in verodostojni.

Svet spletnega marketinga naju je prevzel vsaj že dvakrat. Najprej, ko sva dojela, kakšno vizijo nama omogoča, kakšne razvojne poti nama ta oblika podjetništva prinaša. In sva krenila. Drugič pa, ko sva se že kot managerja odprla globalni priložnosti spletnega marketinga in doživela, kako čudovito je spletni marketing povezati z vse širšim svetom spleta. Verjamem, da sva se ob tem oba prerodila. Seveda se je nujno držati pisanih in nepisanih pravil stroke. Predstavlja vam najpomembnejše vrednote, ki vplivajo na najino delo.

ZGLED

Vaš uspeh je odvisen predvsem od tega, kako živite, kakšnim vrednotam sledite, kdo ste, kako zastopate Forever in Rexa. Če boste pri tem zgled, vam bodo sledili tudi drugi in delali podobno kot vi. Še pomembnejše je to, če že imate svoje sodelavce, saj vam bo posamezna vaša objava dala moč, ker ne bodo slišali le tega, kar govorite, ampak bodo videli tudi to, kar delate.

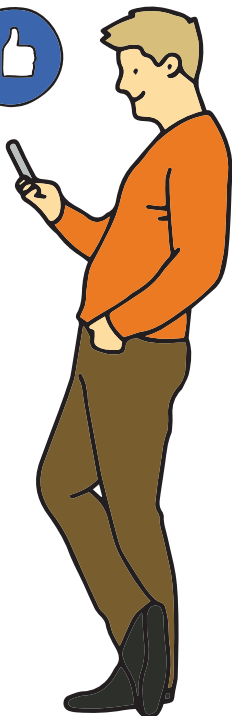
MOČ PRIREDITEV

Čeprav posel gradiva po spletu, moči prireditve ne nadomešča nič drugega. Verjameva, da lahko en sam stavek spremeni naše življenje le, če ga dobi na pravem mestu. V krogu spletnih graditeljev mreže imajo prireditve še večji pomen, saj se tu srečujemo, včasih se prav na teh spoznavamo tudi osebno. Tu se začuti neverjetna moč skupine in enotnost, tu imamo priložnost srečati vodje podjetja in dobiti navdih iz predavanj.

STALNOST IN POTRPEŽLJIVOST

Sta ključnega pomena! Padli boste v lastno past, če boste mislili, da zadostuje ena objava, da bi pritegnila množico ljudi. Če boste s spletno gradnjo posla začeli le zato, ker menite, da je to lažja in krajša pot do uspeha, boste verjetno razočarani nad tem, kar sledi. Svet spleta je komunikacijska platforma,





PISARNA NA PRENOSNEM RAČUNALNIKU

BREZMEJNE SPLETNE PRILOŽNOSTI



vendar je komunikacija tudi tu proces. Že prva vaša objava naj bo takšna, kot da bi jo pričakovalo na tisoče oseb. Če boste tako naredili tudi ob zagonu strani Facebook, potem verjemite, da bo prišel čas, ko vam bodo tisoči sledili. Vendar pa je za navezovanje stikov in vzpostavitev zaupanja potreben čas. In potrpežljivost!

Komunikacija nikoli ni enostranska, saj niste nezaželeni pošta. Bodite odprti, zanimajte se za vse, sprašujte, hvalite, in ko presodite, da je čas primeren, priporočite priložnosti. Pustite čas drugi strani, da se odloči, ali je odprta za sprejem informacije. Kot odlično orodje vam lahko služijo skupine FB, kjer lahko interesentom ponudite verodostojne informacije o izdelkih ali poslu. Seveda pa se morate držati pravil iz poslovne politike Forever.

Do uspeha vas bo privedla vztrajnost in seveda vedno posodobljen FB-profil, pozorni in osebni stiki, stalno posredovanje informacij in odzivnost.

SKRIVNOST JE NEVIDNA

Mogoče je prav to najino najpomembnejše sporočilo. Naše objave sicer lahko spremljate na spletu, vendar gre le za približno 10 do 20 odstotkov aktivnosti, saj je resnično učinkovito delo skriva v medčloveškem komuniciranju. Vaš uspeh bo odvisen od tega, na koliko oseb boste pozorni, ali boste nagovorili svoje znance in ste pozorni na to, kaj lahko s Forever dodate njihovem življenju. Čeprav vam spletna tehnika omogoča pošiljanje množičnih sporočil, vam svetujemo, da se nikakor ne obnašate kot živi spam. Prizadevajte si h kakovostnim stikom, negovanju obstoječih odnosov in ustreznemu vzpostavljanju novih stikov. Vsak človek je par bleščečih se oči, je zgodba, je sen, ki čaka na uresničitev, duša polna želja in priložnosti.

IMEJTE POGUM ZA VELIKE STVARI, DELAJTE VSAK DAN!

Na spletu ni razdalj, ni časovnih in fizičnih omejitev, saj ste denimo na Facebooku vsi v istem prostoru. To pa pomeni tudi, da lahko vzpostavite stike z osebo, ki živi v tujini, in

seveda s tistimi, ki živijo v sosednjih krajih. Svet spleta ponuja neverjetne možnosti, vsak vaša pisarna je lahko na prenosnem računalniku in resnično lahko izkoristite vse možnosti, ki jih ponuja #laptoplifestyle. Svobodo v delu, ki vam jo omogoča Forever, lahko uživate tudi na najlepših krajih sveta. Vendar! Vaši dosednji uspehi so le kamni v mozaiku. Vsak dan razvijajte sebe, opravljajte dnevno svoj posel. Pokažite drugim s svojimi občutki, kaj vse lahko vnesete v življenje drugih. Če boste v poslu vsak dan naredili to, kar ste obljubili sebi, če boste v posteljo šli s ponosom zaradi opravljenega dela, ste že na pravi poti.

Vlagajte svoje delo vztrajno, čeprav je uspeh ciklični, včasih ga ne vidite, ker se skriva. Verjemite mi, da je tam, le še naprej opravljajte svoje naloge tudi danes in naj bo vsak dan takšen, kot je današnji!



Andrea že devet let živi v tujini, najprej v Nemčiji, zdaj pa v Avstriji. Po poklicu je ekonomistka, vendar je v hotelih delala kot vodja restavracije in sommelierka. Vodila je restavracijo hotela s petimi zvezdicami, vendar se je odrekla tovrstni poklicni poti. Danes dela kot podjetnica in jo zanima le še Forever.

NEW

ANDREA ILYÉS

managerka

Sponzorka: Mónika Márton

Višja linija: Gergely Almási in Barbara Bakos, István Halmi in Rita Halminé Mikola, Terézia Herman, László Juhász in Gyöngyi Juhászné Pál, Zoltán Becz in Zsuzsanna Viktória Kenesei, Zsófia Gergely in dr. László Reindl, Aranka Vágási in András Kovács, Miklós Berkics, József Szabó, Rolf Kipp

PRIVLAČILA ME JE SVOBODA

Čeprav je Andrea že več kot desetletje poznala izdelke Forever, jo posel kot tak ni zanimal. Nato je pred dvema letoma dobila darilo, in sicer program C9, in začela spremljati dogodke v svetu spleta. Le zakaj so nekateri poslovni partnerji Forever vseskozi nasmejani? Po šestih mesecih opazovanja je pisala Móniki Márton in jo vprašala, s čim se ukvarja, ker bi ta posel zanimal tudi njo. Ni bilo lahko narediti prvega koraka, saj je o tovrstnem poslu imela številne predsodke.

NUJNA SPREMEMBA

Že več let ji je bilo jasno, da bo morala nekaj spremeniti: začela se je ukvarjati z razvijanjem osebnosti, ker je čutila, da pot, po kateri hodi, ni prava, in tudi cilja ni videla pravega. Čeprav ji je marsikdo zavidal zaradi visokega položaja, ni bila srečna, uspeh se ji je zdel vse bolj prazen. Iskala je nekaj drugega. »Ne eksistenca, privlačila me je svoboda. Človek plača veliko ceno za kariero na tujem. Ogromno sem delala, ni bilo časa ne za potovanja ne za družabne stike.«

Andrea je živela brez vizije, perspektive, ni videla poti iz začaranega kroga. Luč na koncu predora je zagledala, ko je spoznala, kaj vse ponuja Forever. »Bila sem prepričana, da življenje, ki ga živim, ne more biti edino pravo: kot bodoča žena in mati sem si prizadevala ustvariti harmonijo v sebi in okrog sebe.«

Andrea meni, da je podjetniško razmišljanje zelo pomembno. Načrtuje dolgoročno in ne verjame v takojšnji,



hitri in lahko dosegljiv uspeh. Najprej se ji je svet spleta zdel zelo tuj, tovrstno delo je bil zanjo velik izziv. »Potrebni sta neskončna potrpežljivost in ponižnost, naučiti sem se morala misliti v skupini – to je bila zame najtežja naloga. Pred tem sem lahko računala le nase, vse sem dosegla sama; tu pa nisem dobila le mentorjev, ampak prekrasno skupino, ki me podpira na vseh področjih.«

POVSEM NOV SLOG VODENJA

Želja po učenju, ponižnost in doslednost so lastnosti, ki so za Andreo vedno veljale, pri delu v Forever pa se ji vse to še dodatno obrestuje. Kljub temu ji je ta slog vodenja zdel popolnoma nov in nenavaden. »Tu me pri vodenju usmerja srce, na prejšnjih delovnih mestih pa me je vodila pamet. V običajnem sistemu vodenja obstaja jasna struktura, točno vemo, kaj želimo doseči. Držimo se pravil in vedno obvelja voditeljeva volja. V Forever sem se morala naučiti potrpežljivosti, spoštovati pot in cilje drugih. Moja naloga je biti zgled in voditi. Pomembno je, da smo na tej poti vodje, vendar se je treba predvsem naučiti, kako voditi sebe.« Dodaja, da je treba vrata vedno pustiti odprta tudi za tiste, ki se še niso odločili ali pa zaradi svojih življenjskih okoliščin ne morejo stalno delati. Najpomembnejše je članom skupine pomagati do njihovih ciljev, saj bomo tako dosegli tudi naše.

Vsi pogovori in konzultacije potekajo po spletu, Andrea domov na Madžarsko prihaja le na prireditve. »Zame to sploh ni več izziv, ta način dela in življenja doživljam kot posebno prednost.« Trenutno gradi v desetih državah, predvsem na Madžarskem, vendar je njen globalni posel prisoten tudi na Malti, v Kanadi, Združenih državah, Nemčiji, Angliji in tudi v Avstriji. Dela predvsem z Madžari, ker želi usvojiti vse veščine tega posla, in ko ji bo to uspelo, bo krenila tudi v tujejezično okolje.

...Pomembno je biti vodja, vendar se moramo naučiti predvsem voditi sebe...

HARMONIJA RAZLIČNIH VLOG

Po zgledu svoje višje linije je naslednji cilj doseči raven eagle, ob tem pa je najpomembnejše vzpostaviti harmonijo med kariero in zasebnim življenjem ter to možnost predstaviti tudi drugim. »Prepričana sem, da se te vloge ne izključujejo, saj bom s tem poslom lahko nadaljevala tudi kot mamica. Naš sistem sloni na neverjetno zanesljivem in stabilnem sistemu vrednot, zato vem, da tudi materinstvo ne more biti izgovor, ampak dodaten razlog, da bo kdo še bolj uspešen v tem poslu. Za poslanstvo si štejem, da privedem tudi druge do spoznanja, česa vse so sposobni. Tudi za vsakdanje življenje velja, da je treba imeti zelo trden vrednostni sistem, da pa se je treba občasno tudi zaustaviti in videti, ali je smer, v katero gremo, prava. Poslovna pot, denar in družina so lahko v harmoniji: jaz sem prav to dobila od tega posla.«

TAKO GRADIM

- Ne pričakujte hitrih dosežkov, načrtujte dolgoročno.
- Spoštujte cilje drugih, bodite potrpežljivi z njimi.
- Občasno se zaustavite: preverite, ali napredujete v pravo smer.

Forever Aloe MPD®

2X Ultra

Biološko razgradljiv koncentrat univerzalnega čistila, odličen za odstranjevanje umazanije, maščobe in madeže. Je brez fosforja in deluje brez prask. Varno za vso družino in okolju prijazno.





Women POWER

KARIERA ŽENSK V FOREVER

Partnerka, mati, poslovna partnerica: neverjetno, koliko različnih vlog lahko sobiva v življenju ženske. In v kakšnem razmerju? V Forever gospodarite s svojim časom, kot je za vas idealno. Predstavili vam bomo nekaj dobrih primerov.

Forever vam ponuja izjemne rešitve, kako doseči uspehe z ženskimi energijami svetu moških. Zame je Forever resnična ljubezen.

Bila sem študentka tretjega letnika psihologije, ko je na moja vrata, v imenu Forever, potrkala Edit Knisz.

Vedno sem iskala priložnosti, kako bi lahko stopila iz sveta, ki je poln kalupov. Iskala sem svobodo, istočasno pa tudi varnost. Medtem ko sem jo poslušala, sem takoj spoznala, da je to tisto, kar sem si želela. Podjetje Forever je polno izdelkov, vodenja in vrednot, vsega, kar sem iskala vse življenje.

V petem letniku študija sem že bila svoboden človek. Bil je enkratni občutek, sedeti še v šolski klopi, se počutiti varno in ne razmišljati o tem, kje se bom zaposlila.



PATRÍCIA RUSÁK
senior managerka
univerzitetna izobrazba

Vse od takrat gradim "le" posel Forever tako da, mi ni bilo treba delati v svetu polnem "kalupov". Moje prve velike sanje so se uresničile.

Danes je cilj že drugačen, in tudi "zakaj" je drugačen. Za mano je dolga pot, vendar ne bi menjala z nikomer. V Forever sem dozorela kot človek in ženska. Moje največje darilo na tej poti je bil moj razvoj. Ko človek najde svojo moč, se vse spremeni, svet se mu odpre in lahko doseže resnične spremembe. Poslanstvo mojega dela je povsem jasno: "dati tistemu, ki vas prosi!" Hvaležna sem, da lahko hodim po tej poti. Vsak dan, preden zaspim, se vprašam: Ali bi Rex bil ponosen name?

V čast mi je, ponižno posredovati to izjemno poslanstvo naprej.

Petindvajset let že delam kot učiteljica plesa, vendar je moj poklic danes le moj hobi. V svojem delu sem dosegla veliko lepih rezultatov, odkar pa sta se rodili moji hčerki, sem se posvetila svoji družini. Ker je moj soprog bil uspešen podjetnik, sem lahko ostala doma. Nekaj let se mi je zdelo, da je vse lepo in prav, nato pa sem se počutila vse slabše, nisem našla svojega prostora pod soncem. Poskušala sem ustreči svojim otrokom, možu, medtem pa izgubila samospoštovanje. Poleg vsega pa sem tudi materialno bila odvisna od moža. Leta 2009 je poslovni uspeh mojega soproga zelo upadel, ogroženo je bilo preživetje naše družine. V tem času so nas ponovno poiskali s priložnostjo, ki ga nudi Forever, in prav naše stanje naju je prisililo, da sva se globlje zazrla v priložnost. Udeležila sva se prireditve, kjer sva imela možnost pogovarjati se z ljudmi, ki so v tem poklicu služili denar. Bila sva srečna, ker sva verjela,

da bo tudi nama uspelo, kljub temu, da sama nisem verjela vase, kajti po značaju sem tiha, zadržana osebnost. Miselnost, ki sem jo pridobila, je spremenila vse. Ponovno sem pridobila samospoštovanje, počutila se kot prava ženska in srečna mati. Vodim uspešno podjetje, in pomagam vse več ljudem. To je priložnost, ko se ženski ni treba odločati med kariero in družino. Istočasno smo lahko uspešni vodja globalnega podjetništva ter dobra mati in žena.

Imam dovolj časa za šport, hobi, otroke, soproga in tudi za izjemno ekipo, s katero delamo. V današnjem času je zelo težko obstati kot ženska, vendar pa vsem, ki so odprti za razvoj in spremembe, nudi Forever izjemne rešitve. Uživam v svobodi, ki jo živim. Verjamem, da lahko moj primer navdihne mnoge ženske, da se postavijo zase, da postanejo to, kar si želijo. Za doseganje tega pa so možnosti Forever najboljše orodje.



EMÍLIA BOSTYAI
senior managerka,
učiteljica plesa, mati
osemnajst in
trinajstletnega otroka

Prvič sem se s priložnostjo srečala pri osemnajstih, ko sem še delala kot frizerka-vajenka, vendar mi je to razmišljanje na "veliko", bilo zelo simpatično. S pomočjo mame sem začela pot, z nakupom paketa z dvema točkama. Nekaj časa sem bila zelo aktivna, nato je moje zanimanje upadlo in sem vse skupaj pustila. Leta 2008 sem s pomočjo prijateljice ponovno postala član velike družine Forever. Poleg dohodka v lastnem podjetju mi je prišel prav dodatni zaslužek. Oboževali smo izdelke, ki smo jih uporabljali, vse do takrat, dokler naš dobavitelj ni izginil. V tistem času še ni bilo tako izjemnih priložnosti, kot jih danes ponujajo različni mediji. Pa vseeno... sem zelo srečna, kajti Forever se lahko zahvalim za svojo družino! Tukaj sem spoznala svojega soproga, diamantno-safirnega managerja, Róberta Vargo. Ta poslovna raven je rezultat njegovega dela. Sama sem se trudila, se trudim vztrajati kot žena, partnerka, sponzorka. Zelo dolgo sem še delala v svojem frizerskem salonu, nato pa sem ob rojstvu otrok naredila velik premor. Ko sem že imela nekaj prostega časa, sem razmišljala, da se za nekaj ur



**TÍMEA VARGA-
HORTOBÁGYI**
diamantno safirna
managerka, frizerka-
podjetnica, mati pet in pol
letnega in sedemletnega
otroka

vrnem v salon, saj sem podjetnica, ki s svojim časom razpolagam tako, kakor hočem – sem si mislila! Potem so pa prišli podjetniški problemi. Stranka sedi v salonu z mokrimi lasmi, meni pa zazvoni telefon, da ima moj sin Bendegúz visoko vročino, in moram po njega. Nisem dosti razmišljala, pustila sem stranko z mokrimi lasmi in šla po sina. Ugotovila sem, da to le ni tako enostavno, kot sem si mislila... Odkar obstaja možnost tudi za spletno delo, vem, kaj je to prava svoboda! Če moram oditi, samo zaprem prenosni računalnik in že grem. Medtem ko čakam, da se zaključi trening otrok, lahko delam, berem. Če imate cilj, ki kot iskra zaneti ogenj, več ni ovir: delate lahko kjerkoli, kadarkoli in s komerkoli. Rada preklapljam med spletom in offline delom. Kar pa najbolj obožujem v tem poslu, pa je delo v skupini, skupno razmišljanje, pomoč drug drugemu in možnost osebnostnega razvoja. Rada vidim, kam lahko človek pride s pomočjo teh možnosti. In to se ne meri vedno le z denarjem, ampak tudi s tem, kakšen človek postaneš na tej poti.

LETEČI START IZZIV

1. JANUAR 2018 – 31. MAREC 2018



Forever želi pomagati vsem, ki so pripravljeni narediti dodatno razdaljo in nagraditi vse, ki bodo zastavljene cilje dosegli v prvem četrtletju leta 2018.

Kako deluje

1. Ustvarite dvojico s prijateljem FBO!
2. Izpolnite dokument #MyForeverPromise, in si zastavite merljivi cilj. Lahko gre za obljubo, da boste dosegli določeno število točk oziroma imeli določeno število novih registriranih do 31. marca 2018. Namig: oglejte si ravni motivacijskih programov na naslednji strani, da bi za svoj dosežen cilj bili deležni posebne nagrade.
3. S podpisom dokumenta se boste zavezali ne k doseganju cilja, ampak sprejeli obveznost, da boste, če ne bi uspeli izpolniti obljube, dali donacijo Forever Giving in tako podprli naše gibanje Rise Against Hunger. V dokumentu pa je prav tako zapisano, da bo v primeru, če boste uspešni in dosegli svoj cilj, vaš prijatelj FBO dal donacijo Forever Giving. Seveda pa je treba dokument opremiti z vašim podpisom in podpisom vašega prijatelja.
4. Tudi vaš prijatelj FBO mora izpolniti svoj dokument #MyForeverPromise, vendar mora ob tem že vzpostaviti novo dvojico z drugim FBO – in tako naprej.
5. Pošljite svoj dokument #MyForeverPromise po elektronski pošti v osrednjo pisarno, da bomo tudi mi seznanjeni s tem, kaj ste si zadali za cilj. In o svoji obljubi povejte tudi drugim, objavite jo na Facebooku, pri tem pa uporabite hashtag #MyForeverPromise.

Zakaj se izplača sodelovati v tem globalnem izzivu?

- **KER VAM POMAGA KRENITI Z ZALETOM V NOVEM LETU**
- **KER SE LAHKO DOKAŽETE**
- **KER LAHKO VZPOSTAVITE GLOBALNO VERIGO**
- **KER SLUŽITE DOBREMU CILJU! VSE DONACIJE, KI JIH POŠLJETE FOREVER GIVING, NAM OMOGOČAJO PRIPRAVITI NOVE PAKETE ZA LJUDI, KI STRADAJO.**

LETEČI START IZZIV

1. JANUAR 2018 – 31. MAREC 2018



FOREVER PRIZNAVA ZMAGOVALCE!

Poslovne partnerje Forever, ki bodo v prvem četrtletju 2018 dosegli svoje cilje, bomo posebej nagradili.

1. RAVEN

- dosežite **7 NOVIH CC**
- **Bodite aktivni** (4CC) v vseh treh mesecih!
- Sponzorirajte na **posebni liniji** vsaj **dva** nove assistant supervisorje!

NAGRADA: Brezplačna vstopnica na en Dan uspeha in priznanje na odru

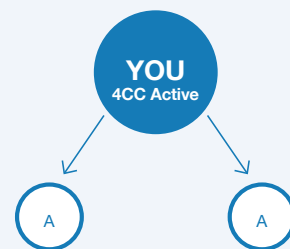


7 NOVIH CC

2. RAVEN

- dosežite **14 NOVIH CC**
- **Bodite aktivni** (4CC) v vseh treh mesecih!
- Sponzorirajte na **posebni liniji** vsaj **dva** nove assistant supervisorje, od katerih naj **eden** prav tako sponzorirata vsaj enega **novega assistant supervisorja**!

NAGRADA: Brezplačna vstopnica na en Dan uspeha, priznanje na odru, nadalje darilo v povezavi s 40. obletnico Forever.

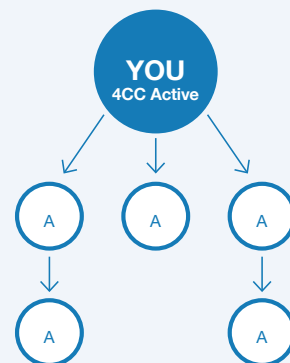


14 NOVIH CC

3. RAVEN

- dosežite **28 NOVIH CC**
- **Bodite aktivni** (4CC) v vseh treh mesecih!
- Sponzorirajte na **posebni liniji** vsaj **tri** nove assistant supervisorje, od katerih naj **vsaj dva** prav tako sponzorirata enega **novega assistant supervisorja**!

NAGRADA: Brezplačna vstopnica na en Dan uspeha, priznanje na odru in povabilo s polno oskrbo za vas in vašega partnerja na mednarodni Dan uspeha v vaši regiji.



28 NOVIH CC

KOLEDAR PRIREDITEV 2018

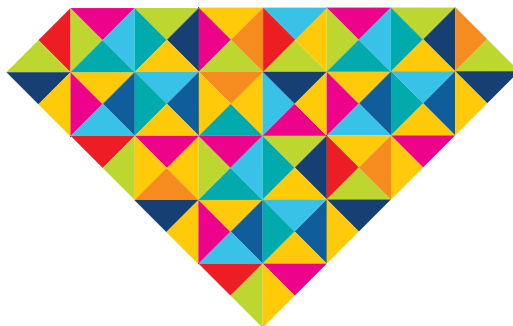
BUDIMPEŠTA	ALBANIJA KOSOVO	SRBIJA	HRVAŠKA	SLOVENIJA	BOSNA
20. januar Arena					
		24. februar			
24. marec Fusion Center					
			*		
19. maj Tüskecsarnok					5. maj Sarajevo
	16. junij Kosovo	23. junij	9. junij Opatija	2. junij	
14. julij Tüskecsarnok					
15. september Arena september 28-29. Poreč					
			20. oktober Zagreb Rojstni dan		27. oktober Bijeljina
		24. november		10. november Rojstni dan	
14. dec. Tüskecsarnok					

GLOBALNI DOGODKI:

22.-23. APRIL 2018 DALLAS GLOBAL RALLY,
7.-13. OKTOBER 2018 PHOENIX EAGLE MANAGER RETREAT

*: kraj in čas bosta določena naknadno

DIAMOND 2018 HOLIDAY RALLY



KDO SE LAHKO UVRSTI?

Vsak novi ali stari poslovni partner, ki bo v marketinškem načrtu napredoval vsaj eno raven v primerjavi s svojo sedanjo ravni. Z ravni novega kupca (novus customer) se lahko kvalificirate le z uvrstitvijo na raven supervisorja. Sodelujejo lahko tudi ponovno sponzorirani in tisti, ki so na osnovni šestmesečnega pravila za nove kupce izbrali novega sponzorja.

POGOJI UVRSTITVE V MOTIVACIJSKI PROGRAM

1. Stopite raven višje! Napredujte vsaj eno raven višje po marketinškem programu v primerjavi s svojo sedanjo uvrstitvijo. Tisti, ki ste na ravni novega kupca (novus customer), dosežite vsaj raven supervisorja.
 2. Bodite aktivni v kvalifikacijskem obdobju od prvega meseca vstopa (4 cc osebno priznanega nakupa, če se nakup v vrednosti vsaj 1 cc opravi pod lastno šifro – torej če boste na primer vstopili 15. maja 2018, potem od 1. junija).
 3. Po napredovanju v času kvalifikacijskega obdobja morate od meseca, ko ste napredovali vse do konca avgusta 2018, ne glede na to, ali ste napredovali v I. (od septembra do decembra), v II. (od januarja do aprila) ali v III. kvalifikacijskem obdobju (od maja do avgusta)!
- A) Če ste na ravni managerja ali višje, vsak mesec zberite vsaj 25 osebnih in nemanagerskih točk cc.
- B) Če ste assistant manager, 12 cc (4 cc aktivnosti + 8 cc) vsak mesec.
- C) Če ste supervisor, 8 cc (4 cc aktivnosti + 4 cc) vsak mesec.

Z veseljem vam sporočamo, da bomo upoštevali tudi napredovanje na globalni ravni, vendar morate osebne in nemanagerske točke doseči v naši regiji.

Osebne in nemanagerske točke zahtevamo ne le v kvalifikacijskem obdobju, ampak od septembra 2016 pa vse do konca avgusta 2017. Če je kateri postal supervisor decembra, mora osebne in nemanagerske točke ohraniti od januarja do konca avgusta vsak mesec.

V zvezi s pogoji uvrstitve na Diamond Holiday Rally 2018

VAS OPOZARJAMO NA POMEMBNO SPREMEMBO

Poslovni partnerji, ki bodo raven višje stopili julija-avgusta 2018 ali avgusta 2018 in se v njihovi prvi generaciji nahaja poslovni partner, ki se skupaj z njimi uvrsti na isto raven – da bi se uvrstili na Diamond Holiday Rally 2018 – morajo v mesecu juliju doseči minimalno vsaj 4 cc aktivnosti, avgusta pa morajo ob aktivnosti imeti ustrezno število osebnih in nemanagerskih točk (na liniji oziroma linijah, ki niso iste, kot je linija sodelavca, ki se je uvrstil skupaj z njimi).

KÖZLEMÉNYEK SAOPŠTENJA OBAVJEŠTENJA OBVESTILA NJOFTIME

MAGYARORSZÁG

Budapesti Központi Főigazgatóság: 1184 Budapest, Nefelejcs u. 9–11.

E-mail: flpbudapest@foreverliving.hu

Tel.: +36-1-269-5370, +36-70-436-4288, -4289, +36 1 297 1995

Levelezési cím: 1439 Budapest, Pf.:745.

Ország igazgató: dr. Milesz Sándor: +36 1 297 1995, mobil: +36 70 316 0002

Főigazgató: Ladák Erzsébet: tel.: +36-1-269-5370/160-as mellék,

mobil: +36-70-436-4230;

Főigazgató-helyettes: Kismárton Valéria: 130-as mellék,

mobil: + 36 70 436 4273

Belföldi és nemzetközi kommunikáció: Szecsei Aranka: 136 mellék,

mobil: +36 70 436 4229;

Csábrádi Otília: 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 hálózattól ("zöld szám"): +36-80-204-983

Internetes áruházunkban www.foreverliving.com vagy www.flpshop.hu

Ügyfélszolgálat (telecenter, webshop) e-mail: ugyfelszolgalat@foreverliving.hu

tel.: +36 1 269 5370, 110. és 111. mellék.

Ügyfélkapcsolati igazgató: Kiss Tibor, mobil: +36-70-436-4170

Ügyvezető Igazgatóság:

1184 Budapest, Nefelejcs u 9-11. Tel.: + 36 1 297 1704, +36-70-436-4288, -4289

Ügyvezető igazgató: Lenkey Péter: mobil: +36-70-436-4279

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: Radóczki Tibor

Rendkívüli nyitva tartás: Termékarusítás illetve termékrendelés magyarországi képviselőiteinken 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 képviselőiteinken minden alkalommal meghirdetjük.

Forever Resorts

Leneki-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

Telecenter: +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, Serala Jola Piletića 20.

Poštanski fah 25

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

Radno vreme: ponedjeljom 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 adrese:

vgolub@foreverliving.hr, ili na korisnickapodrska@foreverliving.hr

Telefonski liječnici: Dr. Zoran Vrcić: + 385 91 5176510

– ponedjeljak od 16:30 do 18:30 četvrtak od 16:30 do 19:30

Dr. Draško Tomljanović: + 385 91 4196101 – utorak od 14:00 do 17:00,

petak od 14:00 do 16:00

SHQIPËRIA

Zyra e Tiranës: Rr. Selim Brahja 110. Sank – 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



IŠČEMO TALENTE FOREVER!

Prihodnje leto bo Forever začel novo akcijo iskanja talentov. Pričakujemo prijavo polnoletnih poslovnih partnerjev, ki so dosegli vsaj raven assistant supervisorja in so dovolj pogumni, da bi javno pokazali svojo nadarjenost. Lahko nastopite s plesom, petjem in akrobatskim prikazom, iščemo le individualne nastopajoče (torej skupine ne pridejo v poštev).

GLAVNA NAGRADA:

enoletna pogodba s Forever Living Products Madžarske v vrednosti 4000 evrov

Rok za prijavo: 15. marec 2018

Prijave pričakujemo na e-naslovu rendezveny@foreverliving.hu.

V prijavi, prosim, priložite naslednje:
šifro poslovnega partnerja Forever
telefonsko številko
e-naslov (na katerega želite dobivati informacije/obvestila)
fotografijo
opis produkcije

Za nadaljnje informacije obiščite naše strani v družbenih medijih oziroma preberite časopis Forever!

FOREVER

Izdajatelj: Forever Living Products Magyarország Kft. Uredništvo: FLP Magyarország Kft. 1184 Budapest, Nefelejcs u. 9-11. Telefon: (36-1) 269-5373 Faks: (36-1) 312-8455

Glavni urednik: dr. Sándor Miliesz Uredniki: Krisztina Pasqualetti, Kálmán Pósa

Layout, priprava na tisk: Crossroad Consulting Kft. Prevod, lektoriranje: MIMOZA Borbáth (albanski), Babity Gorán, Vladimir Žarko Anić Antić (hrvaški), Babity Gorán, Dragana Meseldžija (srbski), Jolanda Harmat Császár, Biro 2000 Ljubljana (slovenski).

Za vsebino člankov odgovarjajo avtorji. Vse pravice pridržane!

www.foreverliving.com



Forever is coming home.

#EMR18



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

foreverliving.com


40
YEARS
FOREVER®