

HUNGARY BOSNA I HERCEGOVINA CRNA GORA CROATIA ALBANIA SLOVENIA SERBIA

# FOREVER



December 2016 | XX ISSUE 12



#ADDALEGJOBÖNMAGAD  
#BEYOURFAVORITELF



# Rruga që kemi përpara

**Sa herë ulem për të shkruar përshëndetjen e fund vitit, kujdesem që të mos bie në atë çark, që të përgatit listën e aktiviteteve të dymbëdhjet muajve që shkuan.**

2016 ishte një vit i mrekullueshëm për të gjithë ne, dhe mund të jemi krenarë, që edhe një vit tjetër e kaluam me rritje, duke e parë nga shumë aspekte të biznesit. Suksesin kurrë nuk do ta lemë pa evidentuar por ta dimë se puna e fortë dhe kënaqësia, janë ato që e çojnë përpara Foreverin, që garantojnë të ardhmen e saj. Për këtë ju jam mirënjohës të gjithë juve!

Por për një çast do të doja të shfrytëzoja rastin, për atë që të shkuarën ta festojmë, por sa më shpejt të krijojmë vizionin për të ardhmen. Gjatë rrugës tonë të gjatë kemi mësuar që „mesazhin tonë” duhet ta trajtojmë me kujdes. Edhe ju duhet të perqëndrohemi, e të jeni të përgatitur në këtë treg me konkurrencë të jashtëzakonshme e me shumë zhurmë në sfond që mund tju largojë vëmendjen.

Forever, është një firmë që gjithmonë është kapur tek parimi „Pastër dhe thjeshtë”. Çdo të thotë kjo për ju? Kjo do të thotë që edhe në të ardhshmen do të provoni që në zhvillimin e produkteve tona punojmë fort që përbërësit e tyre të jenë aktualë. Në proceset tona të prodhimit, në politikën e biznesit dhe në planin e marketingut do të ketë investime dhe novacione të rëndësishme. Pikërisht ndryshime të tilla, që e thjeshtëzojnë biznesin dhe mënyrat e ndërtimit të tij.

Vetëm një minutë do doja tu kujtoja gjithë Partnerëve të Biznesit Forever dhe punonjësve të kesaj firme temat themelore. Si për të ndihmuar dua tu theksoj 5 çështje kryesore, të cilat mund tju ndihmojnë që ti sqaronë më saktësisht të tjerët, kush është vertet Foreveri.

1. Është një firmë që ekziston që nga 1978. Nuk jemi të përsosur, por ta kuptoni pse jemi të sukseshëm dhe ju garantojmë se jemi mjaftë të vëmendshëm për të marrë vendimet e duhura dhe largpamëse.

2. Aloe e jonë është nga më të mirat e të mirave. E pastër, e garantuar, me efekte pozitive. Kontrolluojmë gjithë procesin, dhe prandaj e dimë sa aloe përmban çdo produkt i veçantë dhe sa të efektshëm janë përbërësit e çdo produkti i yni.

3. Jemi me integrim vertikal. Jemi të sigurtë për atë që bëjmë, sepse kontrollojmë vetë gjithë zinxhirin e prodhimit dhe gjithashtu është në dorën tonë kontrolli i çmimit, i cilësisë, dhe i sasisë të shitjeve. Kemi fushat tona të kultivimit të aloes, dhe janë punonjësit tanë të familjes Forever ata që kryejnë punën e përpunimit. Nuk u shesim të tjerëve produktet e markës sonë – vërtet gjithshka është e jona që nga bima deri tek produkti.

4. Kemi një plan marketingu të garantuar. Sistemi i bonuseve dhe shperblimeve i ka rezistuar kohës në të gjitha rrethanat e tregut. Për këtë nuk bëjmë eksperimente të kota!

5. Organizim i përsosur. Punonjësit tanë në mbarë botën e kanë të qartë se suksesi ynë qëndron edhe në atë që me ndihmën e tyre, ne krijojmë një mjedis frytdhënës për të gjithë Partnerët e Biznesit Forever kudo në botë.

Shpresoj që kjo të jetë kuptuar se çfarë mendoj. Jemi krenarë edhe për ju si punonjës, që plot

frymëzim, së bashku ndërtojmë diçka që është shumë e veçantë!

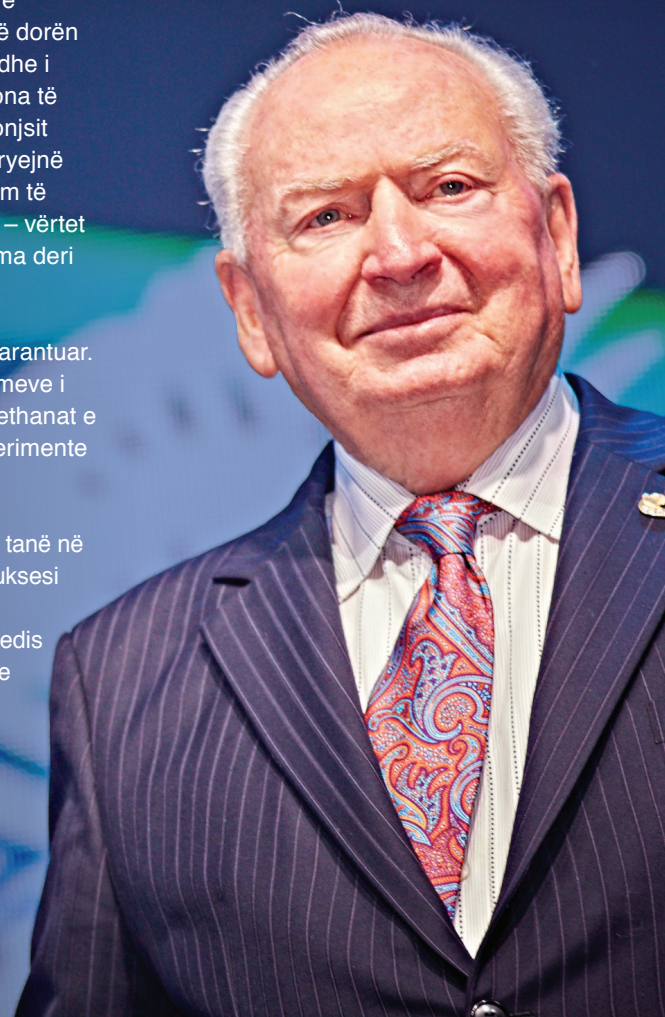
Të gjithëve Ju uroj Krishtlindje të lumtura dhe festa të gëzuara! Mbi të gjitha i kushtoni kohë asaj që të ndihmoni ata që doni, madje edhe ata që ndoshta nuk ju duan.

I juaji përjetë



**Rex Maughan**

President, Drejtor i Përgjithshëm





# Ky vit është një dhuratë

Muaji i fundit i vitit erdhi kaq shpejt, ndoshta duke vrapuar...Me një gumëzhimë të pa besueshme kaluan ditët, por ja vlejti! Më në fund, kaluam një vit të vërtet, që kushdo me gjithë zemër do ja uronte vetvetes. Takime dhe aktivitete fantastike, shumë produkte të reja dhe të shkëlqyera, objektiva të reja dhe një rritje e madhe financiare në çdo nivel.

Duam bashkëpunëtorë të kënaqur, dhe për këtë kemi bërë ç'është e mundur nga ne. Ju lutem merni të gjitha që ju takojnë! Tani dhe një vruill i fundit ka mbetur, deri në përfundimin e periudhës për Chairman's Bonus dhe për fazën e parë të Stimulit të Porecit dhe me dhjetorin keto mbyllen.

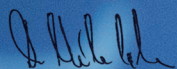
Ky vit ishte vërtet një dhuratë për këdo dhe me një gëzim të pa përshkruar ngremë pemën e Krishlindjeve të Forever. Dhe për këtë rezultat kanë punuar të gjithë. Më lejoni që tash të falenderoj edhe ata që kanë punuar me zell në magazina, në faturime dhe në zyrat e Foreverit. Ju faleminderit punonjësve të financës, kolegëve të mi drejtorë, dhe gjithë partnerëve të furnizimit e të shërbimeve të tjera.

Të dashur miq, Partner të Biznesit Forever, Vëllezër e Motra! Së bashku kemi krijuar një perandori të fuqishme, një mbrekulli, që çdo ditë na sjell një surprizë të gëzuar. Kështu ndodh edhe tani: më lejoni tju njoftoj që Forever i Hungarisë edhe zyrtarisht u bë antar i Organizatës Ndërkombtare të Shitjes Direkte, DSA. Pas procedurave që zgjatën më shumë se një vit jemi pranuar me votim unanimit. Ju faleminderit! Edhe kjo është një dhuratë e re që e vendosim në këtë pemë imgjinare.

Kur të botohet kjo revistë vetëm disa ditë do të na ndajnë nga festa përmbyllëse e Krishlindjeve. Me emocion pres pranë pemës të Krishlindjeve shumë fëmijë forevera, sepse për këtë aktivitet përmbyllës jemi përgatitur me shumë dhurata. Fëmijët do të këndojnë në skenë me Vera Toth duke shijuar përallat e teatrit Nektar, të mrekulluar me numrat e artistëve botëror të Cirukut të Monte Carlos, me muzikën e famshme të vjolinistit Edvin Marton dhe ku mund të këndojnë këngët e krishlindjes të familjes Nyary, ndërkohë që të tjerët marrin në podjum dekorimet më të larta. Me dashuri ju pres në këtë aktivitet!

Kaloi një vit i mrekullueshëm ku së bashku sollëm dhuratën më të madhe. Faleminderit Rex, Gregg dhe Aidan, që dhe ju e ndjeni se ne këtu bashkë me ju, jemi një familje e madhe plot dashuri, paqe dhe harmoni.

Çdo pjestari të familjeve të vecanta ju uroj Gezuar festat!  
Përpara Forever!



**PhD. dr. Milesz Sándor**  
Drejtor i Përgjithshëm





# PARIME MODERNE

Shkenca dhe teknika tashmë kanë kohë që janë prezente në sport, por ndikimi në deene vetëm në dekadën e fundit është ndier. Në kohët moderne jemi perqëndruar në rezultatet e larta, për këtë në shumë raste interesat e trainerve vënë në plan të parë aftësitë fizike e pedagogjike të sportistave. Për ata nuk ka rëndësi se në çfarë mënyre i arrijnë këto rezultate, por vetëm ajo që ti arrijnë patjetër. Për këtë çmimin e paguajnë sportistat gjatë kohë karrierës së tyre në sport ose pas përfundimit të pjesmarrjes aktive me sportin.

Në proceset e stërvitjes moderne, sportistët kryejnë trainime të shkallës së lartë me ngarkesë shumë të lartë, prandaj ata kanë nevojë për rigjenerim, që të jenë të përgatitur psikologjikisht dhe fizikisht për tariminin tjetër. Në mungesë të përgatitjes së duhur futet një “ekstra stërvitje” që rezulton në uljen e rendimentit të sportistit, ndodhin dëmtime të ndryshme - dhe më në fund rrethi i djallit.

Gjatë aktivitetit fizik, në trup ndodhin shumë ndryshime fiziologjike, që mund të paraqiten në dehidratim, proteinura, humbje të elektrolitit, rritje e nivelit të acidit laktik dhe ndryshime të vlerave pH.

Sekreti i A modern edzésfolyamat titka stërvitjes moderne qëndron në përgatitjen për stërvitjen e ardhshme, ku ushqyerja luan një rol jashtzakonisht të rëndësishëm.

Në konsumimin e energjisë ndikojnë faktorët e mëposhtëm:

- Mosha
- Seksi (maskull apo femër)
- Niveli i stërvitjes (rekreative, amatoriale apo profesioniste)
- Karakterit i stërvitjes (aerobike, anaerob, e kombinuar...)
- Distanca dhe intensiteti
- Ciklet në periudhën parapërgatitore
- Ndjenjat subjektive
- Mënyra e të ushqyerit dhe llojet e ushqimeve

Një nga faktorët më të rëndësishëm është plotësimi i ushqyerjes, plotësimi me vitamina dhe lëndë minerale. Njësia bazë dhe më e vogël strukturore





# NË USHQYERJEN E SPORTISTAVE

**F.I.T.**<sup>TM</sup>  
C9 F15 V5  
Look Better. Feel Better.

e trupit tonë është qeliza, funksionimin e të cilës e sigurojnë lëndët minerale. Vitaminat e ndrysh nga gjendja „i shteruar”, shumë shpejt si rezultat i nivelit të lartë të energjisë janë në gjendje të ngrenë rendimentin e sportistit sin ë stervitje dhe në gara.

Aloe jep në sasira të mëdha lëndët biologjike aktive bazë për qelizat e njeriut, të cilat sigurojnë bazën e mirë për proceset fiziologjike pa probleme dhe çon në rezultate të shkëlqyera sportive. Me aloen krijohen kushte optimale edhe për fillimin e stërvitjes sportive.

Amino acidet (kryesisht L-Arginine) kanë efekt të garantuar për organizmin e njeriut dhe elementët e domosdoshëm për ushqyerjen e një sportisti. E njëjta gjë mund të thuhet për antioksidantët e ndryshëm të nxjerrë nga frutat dhe të kombinuara me kujdes, të cilat janë thuajse plotësues të pazëvendësueshëm, në qoftë se duam vërtet të arrijmë rezultate të larta sportive. Oksigjeni është element me rendësi jetikeqë bën të mundur detoksimin dhe rigjenerimin e organizmit. Efekti tij ngrihet në nivel maksimal për mikro-metabolizmin të muskujve aktivë.

Sportet moderne shoqërohen me shumë heqje dorë nga gjëra të ndryshme, që më shpesh prek ngrënien e rregullt. Shumë sportistë lënë ngrënien e rregullt ose e zëvendësojnë atë me një „sendiuc e pije freskuese”. Në këto raste për sportistat përparësi marrin kutitë me pluhur me proteina të quajtura „shake” që përmbajnë nga 50 deri 100% nevojën ditore për ushqim dhe sigurojnë ngopje, ndryshe nga sasitë e mëdha të ushqimit të varfër në lëndë ushqyese.

Qumështi i bletës është një nga ushqimet më cilësore dhe që i përshtatet në mënyrë të persosur organizmit të çdo sportisti duke i rritur rezistencën ndaj sforcimeve fizike. Qumështi i bletës një burim i tillë energjie, qështë e dobishme për gjithë organizmin.

Prishja e matabolizmit tek sportistët është shënjë e parë për mungesën e lëndëve minerale. Në qoftë se kjo vazhdon gjatë, mund të shkaktojë dëmtime edhe më të mëdha, prandaj si parandalim për këtë nevojitet plotësimi me lëndë minerale.

Produktet e firmës sonë disponojnë dëshminë e analizave dhe miratimit nga laboratorit i Komitetit Olimpik Ndërkombtar dhe figurojnë në listën e produkteve të lejuara. Ato kanë një raport të lartë të lëndëve biologjikisht aktive.

Firma jonë ka unifikuar praktikën, shkencën, cilësinë dhe vazhdimësinë. Mezi pritët rasti kur ato prezantohen në një pako! Paketat Vital5 dhe C9 rekomandohen edhe për sportistat, sepse mund të përdoren thjeshtë. Këto programe dietike të shoqëruara me stërvitje fizike, janë parashikuar për të ndihmuar në mbajtjen në masën e duhur të peshës trupore dhe për të rritur energjinë dhe për tu ndjerë mirë, pavarësisht nga fakti se në çfarë niveli fizik je.

Sportistë kini radhën ti provoni!

**Dr. Branislav Rajic**  
Doktor i shkencave biomekanike,  
Menaxher



## FOREVER

Botues: Forever Living Products Hungari Shpk. Redaksia: FLP Hungari Shpk. 1184 Budapest, Nefelejcs u. 9-11. Tel: (+36 1) 269 53 70 Fax: (+36 1) 297 1996  
Kryeredaktor: Zsuzsanna Petroczy, Redaktor: Valeria Kismarton, Kalman Posa Layout, përgatitje për shtypje: Crossroad Consulting Shpk. Përkthim, redaktim: MIMOZA Borbáth,  
Xhelo Kicaj (shqip), Babity Gorán Vladimir, Zarko Anić Antić (kroat), Babity Gorán Vladimir, Dragana Meseldžija (serb), Jolanda Novak Csaszar,  
Biro 2000 Ljubljana (sloven) Shtypshkronja: Palatia Nyomda és Kiadó Shpk. U përgatit në 30500 kopje. Për përmbajtjen e artikujve përgjegjësia  
është e autorëve. Çdo e drejtë mbrohet!

[www.foreverliving.com](http://www.foreverliving.com)

FLP i kushton vëmendje të veçantë ruajtjes të mjedisit. Revista Forever botohet në letër të cilësisë FSC të posaçme për mjedisin dhe me origjinë nga administrimi i pyjeve të rikultivuar dhe speciale për mjedisin.





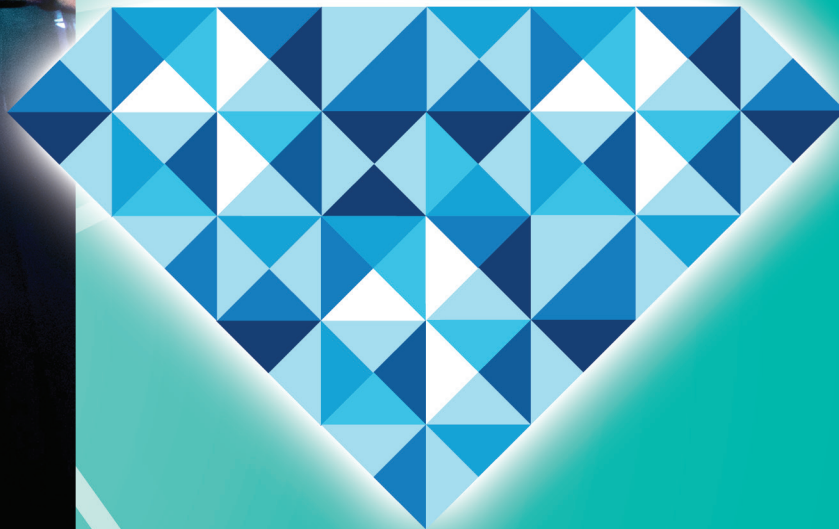
Minden korábbinál nagyobb számú minősülttel és vendéggel idén újra Porecs adott otthont Közép-Európa legnagyobb Forever rendezvényének, ahol Jadranka Krajlic-Pavletic és Lopicz Tibor házigazdaként fáradhatatlanul mutatta be egymás után az előadókat. Azt mondják, egy képzés akkor éri el a célját, ha van legalább egy gondolat, amit “magaddal tudsz vinni”. Porecsen bővelkedtünk ilyenekben – a kedvenceinket most közzétesszük. Jövőre azonban inkább személyesen válaszd ki a „sajátodat”!





PORECS 2016.09.30. - 10.01. II. RÉSZ

# DIAMOND 2016 HOLIDAY RALLY



## KRIZSÓ ÁGNES ZAFÍR MANAGER:

„Azért szeretek ennél a vállalatnál dolgozni, mert itt először az embert nézik, adnak teret a kibontakozásra és adnak hozzá szeretetet. Életed szerelme mellett legyen ez az üzlet a másik legnagyobb szerelmed. Őrizd és féltsd, mert elveszítheted.”



## DR. NAGY IDA ÉS DR. KISS FERENC SENIOR EAGLE MANAGEREK:

„Ne adósodj el, ne vágd le a kanyart, ne kövesd a rövidebb utat. Nem lehet, mert az üzleted alapjait most rakod le. A vezető, az alázatos, a szerény, az mutatja az utat. Ne kitézőt akarj, hanem építsd az embereket!”





**DR. ROKONAY ADRIENNE  
ÉS DR. BÁNHEGYI PÉTER  
EAGLE MANAGEREK:**

„Ha kerékpárral ezerrel mész  
lefelé a hegyről, nem látod  
a körülötted lévő világot.  
Ha nagyon lassan mész,  
könnyebben esesel. Meg kell  
találnod az egyensúlyt a  
életedben, a munkádban, hogy  
észrevedd a körülötted lévő  
világot, hogy meg tudd élni a  
sikert, a pillanatot.”



**BELOSA STJEPAN  
SOARING MANAGER:**

„Garantálom nektek, hogy  
a legjobb helyen vagytok.  
Higgyetek önmagatokban,  
amennyire csak tudtok!  
Az egész régió hatalmas  
tempóban növekszik. Ha  
létezik „legjobb pillanat”, az  
most van. Mi itt leszünk jövőre  
is. Vajon ti velünk lesztek?”







**ANDREJA BRUMEC SENIOR MANAGER:**

Minden karmester először magát kell, hogy erőssé tegye. Feladata, hogy közösséget építsen: egységbe foglalja azokat, akik az együttesébe tartoznak. Mikor mindenki ugyanazt az üzenetet követi és ugyanabból a lélekből dolgozik, akkor olyan zenét varázsolnak elő, ami mindenki szívéhez szól.”

**HERMAN TERÉZIA SOARING MANAGER:**

„Onnantól kezdve, hogy behozol valakit a rendszerbe, hatással vagy az életére, a mindennapjaira. És ne lepődj meg: minden másolódni fog. Az MLM üzlet azért izgalmas, mert minden életfolyamatot felgyorsít.”



**VARGÁNÉ DR. JURONICS ILONA ÉS VARGA GÉZA ZAFÍR MANAGEREK:**

„Amikor dirigálsz, akkor főnök vagy. Amikor vezetsz, akkor példa. Ezt az üzletet nem bokszkesztyűvel vívjuk – itt sosem ütjük ki a másikat. Itt öleléssel, szeretettel, emberséggel tudsz előre menni – legyen ez a célod!”







**ROLF KIPP DUPLA GYÉMÁNT MANAGER  
EXECUTIVE GLT TAG**

**„Az emberek a szívükre hallgatnak, kevésbé az eszükre.  
Az emberekre a lelkesedés hat. Olyan embereket követnek  
szívesen, akik tudják, mit akarnak. Légy te is az egyik  
olyan ember, akihez szívesen igazodnak mások!”**







**BERKICS MIKLÓS GYÉMÁNT MANAGER:**  
„Tömegsport vagy élsport? Ez itt a kérdés. Nem játék. Senki nem véletlenül kerül ki az olimpiára, lesz világbajnok, áll fel a dobogó felső fokára. Ezek mind megálmodott, megtervezett és nagyon keményen megszenvedett életek.”



A Forever TV beszámolója az eseményről:





# TEMA REALE, LEKTOR TË SHKËLQYER

**Kur, sikurse i takon, kërkoja miratimin e Drejtorit të Pergjithshëm, Dr Sándor Milesz për lektorët dhe temat që kishin të bënin me Ditën e Suksesit dhe për këtë mora përgjigjen: Më pëlqen kombinimi i lektorëve (me eksperiencë dhe të rinj) dhe zgjedhja e temave është e shkëlqyer. Gjithë ajo që është aktuale në Forever, prezantohet në këto tema. Dhe kështu u bë. Në fshatin Stanišić Etno katërqind bashkpunëtorë dëgjuan leksionet e drejtuesvetë vërtetë të Foreverit.**

Pas prezantimit të menaxherëve dhe drejtuesve të tjerë, trainimin e hapi Drejtori i Foreverit të Bosnje-Hercegovinës, Dr Slavko Paleksic. Foli për rolin e trainimeve, për rëndësinë e përvojës dhe ndihmën ndaj të tjerëve që lidhen me idetë me vlera të përjetshme të Rex Maughan dhe për atë që nuk është në radhë të fundit, se e gjithë kjo siguron për ne një biznes fitimprurës. Falënderoi bashkpunëtorët për punën e zellshme, duke ju uruar atyre suksese të mëtejshme.

Dr. Sándor Milesz, Drejtor i Përgjithshëm, vlerësoi veprimtarinë e Foreverit në rajon dhe në Bosnje-Hercegovinë, duke theksuar, se si në shkallë europiane ashtu edhe botërore, jemi përsëri në garën e vëndeve kryesore të Foreverit. Tregoi për aktivitetet e planifikuara deri në fund të vitit, duke kërkuar

nga të gjithë të marrin pjesë, sepse kjo është rruga më e shkurtër që të çon tek suksesi. Faleminderit Dr Milesz, për gjithshka keni bërë për zhvillimin e rajonit!

Një nga bashkpunëtorët më dinamikë, që së bashku me bashkëshorten, kanë qënë në gjëndje të mposhtin çdo pengesë për arritjen e suksesit, është Soaring Menaxheri Stjepan Bellosa, i cili në leksionin e tij tërhoqi vëmendjen për ndërtimin e biznesit dhe rolin e rrjeteve të mediave sociale, dhe sa i rëndësishëm është qëndrimi i duhur në ndërtimin e biznesit të një karakteri të tillë. Foli për rëndësinë e sigurimit të të dhënave, për partnerët e biznesit si dhe për pengesat e mundshme. Mendoj se shumë do të ndjekin shembullin e tij, sepse këto mendime i vërtetojnë rezultatet e tij.





# DITËLINDJA E 16-TË E FOREVER BIH



Siniša Blašković, Menaxher nga Serbia, i njohu pjesmarrësit me avantazhet e përdorimit të paketës të produkteve. Kuptohet, dëgjuam një leksion interesant dhe të saktë, i cili padyshim do të jetë një ndihmë për të gjithë ata që aplikojnë „metoda të vjetëra” për të arritur rezultate të mrekullueshme. Pas këtyre leksioneve na argëtuan muzikantët e xhazit të Bijeljines, dhe më pas vazhdoi dhënia e titujve të kualifikuarve.



Vaselije Njegovanović, Senior Manaxher, është ai person, që solli Foreverin në Bosnje-Hercegovinë. Leksioni i tij plot energji pozitive, flet për mënyrën e jetesës në Forever, duke theksuar sa e rëndësishme është ekuilibri midis njeriut dhe natyrës, për sinergjinë e botës së gjallë. Theksoi se si me ndihmën e psikologjisë të mënyrës të jetesës të Foreverit dhe me produktet e saj, mund të jetojmë në harmoni të plotë.



„Rruga më e shpejtë për të arritur tek niveli i menaxherit”, ishte leksioni i mbajtur nga Safet Mustafić, Senior Menaxher, i cili me ndihmën e grafiqeve, dhe përmes përvojës së tij personale, në mënyrë shumë të thjeshtë, të saktë dhe me frymëzim, tregoi për mundësitë, si dhe për hovin e „forcave” të reja në Bosnjë-Hercegovinë. Gjithshka në mënyrë profesionale dhe prekëse. Mirënjohjen tonë!



Patricia Rusák, e ftuara jonë e re dhe e mrekullueshme nga Hungaria me leksionin e saj na



nxiti se si duke u përgatitur Rock the Boat të bashkohemi me të në klubin e 100 pikshave. Na tregoi për rrugën e saj në Forever, për sukseset dhe dështimet. „Ky është një biznes i thjeshtë dhe nuk duhet ta komplikojmë” - theksoi ajo. Ftoni njerëz të rinj, dhe shfrytëzoni çdo ditë të javës!” Faleminderit për leksionin fantastik.

Lomjanski Veronika, diamantja e parë e rajonit, është një drejtuese e vërtetë. Kërkoj nga bashkpunëtorët më të sukseshëm të tregojnë si kanë jetuar më parë se të lidheshin me Foreverin dhe si jetojnë sot. Krahas përmendjes të ndryshimit të gjendjes materiale, tregoi sa e rëndësishme është të ndihmohet të tjerët dhe të shtosh miq të rinj gjithandej, duke theksuar njëkohsisht lirinë që të siguron ky biznes. Veronika uron që deri në takimin tjetër, të jetë shtuar numeri i bashkpunëtorëve të sukseshëm, ndërsa ne i urojmë asaj bashkpunëtorë të rinj, shumë fat dhe shëndet. Kjo është më e pakta që mund ti shprehim si shënjë mirënjohje, për gjithshka ka bërë për ne.

Ishte një ditë fantastike, me bashkpunëtorë të lumtur, me shqiponja të reja plot vullnet e vrull, dhe sigurisht nuk ishte surprizë ajo që argëtimi vazhdoi gjatë gjithë natës.

Gjithkujt i urojmë shëndet e lumturi! Përsëritje nga Bijeljina

Dr. Slavko Paleksić  
Drejtori rajonal





# Az áramlatban maradni

**Remélem, ti is legalább annyira szeretitek az embereket, akikkel dolgoztok, mint én. Bárcsak néha itt lehetnétek! Akkor megismerhetnétek néhányat azon nagyszerű kollégák közül, akik körülvesznek engem. Olyan emberek, akik az életüket arra tették fel, hogy benneteket szolgáljanak, és a vállalatunkat egy nagyszerű, kiemelkedő helyé tegyék. Az egyik legérdekesebb dolog, amit észrevettem rajtuk - magamat is beleértve -, az az, ahogyan nyomás alatt viselkednek, amikor a dolgok nem a tervek szerint alakulnak.**

Egyikük egy kis időt a haditengerészetnél töltött, és egyszer csak valami olyat mondott, ami engem nagyon megnevettetett. Ezt a kifejezést még soha nem hallottam azelőtt, és nagyon hosszan neveltünk, mire végre felnéztünk egymásra. A szó, amit mondott: „doldrum” (szélcsend). Tudom, néhányan most azt kérdezitek, ez hogyan illik az év végi üzenethez, és ettől miért lennének motiváltak arra, hogy 2017 nagyszerű év legyen? Kövessétek a gondolatmenetemet, és mindenre fény derül!

Megtanultam, hogy a tengeri élet annyira speciális, hogy egy külön kifejezés született, amelyik leírja a tengeren töltött, várakozással teli órákat, napokat és heteket. Kétségtelen, hogy már évszázadok óta használják ezt a kifejezést, ha arra az időszakra utalnak, amikor a dolgok nem egészen úgy alakulnak, ahogyan szeretnénk, nem olyan tempóban történnek a dolgok, vagy nem abba az irányba haladnak, ahogyan számunkra kedvező lenne. Ezt az időszakot nevezik „doldrumnak”, amelyet az Egyenlítő közelében lévő helyről neveztek el, ahol a passzátszelek nem fújnak.

Amikor egy hajó dél felé tartott az Egyenlítő irányába, általában nagyszerűen lehetett hajózni a hűvös és frissítő passzátszeleknek köszönhetően. Derűs időszaknak számított ez a fedélzeten mindenki számára. Még elegendő friss étellel és vízzel rendelkeztek. A szél mindenkit lelkesített, izgalomban tartott, és reményt adott arra, hogy az utazás sikeres lesz. De egy pillanat leforgása alatt a szél elülhet, és a hajó hirtelen megáll.

A hőmérséklet fokozatosan emelkedik. A hajó émelyítő módon himbálózni kezd, és megjelenik a rossz közérzet, a rettegett „doldrum” okozta kétségbeesés és frusztráció. A közhangulat romlik. A jó hangulatnak egy csapásra búcsút inthetünk. Ez az

állapot napokig vagy akár hetekig is eltarthat, és a szenvedők csak abban reménykedhetnek, hogy ez a kényszerpihenő - az isteni gondviselésnek hála - véget ér, és egy lehetetnyi fuvalat visszahajtja őket a passzátszelekhez.

Az egy helyben való veszteglés a parancsnokoknak jelentős problémát okozott. Ilyenkor nem egyszerű féken tartani a nyugtalanzkodó, rossz hangulatú, honvágytól szenvedő legénységet. A kapitányoknak két választásuk volt.

1. Kemény fegyelem és szigorú büntetés
2. Rutin és a napi teendők pontos betartatása

A második esetben szigorú napirendet alakított ki. Minden egyes matrózt naponta tizenkét órás szolgálatra osztották be. A fedélzeten mindent felmostak, minden vitorlát és csörlőt megjavítottak. Minden mozgó alkatrészt megolajoztak, és tökéletes állapotban tartottak. A jó kapitányok még heti feladatokat is kiosztottak, amelynek keretében a személyzetnek rendbe kellett hoznia az egyenruhája legapróbb hibáit, vágásokat, szakadásokat.

A kapitány tisztában volt azzal, hogy még a legapróbb szakadás is, ha nem törődnek vele, hatalmassá nőhet, és végül az egész öltözéket tönkreteszheti. Ennek a szokásnak a háttérében az állt, hogy ezzel a legénység összpontosítson, ne engedje el magát, így felkészülten várja a szél vagy akár az ellenség érkezését, a külső körülmények ne lehessenek negatív hatással a felkészültségükre.

A legénység számára úgy tűnt, hogy hajójuk egy helyben vesztegel, de a kapitány másképp gondolkodott. Tudta,



## **„Az üzletépítésed legcsendesebb és legnehezebb pillanataiban is hihetetlen fejlődésen mehetsz keresztül. Az alattad lévő áramlat eljuttat téged arra a helyre, ahová érkezned kell.”**

hogya rutinnal erősíti a fegyelmet, erőt, egységet és a csapatszellemet. Azzal is teljesen tisztában volt, hogy alattuk egy csendes és láthatatlan erő mozgatja a hajót a doldrumon át. Egyértelmű, hogy nem a szél vitte a hajót kifelé ebből a szélcsendes zónából, hanem az óceán áramlatai sodorták észrevétlenül a hajót egy kellemesebb hely felé.

Remélhetőleg mostanra már rájöttél, hogy ezt nem csak egy történelmi leckének szántam! Mindannyian az üzletek kapitányai vagytok, és már mind tapasztalhattátok mindazt, amit a régi korok hajósai érezhettek. Mindannyian suhanatok már dél felé a passzátselekkel, amikor bármit csináltatok, az működött, az előadásotok hatásos volt, megkereséseitek gyümölcsözők és a kartonpontjaitok nagyszerűek.

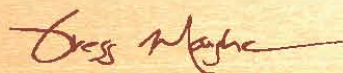
Biztos vagyok abban, hogy üzletekkel a „doldrumban” is hajóztatok már, amikor úgy éreztétek, hogy az előadásotok bátortalan, a megkereséseitek eredménytelenek, a kartonpontjaitok pedig nem túl biztatóan alakulnak.

Az üzletetted kapitányaként mit fogsz tenni, ha az üzletetted szele elcsitul egy időre? Engedheted, hogy a hangulat elromoljon, és megálljon a fejlődés. Ahogyan azok a tengerészek tették, neked is a rutinra és a pontosságra kell támaszkodnod, hogy dolgozz és az iparágad szakértőjévé válhass. Biztosra kell menned abban, hogy azzá válj, akinek lenned kell. Tanulsz, beszélgetsz emberekkel, megosztod a termékeket másokkal és mindennek a jó oldalát keresed? Keményen és okosan dolgozol?

Az üzletépítésed legcsendesebb és nehezebb pillanataiban is hihetetlen fejlődésen mehetsz keresztül, miközben az alattad lévő áramlat eljuttat téged arra a helyre, ahová érkezned kell.

Mindig emlékezz arra, hogy a Foreverben folyamatos fejlődésen megyünk keresztül. Ezt néha nehezebb mérni, de mindig előre haladunk.

Vitorlát fel!



**Gregg Maughan**  
Elnök, Forever Living Products





# EAGLE MANAGER

## Mit kell tenned ahhoz, hogy minősülj?

1. Légy aktív és minősülj vezetőségi bónuszra minden hónapban!
2. Érd el legalább 720 kardon pontot, amiből legalább 100 kardon pont személyesen szponzorált, új alsóvonalaidból származik!
3. Személyesen szponzorálj és építs fel legalább 2 új Supervisorit vonalat bármely országban!
4. Segítsd és támogasd a helyi és regionális találkozót!

Senior Managereknek és annál magasabb szinten lévőknek az alábbi minta alapján ki kell építeniük és fenn kell tartaniuk valahány

Eagle Manageri alsóvonalat is:

**Senior Manager:** EGYET

**Soaring Manager:** HÁRMAT

**Zafír Manager:** HATOT

**Gyémánt-Zafír Manager:** TIZET

**Gyémánt Manager:** TIZENÖTÖT

**Dupla Gyémánt Manager:** HUSZONÖTÖT

**Tripla Gyémánt Manager:** HARMINCÖTÖT

**Gyémánt Centúrió Manager:** NEGYVENÖTÖT



FOREVER



Ka kohë kur aty nga fundi viteve nëntëdhjetë, një të shtunë, pata mundësinë të takohem me të. Në kinemanë e mbushur plot me njerëz, para portës presin në radhë me shirita blu shumë makina.

Unë kaloj në koridor, kur në derë shfaqet para meje një burrë i veshur shumë mirë. Nuk mund të shmangesha. Më përqafova, më pershëndet, flet anglisht, buzëqesh dhe më pyet: si jeni?

- Faleminderit mirë! Iu përgjigja me anglishten time të çalë. E respektuar eci më tej. Në çast për një kohë prezenca më hutoi. Përqafova...një aromë e lehtë! Kostum i bukur! Një unazë e madhe! Nuk është reale- mendova, dhe eca përpara drejt objektit tim. Kalon koha, vazhdon programi, kur ja më afër skenës shikoj atë!

E prezantojnë: presidenti i firmës Forever. Një hutim pas tjetrit. Çfarë NJERIU! Takimi i dytë ishte shetitja me anije.

Mbrijmë në stacionin e ankorimit të anijes, njerzit të ngjeshur qëndrojnë në radhë, dhe pas gjysmë ore radha fillon të lëvizë. Ecet ngadalë, por prapë ecim përpara. Dhe kë shikoj? Rex-i presidenti i firmës pret njerzit!

Më vjen edhe mua radha, më takon dhe pershëndet me dashuri. Më pëlqen... Edhe për mua kujdesen. Pse? Më trazohet shpirti? Akoma nuk kam bërë ndonjë gjë të veçantë! Dita kalon e gëzuar. Gjatë largimit ecim drejt daljes, dhe Rex-i duke buzëqeshur pershëndetet me mua dhe më pyet si e ndjeva veten. – Shumë mirë - i përgjigjem.

Kam menduar. Çfarë ka ndodhur me ne? Aty ku kam punuar deri tani, nuk jam kujdesur aq sa duhet për njerzit.

- Krijues i vlerave! – nxorrra konkluzionin tim.

Edhe takimi i tretë ishte me interes, kur si të ftuar fluturova drejt Amerikës.

Në avion, pyesin Rex-in: Rex, kur kemi krem mbas rroje, pse nuk kemi edhe shkurëm?

Përgjigja ishte e thjeshtë: „në atë nuk jam unë më i miri!” Çfarë filozofie!

Që nga ajo kohë jemi takuar shumë herë, më thërret emrin, në çdo takim për mua një fenomen, një dritë në rrugën time, që më duhet ta ndjek.

Ai është formues i fatit tonë!

Nëpërmjet tij kemi siguruar shëndet, dashuri, besim, dije, pasuri. Dhe akoma gjithshka...

Faleminderit, Rex!

Faleminderit sponsorit tonë, Miki Berkicsit, dhe gjithë atyre që kanë krijuar, mbajtur dhe vënë në funksionim këtë sistem. Dr. Sándor Milesz Sándorit, Piter Lenkey-it, József Szabó-s dhe qindra mijra njerzve, të cilët duke fluturuar në krahët e dashurisë, punojnë edhe më tej, që ky sistem të jetë i pastër, krijues vlerash, i ndershëm ashtu siç i takon emrit të Rex-it, frymës të tij!

**Aranka Vágási dhe András Kovács  
Diamant-Zafir Menaxherë**

*Historia ime me*

**REX MIAUGHAN**





# FOREVER ONLINE

## MENTOR NË BOTËN „ONLINE” – JETO DHE DREJTO ME SHEMBULLIN PERSONAL!

“Drejtimi nuk është një nga mënyrat e dhënies të shembullit, por e vetmja mënyrë.” Nga kush vjen kjo thënie gjenieale? Për fat të keq nuk e di, por megjithatë ai është nga mendimet më të rëndësishme që na vjen si mesazh. Le ta ndërtojmë në çfardo forme këtë biznes të mrekullueshëm, biznesin tonë FOREVER, qoftë on-line apo off-line, parimet janë vërtet njëlloj për të qënë mentor apo drejtues dhe nga çdo pikpamje tjetër.

Duke filluar nga momenti i parë, kur lidhesh me këtë biznes, ka rëndësi të dimë, cili është shkaku pse nisëm një rrugë të re. Cila është „pseja”? Sepse dihet që në radhë të parë duhet të lindë një shkak brënda nesh, dhe pastaj do të vijnë rezultatet. Kur arsyen e kemi, atëherë më i rëndësishëm është angazhimi, që atë që vendosëm ta çojmë deri në fund. Suksesi dhe rezultatet afatgjata nuk janë pjesë e klasës të të shkëlqyerve dhe nuk është shpërblim për të talentuarit por i atyre që punojnë sistematikisht. Rezultat i atyre që ndërtojnë mbi themele stabël, dhe i atyre që janë të prirur të zbatojnë çdo ditë parimet e nevojshme të biznesit që zhvillohet vazhdimisht, edhe atëherë kur nuk kanë qejf, edhe atëherë kur është kohë e keqe...Njerzit e sukseshëm, që i përkasin 3-5%, apo rrotull kësaj shifre veprat e tyre nuk janë të varura nga ndjenjat apo rrethanat, por nga ajo që i zbatojnë vendimet e marra edhe në kohë të vështirë. Ti e di tani më, se për ku je nisur?

Si drejtues ka rëndësi të dish, që kur cakton objektiva të reja dhe më të larta, atëherë jeta herët a vonë do ta shpërblejë. Pengesa dhe rrethanat të tilla që me tundime të fshehta të largojnë kanë një shkak të thjeshtë. Në fakt nuk janë gjë tjetër veçse pyetje të maskuara me vështirësitë. A do vërtet të arrish atë që ke caktuar si objektiv? Ke marrë vërtet vendim, apo ke magjepsur ke dehur veten dhe të tjerët me premtime të bukura? Kjo është plotësisht e natyrshme. Nga jeta kam mësuar se në qoftë se nuk ka sfida, atëherë nuk ka as zhvillim. Shikoji në sy me kurajo këto sfida, sepse zgjidhja e tyre është shumë më e thjeshtë, se sa e ke menduar më parë. Dhe tej këtyre të pret një jetë shumë më e mirë.

Jam mirënjohës për atë që gjatë një viti të kaluar, kam mundur të ndaj me juve mendimet e mijja, për atë se si e shikoj unë biznesin on-line nga përvoja ime e viteve të kaluara. I falenderit kujtdo që ka lexuar ato rreshta që kam shkruar. U jam mirënjohës gjithë atyre njerzve, që qoftë edhe një mendim i imi i ka frymëzuar dhe kanë vepruar. Mbasi dihet: dija në vetvete nuk ka pushtet, ndërsa ajo e vënë në zbatim po.

Janó Simon  
Menaxher

### LE TË SHIKOJMË CILAT JANË ATO ZAKONE SUKSESI, QË SI MENTOR I DALLUAR EDHE TI DO TË DUHEJ TI NDIQJE ÇDO DITË!

- ✓ Merru me objektivat dhe endërrat e tua çdo ditë të javës!
- ✓ Puno çdo ditë m eveten, që edhe sot të bëhesh më i mirë se ai që ishe dje!
- ✓ Frymëzoji të tjerët me atë, se çfarë jeton, çfarë përfaqson dhe si mendon!
- ✓ Jep dhe mos shit! Vlerat, besimin, forcën, zgjidhjet, një shembull të mirë.
- ✓ Çdo ditë mbështet me dijet dhe përvojën tënde, ata që kanë filluar këtë biznes, dhe investo energji për çdo njerin në veçanti, sa ai është i prirur të investojë këtu sot për të ardhmen e tij!
- ✓ Kërko çdo ditë ata që janë të hapur dhe të gatshëm për ndryshime, që janë të prirur për veprim dhe për të nisur një rrugë të re, për të jetuar një jetë më të lirë!
- ✓ Me kurajo edhe ti për veten tënde kërko ndihmë nga mentorët e tu, sepse mentor i mirë është ai që pranon edhe të ketë mentor!





# ONLINE FOREVER



**Të dashur Lexues, Të dashur Partnerë të Biznesit Forever!**

**U mbush përsëri një vit.**

**Një ditë me siguri në jetën e çdo njerit nga ne, gjendet rasti të ndalemi pak, të kujtojmë, të vlerësojmë dhe mendojmë mirë, për ku jemi nisur dhe cili është rezultati.**

**Të gëzohemi për ndryshimet, të gëzohemi për zhvillimin dhe të jemi krenar për veten, sepse çdo rezultat i vogël apo i madh është rezultat i qënies të hapur, i vullnetit për veprim, rrezatim i punës së bërë!**

**Në rubrikën e këtij fund viti, është rasti i veçantë, të falnderojmë shumë për përgjigjet e ardhura, idetë e perbashkëta, kujtesa për njeri tjetrin. Jemi shumë të gëzuar, që ju kemi orientuar në stacionet më të rëndësishme të punës on-line, duke filluar nga hapat e para, hapat e druajtura deri në mentorimin on-line. Jemi të lumtur, që kemi arritur objektivat tona, dhe u kemi dhënë në dorë, - në fillim shumë herë me frikë - mundësitë e ofruara nga puna në faqet on-line të internetit. Edhe objektivi i perbashkët realizohet, ndërkohë që shikojmë që krahas besimit, çdo Partner i Biznesit Forever, kërkon edhe profesionalizëm. Urojmë që gjatë punës - qoftë on-line apo off-line, gjithmonë të mos harrojmë se firmën tonë, grupin tonë, madje edhe degën e industrisë sonë, e përbën qenia jonë të hapur. Në qoftë se udhëhiqemi nga Politika e Biznesit dhe deklarimi i misionit, atëherë na presin suksese të mëdha! Është gjë e madhe, se si gjithë dashuria dhe mirënjohja që ndjejmë, ndërkohë mendojmë për Rex-in dhe biznesin më të bukur në botë, ndjehet në mënyrë të ndritshme edhe nëpërmjet monitorit të kompjuterit. E gjithë kjo është rezultat i punës sonë të përbashkët!**

**Mbresa të bukura, miqësi dhe mardhënie të lulëzuara ju urojmë - dhe ti tregojmë gjithkujt sa e bukur është kjo botë!**

**Duke ju uruar suksese të ndritura në punën tuaj on-line (dhe off-line) :**

**Zsuzsi, Janó, Viktor**



# NEW QUALIFICATIONS 2016. 10.



## NEW MANAGERS



Milosav Milenković & Mileva Milenković  
(szponzor: Vladimir Jakupak & Nevenka Jakupak)

*Beleszerettünk azokba a lehetőségekbe, amelyeket a Forever ad nekünk!*



Dr Predrag Radivojević  
(szponzor: Boro Ostojic & Mara Ostojic)

*Az élet tele van lehetőségekkel és változásokkal, de a FOREVER AZ MINDIG FOREVER”*



## ASSISTANT MANAGERS

Avakumovic Dr Sasa  
(szponzor: Dr. Predrag Radivojević)

Leveleki Anita  
(szponzor: Leveleki Zsolt)

Milenkovic Nenad & Skrbic Jovana  
(szponzor: Milosav Milenković & Mileva Milenković)



## SUPERVISORS

Avni Marta  
Czirók Rómeó  
Czirók Rita  
Domján Ildikó  
Dr. Koós Krisztina  
Erman Margherita  
Frankó-Balla Boglárka  
Fülöp Norbert  
Grilanc Fabio  
Grundfelder Norbert  
Ibrushi Ilirian  
Kocsis Zsuzsanna  
Kolarov Davidovic & Kolarov Jelena  
Margus Kersin & Margus Dubravka  
Mezei Viktor  
Mezeiné Papp Andrea  
Miraka Gurie  
Nguyen Huu Man  
Nógrády Erzsébet  
Orsós Márta  
Petrovics Ildikó  
Seperovic Alma  
Szabó Rozália  
Szűcs Viktória & Szabó Tamás  
Tóth Judit  
Wajand Krisztina  
Zvonkovic Josipa



# NEMZETKÖZI ÜZLETPOLITIKA VÁLTOZÁS

Kedves Forever Üzleti Partnereink!

Ezúton szeretnénk felhívni figyelmeteket az alábbi két fontos változásra a Nemzetközi Üzletpolitikában, amelyek azonnali hatállyal érvénybe léptek:

## 14. ÚJRASZPONZORÁLÁS

14.01 (a) Fennálló Forever Üzleti Partneri jogviszonya alatt a Forever Üzleti Partner új szponzort kereshet (reszponzorálás), ha a részponzorálást megelőző 24 hónapban

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

(b) Az újraszponzorálás engedélyezése előtt a Forever Üzleti Partner köteles a fenti feltételek teljesüléséről szóló nyilatkozatot közjegyzői okiratba foglalni.

**(c) Amennyiben egy már regisztrált – nem részponzorálható – Forever Üzleti Partner törvényes házastársa szeretne saját Forever üzletet létrehozni, ezt kizárólag közvetlenül a házastársa vagy a házastárs szponzora alatt teheti meg, az a) és b) feltételek teljesülése nélkül is.**

(d) Amennyiben a Forever Üzleti Partner másodikként megnevezett személy egy fennálló Forever Üzleti Partneri Jogviszonyban és részponzorálni szeretne az elsőként megnevezett személy alá, ebben az esetben ezt megteheti a jelen szakasz (a) és (b) pontjaiban foglalt követelmények teljesítése nélkül.

(e) Az újraszponzorált Forever Üzleti Partner Új Vásárlóként kezdi a hálózatépítést az új Szponzora alatt elhelyezkedve, és valamennyi országban korábban kiépített alsóvonalát elveszíti.

(f) Az újraszponzorált Új Vásárló valamennyi ösztönző és előléptetés szempontjából újonnan szponzorált Új Vásárlónak minősül.

**17.01 fejezete kiegészült a következőkkel:**

**Amennyiben egy már regisztrált Forever Üzleti Partner törvényes házastársa szeretne saját Forever üzletet létrehozni, ezt kizárólag közvetlenül a házastársa vagy a házastárs szponzora alatt teheti meg.**

További sikeres hálózatépítést kívánunk!



FOREVER



# NEW MANAGER NEW

PÁVEL ILDIKÓ  
MANAGER



## IMÁDOM A KIHÍVÁSOKAT

### Szponzor:

Papp Imre és Péterbencze Anikó

**Felsővonal:** Tóth Andrea, Szépné Keszi Éva és Szép Mihály, Illyés Ilona, Gergely Zsófia és dr. Reindl László, Vágási Aranka és Kovács András, Berkics Miklós, Szabó József, Rolf Kipp

Ildikó nívódíjas televíziós szerkesztő, Budapesten él. Azt mondja, mai sikereiben hatalmas szerepe van az előzményeknek egészen odáig, hogy szülei hogyan nevelték őt.

Olyan családban nőttem fel, ahol mindent szabadon kipróbálhattunk annak ellenére, hogy nem voltunk gazdagok. Szüleim és nagyszüleim – első számú példaképeim – sokat segítettek ebben. Mivel apám katonatiszt volt, rengetegszer költöztünk: éltünk Vácott, Tatán, Pesten... négy általános iskolába, két gimnáziumba jártam. Ma nagy hasznát veszem annak, hogy mindig új kihívásokkal kellett szembenéznem, új kapcsolatrendszerrel építenem és alkalmazkodnom minden helyzethez. Szerettem volna fogorvos vagy filozófus lenni, de imádtam a gyerekeket és a tanítást valamint vonzott a művészi pálya is. Így végül pedagógus, logopédus és pszichopedagógus lettem. Óvónőként a Magyar Rádió és Televízió Óvodájába kerültem, majd – mivel mindig kerestem a másodállás lehetőségét – elvállaltam a Képűjság szerkesztői feladatait, és nemsoká



# MANAGER NEW MANAG

főállású tévészerkesztő lettem (főként tudományos és kulturális magazinműsorokat készítettem). Csodálatos életem volt csodálatos munkákkal, de egyvalami kezdett hiányozni: az összes időmet kitöltötte mindez. A feladatnak mindig készen kellett lenni, a lehető legjobbnak kellett lennem, és azt vettem észre, hogy valahol útközben elvesztettem önmagam. Lemondtam a teniszezésről, síelésről, nyaralásokról. Az erkölcsi elismerés megvolt, de az anyagiak nem követték ezt a munkamennyiséget. A tükörben sem azt láttam, amit szerettem volna...

## **Úgy hallottam, hogy egészen régen, már vagy húsz éve találkoztál a Foreverrel.**

Valóban, de az igazi munka Péterbencze Anikóval kezdődött, aki korábban kollégám volt a tévénél. Voltak közös munkáink, amikhez nehezen kaptunk pénzt. Ezért elhatároztuk, hogy a férje által akkor már ismert Forever hálózatépítésből fogjuk előteremteni a keretet. Anikó meghívott a Sziráki kastélyba, ahol találkozhattam óriási üzletépítőkkal, a vezetőinkkel, orvos tanácsadókkal... azt mondtam, ha ennyi ember a foglalkozása mellett tudja ezt végezni, akkor nekem is menni fog. Meghívtam magamhoz családi bemutatóra huszonnyolc embert. Huszonnégyen igent mondtak, tizenheten eljöttek, amiből lett négy doboz, és sok pont. Olyan gyorsan lettem Supervisor, hogy még azt sem fogtam fel, hány pontom van... Még a raktárt is akkor láttam először, mikor már megvolt ez a minősülés.

## **Tíz év elteltével, idén nyár végén pedig Manager minősülésben részesültél. Állítólag nyáron nem lehet üzletet építeni...**

Mindent lehet, és akkor lehet, amikor csinálod. Hogy akkor mi tartott tíz évig? Szenvedélyesen szerettem a televíziós munkát, és eszembe sem jutott abbahagyni. Aztán a munkatársaim is megismerték a Forevert rajtam keresztül. Először csak néztek rám, hogy „na, mit akar Ildikó, mi a csodának neki még ez is?” Aztán ahogy látták a sikereimet, már ők szólítottak le a folyosón... Ahogy Gandhi mondta: először ügyet se vetnek rád, majd kinevetnek, támadnak és a végén győztél – ezt így éltem meg én is.

## **Voltak hullámvölgyek is?**

Igen. Többször nekifutottam a Manager szintnek, de állandóan fókuszot vesztettem, mert akkor még nem ez volt a legfontosabb nekem. Mikor erre rájöttem, onnantól mindig tudatosan értem el a négy pont aktivitást, és egyetlen Siker Napról sem hiányoztam, az összes kihívást teljesítettem, amire csak esélyem volt. Imádom a kihívásokat, ha nincs, akkor „gyártok” magamnak.

## **Kik voltak hatással rád a szponzoraidon kívül?**

Például Allan Pease, aki egy motivációs tréningen kihívott a színpadra, majd utána azt mondta, olyan motivált vagyok, hogy ő örülne, ha az ő csapatában lennék. Vagy Michael Strachowitz, aki egy előadásában azt mondta: vedd úgy, hogy ebben a pillanatban meghaltál, és ez a lehetőség új életet ad neked. Június 9. volt ekkor. A születésnapom. De meghatározó élményem volt a bulgáriai Go Diamond is, ahol láthattam, milyen vonzó életet élnek a vezetőink. Mindenkinnek az autójával lefényképezkedtem, és úgy gondoltam, hogy akkor valamikor az enyémmel is így tesznek majd.

Ott voltam a londoni világtalálkozón, aztán Porecsen... Addig is jártam, de nem jobb, ha a cég fizet mindent? De igen! Ott döntöttem el, hogy a következőre Managerként megyek. És így is lett. Mindent ennek érdekében tettem anélkül, hogy bárkinek szoltam volna egy ideig.

## **Volna valami konkrét tipped azoknak, akik most készülnek Managerré válni?**

Én például kikértem a generációs listámat, majd megkerestem azokat, akiknek nagy csoportjuk volt alattam, és láttam, hogy már többször közel voltak az Supervisor szinthez. Elmondtam, hogy mi a tervem, és többen is azt mondták, velem tartanak. Olyanok, akik évek óta a hálózatomban voltak, de valamiért nem vásároltak, egyszer csak felhívtak, bekopogtak. A családom is egyre jobban mellém állt.

## **Mi a következő feladat?**

Eddig csak magammal foglalkoztam és a vásárlóimmal, de most itt vannak az új vezetők, és nekik minden segítséget meg kell kapniuk úgy, ahogyan én is annak idején. Hogy minden, amit csak megálmodtak, valóra váljon. Tudod, én sosem akartam vezető lenni a hagyományos értelemben. Ám itt nincs hatalom, itt csak példamutatás, irányítás és segítségnyújtás van. És ma már ez a legfőbb célom amellet, hogy boldog, lendületes, és fiatal maradjak. Ha minden úgy megy, ahogy a munkatársaimmal elterveztük, akkor Eagle leszek, és a Senior sem várta magára sokáig. Most végre megvan az esélyem arra, hogy azt a fizetséget kapjam, amit elképzelek és megérdemlek. Neked már elárulom: idén utoljára dolgoztam a főállásban, és ezentúl minden időmet, energiámat a Foreverbe viszem.



# MR.F.I.T. 2017



**Emri:**Balogh Tamás

**Mosha:**43

**Vendbanimi:** Kaposvár

**Profesioni:**Specialist  
axhustator, diplomë  
e shkollës mesme,  
trainer, instruktur trx

**Aktiviteti:** Punioj si  
instruktur fitnesi në  
palestrën e Fitnessit  
në kaposvár, por  
zhvilloj edhe orë  
mësimi me grupe.

## **Pse u paraqitët në konkurimin F.I.T. të Foreverit?**

Doja ti tregoja moshatarëve të mij, se nuk ka rëndësi mosha! E ndjeja se do ta fitoja garën me të rinjtë. Ishte bashkshortja ime Krisztina Tallián që më nxiti, ajo ka pjesën e luanit në këtë gjë, që mbërrija deri këtu, sepse kishte besim të plotë tek unë dhe më mbështeti. Me një fjalë asaj i jam shumë mirënjohës!

## **Sa u përgatitët për garat e veçanta të këtij konkursi?**

Për çerek finalen rreth një muaj. Më pëlqejnë shumë ushtrimet me mbështetje në tokë, prandaj zgjodha këto ushtrime. Por ishte e vështirë si ti bëja këto në një mënyrë të veçantë. Kështu më lindi ideja që të qëndroja ngjitur me tokën...Për gjysëm finalen u stervita vazhdimisht, aq sa mund ta mbaja ngarkesën, ndërsa për finalen doja të punoja me kutija, dhe edhe kjo u arrit!

## **Sa e fortë ishte fusha, sa të vështirë e ndjeve?**

Shumë e fortë ishte, sepse duhej të ndeshesha me djem të rinj të talentuar - publiku dhe dhe juria mund të kenë parë një superfilm. Dávid Vida-n dhe djemtë slovenë i konsideroja kundërshtarë vërtet të fortë. Nuk mund të përkulesha mbrapa, sepse jo vetëm më ulte pikët juria, por edhe rrezatimi, komunikimi dhe sigurisht edhe forma duheshin njohur: kishte nga ata që në disa gjëra ishin më të mirët.

## **Çfarë planesh ke si Mister F.I.T.?**

Kënaqsinë e ushtrimeve trupore kërkoj ta ndaj me sa më shumë njerëz.

Duke qënë shembull para tyre, dua ti tërheq pas vetes!

## **Çfarë planesh ke me biznesin Forever?**

Këtë biznes e filluam para 3 vjetësh me ish bashkshorten. Megjithse tani jemi të ndarë, fëmijët dhe biznesi na lidhin prapë, dhe deri më sot kemi mardhënie shumë të mira. Aktualisht jemi supervizorë, por për në verë kemi vënë si objektiv arritjen e nivelit Menaxher.

## **Kush ju ndihmoi për përgatitjen?**

Askush. Vetë gjeta koreografinë, serinë e ushtrimeve dhe vetë zgjodha edhe muzikën. Por këtu pastaj futen ata pa të cilët nuk do t'ia kisha arritur. Dikush rregulloi muzikën, dikush si marangoz përgatiti dërrasat e kutive dhe Palestra Arena që më siguroi paisjet dhe vendin. Dhe ndihma më e madhe ishin shokët dhe miqtë e shumtë, që patën besim tek unë dhe më mbështetën!

## **Cilat janë format e preferuara të ushtrimeve?**

Sporti gjithmonë ka qënë pjesë e jetës sime, jam marrë me atletikë, basketboll, futboll. Aktualisht nuk konkuroj si sportist, por 8 vjetë jam marrë me futbollin amerikan, dhe me atë do të dëshiroja të merresha përsëri. Aktualisht çdo javë stervitem 7 herë, ku me boks, ku me trx etj.

## **Me se e kalon kohën e lirë?**

Zakonisht lexoj, në përgjithësi lexoj libra apo artikuj të tillë prej të cilave mund edhe të mësoj. Rrallë shikoj televizor, që mund të jetë ndonjë program sportiv, apo përralla për vajzën time të vogël. Më pëlqejnë përrallat me bacaketa. Përpiqem të kaloj sa më shumë kohë me fëmijët e mij!

## **Ke ndonjë model që të pëlqen?**

ShumëNë vend të parë qëndron Arnold Schwarzenegger, puna dhe kariera e tij është e paimagjinueshme... Përveç kësaj edhe linjën time të sipërme i shikoj si model. Por model kam edhe ish bashkëshorten time, sepse kam mësuar dhe mësoj shumë prej saj. Madje edhe vajzat e mia apo djemtë e bashkshortes, të gjithë nga i pari deri tek i fundit janë model për mua!

## **Cilat janë të preferuarat e tua nga produktet e Foreverit?**

Midis tyre ka shumë...Programi C9 dhe F.I.T, Argi+, Forever Ultra Lite, Bee Pollen, Kids, Freedom, Gin-Chia, Garcinia, pasta e dhëmbëve, antidjersa, Lips, First, FAB, tre kremrat e shëndetit:vjollcë, blu dhe i gjelbër, por mund të them se për mua të gjitha produktet janë të preferuara!



# 2016. 10.

## 150+CC

Zachár-Szűcs Izabella & Zachár Zsolt

## 100+CC

Berkics Miklós

Ostojic Boro & Ostojic Mara

Radivojevic Dr. Predrag

Brumec Andreja

Avakumovic Dr. Sasa

Varga Géza & Vargáné Dr. Juronics Ilona

Jakupak Vladimir & Jakupak Nevenka

Éliás Tibor

Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin & Dr. Seres Endre

Siklósné Dr. Révész Edit & Siklós Zoltán

Rusák Patrícia & Cseke Máté András

## 60+CC

Klaj Ágnes

Szabó Péter

Milenkovic Milosav & Milenkovic Mileva

Belosa Stjepan & Belosa Snjezana

Ferencz László & Dr. Kézsmárki Virág

Csuka György & Dr. Bagoly Ibolya

Tóth Zsolt & Tóhné Borza Eszter

Leveleki Zsolt

Korenic Manda & Korenic Ecio

Bostyai Emília & Tóth Tamás

Heinbach József & Dr. Nika Erzsébet

Hegedűs Árpád & Hegedűsné Lukátsi Piroska

Gulyás Melinda

Tanács Ferenc & Tanács Ferencné

Dr. Berezvai Sándor & Bánhegyi Zsuzsa

Rajnai Éva

Dr. Rokony Adrienne & Dr. Bánhegyi Péter

Seresné Bathó Mária & Seres János

Fekete Zsolt & Ruskó Noémi

Varga Róbert & Varga-Hortobágyi Tímea

Lomjanski Stevan & Lomjanski Veronika

Szolnoki Mónika

Milenkovic Nenad & Skrbic Jovana

Zsidai Renáta

Zantev Andrea

Rimócziné Németh Erika & Rimóczi Attila

Nagy Tímea

Márton Mónika

Zsiga Márta

Dr. Rédeiné Dr. Szűcs Mária & Dr. Rédey Károly

Majoros Éva

Hajdu Ildikó Rózsa & Hajdu Kálmán

Háhn Adrienn

Almási Gergely & Bakos Barbara







# FOREVERI ËSHTË JETA IME

## MULADI ANNAMÁRIA

Soaring Menaxhere dhe Senior Eagle Menaxhere

Sponsor: Zsuzsanna Tejes Linja e sipërme: Mónika Dobsáné Csáki dhe Attila Dobsa, József Haim dhe Haim Józsefné, Miklós Berkics, József Szabó, Rolf Ripp

**Annamária Muladi që drejton Qendrën Shëndetsor në Hódmezővásárhely në front ka 5 menaxherë ndërsa në thellësi më shumë se 20 menaxherë. Nga këto për atë më e rëndësishme është ndermjet tyre është edhe një Soaring Menaxher, János Tóth, babai i i vajzës të sajt ë vogël, i Lizës 8 vjeçe, të cilit i është shumë mirënjohëse. Është krenare, që si nënë rezultatet i ka arritur në mënyrë të pavarura.**

### Si ishte viti 2016 për ty?

Një vit i veçantë – tashmë edhe sipas shifrave. Teta (8) është simbol i parasë dhe kjo ka ndikuar. Tek unë ka sjellur një ndryshim ideor: më bindi, që duhet marrim parasysh mjedisin ku jeton, kur edhe vlera të vogla, mund të fshehin gjëra të mëdha, megjithse jo gjithmonë duken që në fillim.

### Dhjetë vjet më parë keni nënshkruar formularin e aplikimit. Si ishte situata jote në fillim?

Kisha një pervojë serioze për produktet, mbasi kisha vite që i perdorja produktet, por që nuk më kish thënë njeri se si mund ti mirrja ato më lirë. Sipërmarrja ime merrej me arrendimin e shtëpive, kun ë fillim isha dhënë shumë pas saj, dhe për shumë kohë zhvillova paralel edhe Foreverin, kujdesesha për vajzën e vogël, dhe organizoja ndërtimin e shtëpisë time... Kështu që nuk e kuptoj vërtet kur dikush ankohet se nuk ka kohë të merret me të.



### Me çfarë mund ti bindni rrjetndërtueset që kanë fëmij të vegjël?

Esenca qëndron në atë që të mos e shperqëndrojmë veten. Në qoftë se çdo ditë kemi mundësi të angazhohemi me këtë biznes vetëm 1-2 orë, atëhere kaq bëj, por bëje rregullisht dhe në mënyrë të fokusuar! Shumë janë në një situatë të tillë, që gjithmonë kanë diçka më të rëndësishme se sa fëmijët. Tek ne nuk ka të tillë. Foreveri të siguron edhe atë mundësi që ti të merresh me punët e shtëpisë dhe të tjerët me punët e perditshme të biznesit. Deri më sot kam punuar shumë, por në qoftë se kam një ditë pushim apo një weekend, atëhere në fakt e kalojmë bashkë me vajzën. Por ajo që është më e rëndësishme që asaj të mund ti siguroj një model, sepse ky biznes është i trashëgueshëm.

### Me kohën ke luajtur „si një zhongler“, sepse brënda një viti të pamë midis Menaxherëve. Sipas teje falë çfarë gjëje e ke arritur?

Kam filluar si ndërtuese biznesi tradicionale: çdo javë prezantim të produkteve, dhënie informacioni. Theks të veçantë i kam vënë qënies sistematike, dhe që në çdo rast të veçantë tu përkushtohem atyre njerzve, që krahas produkteve kanë dashur të njohin edhe biznesin e kësaj firme, jetën cilësore, mënyrën e të menduarit pozitiv, sepse kjo firmë ka shumë gjëra të tjera më shumë se sa produktet. Por se sa e aftë të ndërtoja një skuadër të mirë këtë vetëm kualifikimi Menaxhere ma tregoi vërtet. Dy ditë para se të mbaronte afati më mungonin dhe 19



pikë. Më kujtohet u bashkuam dhe bëmë 13 pikë në 5 prezantime. Perfundimisht ky ishte rezultati që solli pastaj edhe rezultatet e tjera. Në 2007 u bëra Menaxhere, pas një viti me 600 pikë, pastaj në 2011 morë shpërblimin Chairman's Bonus dhe vjet kualifikimin si Soaring Menaxhere.

### **Kujtëdo duhet ti qëndrosh „në formacion luftimi“...**

Në fillim duhet të investosh shumë energji. Besimi im është aq i fortë, sa që në qoftë se vendos diçka , asaj ia arrij. Më vonë edhe Chairman's Bonus kështu erdhi, me atë endërr ngrihesha nga gjumi, me atë bija për gjumë, edhe në sfondin e ngitur në celular kjo ishte. Më digjte zjarri përbrenda, se edhe këtë mund ta realizoj, vetëm kërkoja enderr . Përbrenda më digjte një zjarr i madh se edhe atë mund ta realizoj...

### **Mendoj se kjo nuk është vetëm një trill poetik.**

Si jo. Sipas bindjes time, kushdo duhet të komunikojë me biznesin. Njerzit kurrë nuk kanë patur kaq nevojë për parandalues, për njohuri për shëndetin. Për fat të mirë produktet të ndihmojnë shumë për këtë, por ato duhet edhe përdorur , jo vetëm të flasësh për to. Për shembull xheli aloes të jep një gjëndje të tillë pozitive që reflektimi i saj ndjehet edhe nga jashtë.

### **Cila është ajo forcë tërheqëse që ka ndikuar më shumë, që vërtet i prek njerzit?**

E kam zakon të mbaj llogari, në qoftë se dikush plotëson 4 pikët e qënies Aktiv, atëhere sipas niveli sa para mund të fitojë me ato, dhe sa orë pune i kanë kushtuar. Kur njerzit dëgjojnë rezultatin final, habiten , mbasi që pagesa e tyre mujore arrin një shumë dhe në qoftë se dublohen më tej me bashkpunëtorë të tjerë, atëhere kanë një të ardhur sistematike. Kjo në pergjithësi ndikon. Sipas meje, që dikush të arrijë suksese, një nga gjërat e rëndësishme është që punën bazë ta bëjë në mënyrë të vazhdueshme. Dhe esenca e kësaj qëndron që të zhvillosh sa më shumë takime me sa më shumë njerëz.



### **Me ç' lloj njerzish mund të bashkpunosh më mirë?**

Për mua ka rëndësi të jenë njerëz me ndjenja, që të mund ti kem në grup. Ndoshta suksesi im qëndron në atë që së bashku ecim në një drejtim. Ajo që është e rëndësishme për ata , është edhe për mua, dhe kështu arrijmë rezultatet. Për ne karakteristike është që fjala ka peshë. Kjo nuk mund të shpërblehet dhe për këto mardhënie ia vlen të merresh me Foreverin.

### **Për ty ç'kuptim pati kur arrite nivelin e Menaxherit?**

Ishte guri i parë kilometrik, njerzit nga ai moment fillojnë ta marrin seriozisht. Megjithatë për mua hapi i vërtetë i ecjes përpara ishte Chairman's Bonus. Dhe nuk do ta harroj kurrë atë çift që pash në Angli, në Rally-in e Europës. Morën një çek 30 mijë dollarësh, dhe pas me lotë në sy i thanë njeri tjetrit: Edhe shumë njerzve të tjerë duhet tua tregojmë këtë biznes“. Atëhere e kuptova çfarë vlere ka kjo sipërmarrje.

### **Cili është dallimi kryesor midis sipërmarrjes tradicionale dhe Foreverit?**

Një sipërmarrje tradicionale është e orientuar nga paraja, ndërsa vlerat njerëzore ti mëson Foreveri. Këtu kushdo nga vetja mund të sjellë atë që është vërtet e mirë. Pa folur për atë që në sipërmarrjen time të mëparshme në qoftë se nuk isha prezent, nuk kishte as xhiro. Më duhej të investoja një shumë të mirë parash, për të patur mall rezervë, dhe paret e hedhura mund të mos i mirrja... dhe krahas një të ardhure sistematike doja të merresha edhe me fëmijët. Kur folëm për Chairman's Bonus unë isha vetëm Supervisor. Nuk e dija se si mund ta arrija, por pash se çfarë krijon në jetën e njerzve, dhe kjo mjaftoi. Ndërsa tashmë edhe unë i jam mirënjohës kësaj firme që ndryshoi rrenjësisht jetën time.





### Çfarë përvije konkrete keni me paketat?

Edhe më përpara kam marrë pjesë në gara sportive, por që mbas lindjes të mund të kthehesha përsëri për një jetë aktive ndihmë të madhe më dha pakoja C9. Me këtë program të kompletuar në mënyrë profesionale, mund të ngjitesh majat jo vetëm fizikisht por edhe shpirtërisht. Këtë shembull prezantoj edhe në Qëndrën Shëndetsore, ku punoj, dhe kun ë mënyrë të natrshme përdorim produktet e Foreverit me rezultate fantastike.

### Tashmë çfarë objektivash ke fiksuar në kokën tënde?

Shiko, vjet arrita titullin Soaring Menaxher, Pas pak kohësh mund të arrij edhe Senior dhe Senior Eagle, por për mua esenciale është zhvillimi, dhe edhe bashkpunëtorët e mij në atë drejtim dua ti orientoj, që edhe ata të arrijnë Eagle. Kjo është një përgjegjisi e madhe, por dua që bashkë me ta të perjetoj ato çaste që kam përjetuar edhe unë në këtë firmë. Sivjet në takimin e Menaxherëve Eagle, 3 drejtues të mëdhenj ishin me mua bashkë me familjet e

### Në çfarë më shumë?

Tjetër stil jete kam tani. Si e kaloj jetën e përditshme. Më pëlqen puna, me punën jetoj. Jo thjeshtë pse duhet, por sepse mund të lë gjurmë tek njerzit. Praktikisht Foreveri është jeta ime, ndryshe nuk mund ta shpreh. Ka sjellë ndryshime cilësore në mardheniet njerëzore, në mënyrën e të menduarit, në gjithshka. Dhe sigurisht edhe në anën materiale: shuma e parë disa mijra dollar ishte një motivim i fuqishëm sa qava. Gjithnjë kisha dëshirë të mund të blija një rrobe të mirë, që të mos e shikoj sa kushton. Që nga ajo kohë edhe kjo është arritur. Dhe më në fund merrem edhe me veten. Në të ardhmen do dëshiroja të mirrja diplomën e arsimit të lartër drejtësi, por ka ardhur koha edhe për një ushqyerje të shëndetshme, edhe për gatim edhe për sport – me ndihmën e programit F.I.T, që sigurisht kontribuon seriozisht edhe në ndërtimin e biznesit.



tyre, dhe kjo la një pershtypje të madhe (por me këtë firmë i kemi rënë botës rrotull dhe për këtë i jam shumë mirënjohëse.) Objektivimi personal është që çdo vit të kualifikohem për Chairman's Bonus dhe krahas kësaj të kualifikohem Soaring Eagle.

### Sipas teje, njerit që punon në skuadrën tënde çfarë i duhet të bëjë që të fillojë të fluturojë vërtet?

Shumë njerëz shikojnë deri tek niveli i menaxherit, por këtyre njerëzve u duhet të mendojnë shumë më larg, sepse këtë punë sapo e kanë filluar. Tek ne tashmë pjesë e shpërblimit nga Chairman's Bonus janë bërë shumë vetë. Atë që njeriu „vendos në kokë” atë edhe mund ta realizojë. Vetëm duhet besim tek vetja, që je i aftë për gjëra të mëdha.



Világszerte zajlik Rex Maughan jövőképeinek a megvalósítása - emberek milliói csatlakoznak a Forever Living Products boldog, nagy családjához. Ezt az összetartozást éreztük a tizenötödik évforduló kapcsán Mariborban szervezett ünnepségen

# AZ ELSŐ



SUCCESS DAY 2016. 11. 12. MARIBOR



**A Forever Living Products Szlovénia idén ünnepli fennállásának tizenötödik évfordulóját. Lehet, soknak tűnik, de olyan érzésünk van, mintha még csak most kezdtük volna el igazán. Hiszünk benne, hogy képesek vagyunk megváltoztatni a velünk élő emberek életét, és ezzel szebbé tenni a világot.**



is. Nagy örömünkre szolgált, hogy szülinapunkat a régióból érkezett díszvendégekkel együtt tarthattuk meg. Az esemény minden mozzanatában ott volt a hála érzése: hálásak vagyunk azért, hogy Rex Maughan sok-sok évvel ezelőtt egyedi lehetőséget kínált fel nekünk azért, hogy a világ szebb és élhetőbb legyen.



kívánt, majd bemutatta a régió vezetőit. A folytatásban Lenkey Péter ügyvezető igazgató is csatlakozott a számtalan jó kívánsághoz és a biztató szavakhoz.

Évfordulóhoz illően rendkívüli előadóktól rendkívüli előadásokat hallottunk.



idő, összesűrítve éltük át újra az élményeket. A műsor elején Andrej Kepe területi igazgató köszöntötte és mutatta be kedves barátainkat a manageri szinttől a Gyémántokig. Ők azok, akik évek óta a Forever útját járják. Dr. Milesz Sándor ország igazgató gratulált a tizenöt sikeres évhez, mindenkinek további szép eredményeket



A fergeteges bevezetőt követően a rendezvény háziasszonyai, Jožica Zore Senior Manager és Miša Hofstätter Kepe Manager a kezdeti lépésektől elegánsan és kedélyesen kalauzolt bennünket végig a mögöttünk álló évek eseményein. Olyan érzésünk volt, hogy egy pillanatra megállt az



Mindegyik előadó alaposan felkészült, és kitűnően adta elő saját választott témakörét. Jožica és dr. Miran Arbeiter Senior Managerek „15 egészséges és sikeres év” című előadásukban nagyon jól összefoglalták a Forever előnyeit. Rinalda Iskra Senior Manager, rendkívül



# 15 ÉV

Rendezvényünk szórakoztató részében Saša Lendero énekesnő előadása és Hevesi Anna táncművésznő produkciója mellett töltöttünk fel kiváló energiákkal. A születésnapi torta már a gyertyagyújtáskor is tetszett mindenkinek, hát még a díszvacsoránál!



sikeres üzletasszony és édesanya megosztotta velünk a Forever rendszerben elért sikereinek titkait. Danica Bigec elbűvölő Manager munkatársunk, előadásában világosan és hatékonyan összekapcsolta a Forever termékeket és a lehetőséget.



vera növényünket. A fináléban Veronika Lomjanski Gyémánt Manager egyedi, világos üzenetét hallottuk: a Forever minden esetben jó választás. Végül szívélyes jókívánságainkat küldtük el szeretett vezetőnknek és barátunknak, Rex Maughannak közelgő születésnapja alkalmából. A rendezvény szereplői a színpadon



A műsor folytatásában Andreja Brumec Senior Manager bemutatta azt az újfajta szemléletet, amely a fantázia és kreativitás által juttat el bennünket a sikerhez. Ha egyáltalán felmerül valakiben, miért éppen a Forever, akkor a választ Stjepan Beloša Soaring Managernél keresse. A rendezvény záró részében az izgalmat további



Magyarországi vendégelőadóink, Bakos Barbara és Almási Gergely Eagle Managerek, Senior Managerek, régióink kiváló online értékesítési szakértői. Bemutatták, hogyan lehet a közösségi felületek segítségével hálózatot építeni az interneten.



összegyűlve, szünni nem akaró taps mellett fejezték be a szülinapi eseményt. A pozitív hangulat, a lelkesedés és a hála elégedettséggel és büszkeséggel töltött el bennünket, ami kitűnő útravalónak bizonyult a későbbi bulihoz. 15 sikeres év van mögöttünk. 15 év öröm, 15 év vidámság és néha nehéz pillanatok is. A boldogabb jövőért dolgoztunk, és sikerrel jártunk. Köszönet nektek!



három rendkívüli, és mindenkit megihlető előadó fokozta. Jadranka Kraljić Pavletić Soaring Manager átütő üzenete után senkinek sem maradt kétsége afelől, hogy a Forever a helyes választás. Tomislav Brumec Zafir Manager pedig ebből az alkalomból rendhagyó módon mutatta be a Forever-lehetőség magját képező aloe





## MAGYARORSZÁG

### Budapesti Központi Főigazgatóság:

I 184 Budapest, Nefelejcs u. 9-11. E-mail: flpbudapest@flpseeu.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 Ottilia: 135 mellék, mobil: +36 70 436 4227  
Kommunikációs osztályvezető: Petróczy Zsuzsanna Oxána: 194-es mellék,  
mobil: +36-70-436-4276  
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  
Teremfoglalás: marketing@flpseeu.hu

### TERMÉKRENDELÉS

#### Telefonon, telecenterünknel:

Hétfőn: 8:00-19:45-ig; keddtől - csütörtökig: 10:00-19:45-ig;  
pénteken: 10-17:45-ig hívható számaink:  
Tel./Mobil: +36-1-297-5538; +36-70-436-4290; +36-70-436-4291  
Díjmentesen hívható vezetékes ("zöld") szám: +36-80-204-983  
Hétfőn: 8:00-19:45-ig; keddtől - péntekig: 10:00-17:45-ig  
hívható számaink: Tel.: +36-70-436-4294; +36-70-436-4295  
**Internetes áruházunkban** www.foreverliving.com vagy www.flpshop.hu  
Ügyfélszolgálat (telecenter, webshop) e-mail: ugyfelszolgalat@flpseeu.hu  
tel.: +36 1 269 5370, 110. és 111. mellék. Vevőszolgálati vezető: Kiss Tibor

#### Ügyvezető Igazgatóság:

I 184 Budapest, Nefelejcs u. 9-11. Tel.: + 36 1 297 1704, +36-70-436-4288, -4289  
Ügyvezető igazgató: Lenkey Péter: mobil: +36-70-436-4279  
Sztanyó Szilvia, tel.: 192. mellék, mobil: +36 70-436- 42-64  
Vékás-Kovács Mónika, tel.: 191-es mellék, +36-70-436-4239

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

H-CS: 10-19:45, P: 10-17:45, minden hónap utolsó hétköznapi munkanapján  
minden esetben 8-20 óráig,  
Számlázási és vevőszolgálati csoport vezető: 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, fax: +36-52-349-187  
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: Radóczy Tibor

#### Székesfehérvári Területi Igazgatóság:

8000 Székesfehérvár, Várkörút 17.  
Tel.: +36-22-333-167, +36-70-436-4286, +36-22-500-020, fax: +36-22-503-913  
Nyitva tartás: H: 12-20 óráig, K – P: 10-18 óráig (a számlázás zárás előtt 30 perccel befejeződik). Területi igazgató: Kiss Tibor

**Rendkívüli nyitva tartás:** Termékarusítás illetve termékrendelés magyarországi képviselőinken és telecenterünknel minden olyan hónap utolsó szombatján, amely után abban a hónapban már nincs munkanap: 10-16 óráig. Ezen alkalmak pontos időpontját honlapunkon és képviselőinken minden alkalommal meghirdetjük. 2016. december 17-én, szombaton rendkívüli nyitva tartás magyarországi képviselőinken 10-16 óráig. A számlázás Budapesten a zárás előtt 15 perccel, vidéken a zárás előtt 30 perccel befejeződik.

#### Forever Resorts

Teleki-Degenfeld Kastélyszálló, 3044 Szirák, Petőfi u. 26.,  
tel.: +36-32-485-300, fax: +36-32-485-285 www.kastelyszirak.hu  
Sasfészek Étterem, tel.: +36-1-291-5474, www.sasfeszketterem.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

## SRBIJA

**Beogradaska kancelarija:** I 1010 Beograd, Kumodraška 162  
tel.: +381 11 3970 127, fax: +381 11 3970 126, Email: office@flp.co.rs  
Predaja narudžbi: narucivanje@flp.co.rs  
Radno vreme: ponedeljak, utorak i četvrtak 12:00-20:00, sredja i petak 09:00-17:00,

svake poslednje subote u mesecu: 9:00-13:00 i tokom Dana uspeha  
Telecenter: +381 11 3096 382  
Radno vreme: ponedeljak, utorak i četvrtak: 12:00-18:30  
sredja i petak: 9:00-16:30, svake poslednje subote u mesecu  
Sonya salon lepote 065 394 1711  
Forever Srbija internet prodavnica je non-stop dostupna na www.flpshop.rs <http://www.flpshop.rs>  
Stranica je u režimu održavanja radnim danima od 8 do 9 ujutru, kao i poslednjeg dana u mesecu kada se kraj radnog vremena internet prodavnice poklapa sa radnim vremenom kancelarije u Beogradu.  
Direktor: dr Branislav Rajić  
Lekari konsultanti: dr Biserka Lazarević i dr Predrag Lazarević: +381 23 543 318  
Utorkom i petkom 14:00-16:00

## CRNA GORA

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

## SLOVENIJA

**Ljubljanska pisarna:** I 000 Ljubljana, Stegne 15, Ind.cona Stegne  
tel.: +386 1 562 3640, faks: +386 1 562 3645  
Naročanje izdelkov: mobilni telefon: +386 40 559 631,  
tel: +386 1 563 7501. Naročanje po elektronski pošti:  
narocila@forever.si. Informacije po e-pošti: info@forever.si  
Delovni čas: Ponedeljek in četrtek od 12:00-20:00 in torek, sreda in petek od 09:00-17:00  
**Lendavska pisarna:** 9220 Lendava, Kolodvorska 14,  
tel.: +386 8 205 40 75, Delovni čas: ponedeljek-petek od 9. do 17. ure.  
E-naslov: lendva@forever.si webshop: http://sl.flpshop.hu/  
Direktor: Andrej Kepe  
Zdravnik svetovalec: dr. Miran Arbeiter: +386 41 420 788  
Usposabljanja: odprta predavanja in usposabljanja vsak četrtek - Forever Info točka Slovenska Bistrica, Ljubljanska cesta 20

## HRVATSKA

**Zagrebački ured:** I 0000 Zagreb, Trakošćanska 16  
Telefon: + 385 1 3909770; 3909773 ili 3909775; Faks: + 385 1 3909 771  
Otvoreno: ponedjeljak i četvrtak od 09:00 do 20:00  
utorak, srijeda i petak od 09:00 do 17:00  
**Riječki ured:** 51000 Rijeka; Strossmayerova 3a. ,  
Tel: + 385 51372 361; Mob: + 385 91 4551 905,  
Otvoreno: ponedjeljak i četvrtak 12:00 - 20:00, utorak, srijeda i petak 09:00 - 17:00  
Područni direktor: Mr.sc. László Molnár  
Naručivanje e-mailom: foreverzagreb@gmail.com  
Edukacije u uredima Zagreb i Rijeka: ponedjeljak i četvrtak od 18:00h  
Web adresa: www.foreverliving.com - birajte hrvatski jezik  
Na stranici www.flp.hr možete napraviti web narudžbu proizvoda  
Sve vaše prijedloge, želje i obavijesti možete slati na e-mail adresu: vgolub@flp.hr ili na korisnickapodrska@flp.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:** Tiranë, Fuat Toptani 1/5. Tel./Fax: +355 44 500 866  
Hapur: ditë e punës 9.00-13.00 dhe 16.00-20.00  
Drejtor rajonal: Atilla Borbath, cel: +355 69 40 66 810, +36 70 436 4293  
Shef Zyre: Xhelo Kiçaj: Cel: +355 69 40 66 811  
e-mail: flpalbania@abcom.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: Borbath Atilla

## BOSNA I HERCEGOVINA

**Bijeljinska kancelarija:** 76300 Bijeljina, Trg D. Mihajlovića 3.  
tel.: +387-55-211-784, +387-55-212-605, fax: +387-55 -221-780  
Radno vreme, radnim danima: 9:00-17:00  
Imejl adresa: forever.flpbos@gmail.com  
Regionalni direktor: dr. Slavko Paleksić  
**Sarajevska kancelarija:** 71000 Sarajevo, Džemala Bijedića 166 A.  
tel.: +387-33-760-650, +387-33-470-682, fax: +387-33-760-651  
Radno vreme: ponedeljak, četvrtak, petak 09:00-16:30, utorak, sredja 12:00-20:00  
Imejl adresa: flpmbih.net.ba  
Rukovodilac ureda: Enra Čurovac-Hadžović, imejl: forever.flpbos@gmail.com



# 2016 ESEMÉNYNAPTÁR

12. December 13. Aloe Day, Tirana • December 19. Forever Karácsonyi parti, Budapest

## 2017. JANUÁR 14.

### ÚJÉVI SUCCESS DAY

## Budapest Aréna



József Szabó – Zafir Menaxher, ka ngritur ne Sebesviz nje permendore ne perkujtim te bashkpunetoreve te Forever mbi nivelin Menaxher te larguar nga kjo jete gjate 20 viteve te kaluara. Me 27 Tetor u inagurua kjo pllake perkujtimore. Ne qofte se te bie rruga edhe ty vendose nje kurore te thjeshte ne perkujtim te ish kolegeve tuaj.



FOREVER



# FOREVER KAR



FOREVER LIVING PRODUCTS MAGYARORSZÁG  
Budapesti Központi Főigazgatóság  
1184 Budapest, Nefelejcs u. 9-11. E-mail: fpbudapest@fpseu.hu  
Tel: +36-1-269-5370, +36-70-436-4288, -4289, +36 1 297 1995  
www.foreverliving.com

## Szemünk fénye

- 318 Hand Sanitizer
- 028 Forever Bright Toothgel
- 354 Forever Kids
- 270 Forever Aloe2Go
- 048 Absorbent-C
- 207 Forever Bee Honey
- 516 Joost Blueberry
- 517 Joost Pineapple

**AJÁNDÉK:** karácsonyi terítő  
vagy Kids póló

**PONTÉRTÉK:** 0,707 cc

## Intuíció

- 015 Aloe Vera Gel
- 034 Aloe Berry Nectar
- 196 Forever Freedom
- 077 Aloe Bits N' Peaches
- 063 Aloe Moisturizing Lotion
- 051 Aloe Propolis Creme
- 064 Aloe Heat Lotion
- 205 Forever Aloe MSM Gel
- 061 Aloe Vera Gelly
- 062 Aloe Lotion

**AJÁNDÉK:** karóra

**PONTÉRTÉK:** 0,968 cc

## Aktív

- 321 Forever FAB Energy Drink
- 440 FAB-X Forever Active Boost
- 473 Forever Argi+ Stick Pack
- 312 Forever CardioHealth
- 470 Forever Lite Ultra Vanília
- 471 Forever Lite Ultra Csokoládé
- 465 Pro X<sup>2</sup> Chocolate
- 466 Pro X<sup>2</sup> Cinnamon

**AJÁNDÉK:** Argi+ kulacs vagy  
thermo bögre piros vagy fekete

**PONTÉRTÉK:** 0,661 cc



# RÁCSÖNY 2016

Szemünk  
fénye



**Szeretet**, biztonság és gondoskodás:  
mondd el a Forever nyelven! Ajándékozod  
a legjobbat annak, aki a legfontosabb  
számokra, a gyermekednek!



- 318 Hand Sanitizer
- 028 Forever Bright Toothgel
- 354 Forever Kids
- 270 Forever Aloe2Go

**AJÁNDÉK:**  
karácsonyi tisztó vagy kids póló

- 048 Absorbent-C
- 207 Forever Bee Honey
- 516 Joost Blueberry
- 517 Joost Pineapple

**PONTÉRTÉK:**  
0,707 cc



- 015 Aloe Vera Gel
- 034 Aloe Berry Nectar
- 196 Forever Freedom
- 077 Aloe Bits N' Peaches
- 063 Aloe Moisturizing Lotion

- 051 Aloe Propolis Creme
- 064 Aloe Heat Lotion
- 205 Forever Aloe MSM Gel
- 061 Aloe Vera Gelly
- 062 Aloe Lotion

**AJÁNDÉK:**  
karóra



**PONTÉRTÉK:**  
0,968 cc

**Aloe** kívül és belül,  
testnek és léleknek,  
a kiegyensúlyozottságért  
és a szépségért.



Intuíció

## Lépj szintet!

Állítsd össze legalább 2 cc  
értékben a saját karácsonyi  
ajándékodat!

**AJÁNDÉK:** juta táskák

**PONTÉRTÉK:** min.:2 cc

## Only Blue

- 196 Forever Freedom
- 376 Forever Arctic Sea
- 355 Forever Immublend
- 038 Aloe Liquid Soap
- 062 Aloe Lotion
- 067 Aloe Ever-Shield Deodorant
- 349 Hydrate Shampoo
- 350 Hydrate Conditioner
- 040 Aloe First Spray

**AJÁNDÉK:** kék thermo bögre

**PONTÉRTÉK:** : 0,795 cc

## Édes otthon

- 014 Aloe Bath Gelee
- 015 Aloe Vera Gel
- 022 Aloe Lips
- 028 Forever Bright Toothgel
- 038 Aloe Liquid Soap
- 040 Aloe First Spray
- 048 Absorbent-C
- 063 Aloe Moisturizing Lotion
- 064 Aloe Heat Lotion
- 067 Aloe Ever-Shield Deodorant
- 188 Forever B-12 Plus
- 206 Forever Calcium
- 207 Forever Bee Honey
- 222 Forever Active Probiotic
- 233 Forever Alluring Eyes
- 262 Pomesteen Power
- 284 Avocado Soap

- 307 Forever MPD 2x Ultra
- 312 Forever CardioHealth
- 318 Hand Sanitizer
- 343 Aloe Activator
- 349 Hydrate Shampoo
- 350 Hydrate Conditioner
- 354 Forever Kids
- 515 Aloe Shave
- 516 Joost Blueberry
- 517 Joost Pineapple
- 439 Forever Daily
- 200 Aloe Blossom Herbal Tea

**AJÁNDÉK:** bögre

**PONTÉRTÉK:** 2,096 cc



# ÉLD JÓL AZ

# ÉLETED!



Hiszek abban, hogy ha az ember szabadjára tudja engedni a gondolatait, akkor azzal mindent bevonozhat. Így indult az én sztorim. Bevallom, soha nem gondoltam volna, hogy a Forever lesz számomra az a hely, ahol megtalálom a „Van megoldás” élményét.

Talán már tizenöt éve is van annak, hogy megismertem a termékeket, és néhányat közülük a legnagyobb meglepéssel használom. Am visszagondolva az akkori élethelyzetemre és személyiségemre, azt kell mondanom, nem voltam érett arra, hogy az üzletépítésben is részt vegyek. Jött egy nagy szünet, más volt a fontos, elveszett a fókusz.

Jelenleg Barcson élek két gyermekemmel, akiket egyedül nevelek. Lányom tizenkilenc, fiam pedig tizennégy éves lesz. Nem egyszerű, de mint egy talpraesett anyuka, mindent megoldok.



Onlinemami: **Luczek Hanna Dorottya** Supervisor







Tíz éve vállalkozóként dolgozom, mint kéz- és lábápoló. Ez a munka is úgy csöppent az életembe, hogy vágytam arra, hogy ne legyen főnököm. Ezt meg is kaptam és szeretem a mai napig, de a tíz-tizenkét órás ülőmunka kezdett kikészíteni.

Elég pörgős, aktív temperamentumú vagyok. És itt jött az újabb gondolat a téren, hogy hogyan és mit tudnék tenni a vállalkozásomban, ami kimozdít, feldob és energetizál.

Kellett hozzá egy újabb álom: kalandvágyam ugyanis bevonzott egy amerikai utat. Február 2-án indultam. Imádtam, élveztem, izgalommal teli napok voltak. Sajnos nem beszélek angolul, így kicsit nehéz volt eligazodnom odakint. Megszólítottam egy szimpatikus hölgyet, akít már a budapesti reptéren is észrevettem, és gondoltam, talán tud nekem segíteni az átszállásnál. Ő volt Klaj Ágnes, későbbi szponzorom.

Hála és köszönet az Univerzumnak azért, hogy találkoztunk, a lehető legtöbbet kapom tőle üzletileg, és emberileg is. Egyszerűen beszippantott a rendszer, észrevétlenül történtek az események körülöttem. A föld felett repkedtem az érzéstől, hogy megtaláltam azt a lehetőséget, amire vágytam. A vendégkörömből alakult ki a csapatom egy része. Nem is tudtam másról beszélni, csak erről, így nem csoda, hogy kedvet kaptak a termékekhez és az üzlethez. Hagyományosan kezdtük, családi bemutatókat szerveztünk. Volt olyan, hogy egy délután négy-öt is összejött. Az én drága szponzorom beült az autójába, és négyszáz kilométer után is hihetetlen energiával adta át nekünk az információkat. Rengeteget tanultunk.

Az első kétnapos rendezvény teljesen elvarázsolt. Hatalmas lelkesedéssel és még nagyobb energiával dolgoztam és adtam át az embereknek a tapasztalataimat. Tetszett a légkör, a csapat hozzáállása, az, hogy elismernek a munkámban. A Siker Napok hangulata hatalmas élmény, főleg a színpadról. A lelkesedésem vitt el a Supervisor szintig.

Korábban kissé elvesztett voltam az internet világában, és nem is tudtam elképzelni, hogy fogjuk ezt az üzletet online építeni. Szerencsémre Ági rendszere és módszere teljesen jól működik, és ahogy ő mondja, megnyílnak a kapuk - én is nyitottabb lettem. Élvezem a személyes fejlődésemet, és azt, ahogy átalakul körülöttem minden. Az online csatorna rendkívül nagy segítséget jelent, megkönnyíti a munkánkat, hiszen az emberek zöme elérhető a világhálón keresztül, ráadásul szomjazza az információkat. Kényelmesen, otthonról, egy jól felépített rendszer segítségével minden sokkal könnyebb. Csak használni kell, ehhez minden adott. Nem kell kilométereket szaladgálni, rengeteg időt befektetni... Az üzletünk végül is egy könnyed ismerkedés, kapcsolatteremtés, másolás, beillesztés - ennyire egyszerű!

Szeretném ezt a fantasztikus érzést, és az összes információt, amit csak tudok, átadni. Teljes szívemből ösztönözni az embereket arra, hogy van remény, éljenek a lehetőséggel. Nem azért születünk erre a Földre, hogy ne élvezzük az ittlétet!

A célom az, hogy minél előbb Manager legyek, több időm legyen a családomra és a gyerekeimre. Szeretnék utazni, világot látni és minőségi életet élni. Segíteni eljutni az embereknek a tudatosabb, egészségesebb, boldogabb élethez.





# USHQYERJA MODERNE - E PREZANTUAR THJESHTË

ÇDO DITË JEMI GJITHNJË E MË SHUMË TË ZËNË ME PUNË, DHE SHPESH NA NDODH, QË NGA PIKPAMJA E LEHTËSISË BËJMË ZGJEDHJE ME USHQIMET E FASTFUDEVE, QË NA DUKET RRIGA MË E THJESHTË, DHE PËR KËTË ARSYE DIETA JONË E TË USHQYERIT SHPESH NUK PËRMBAN VITAMINAT DHE LËNDËT MINERALE TË NEVOJSHME PËR NJË JETË TË SHËNDET-SHME. PAKETA VITAL<sup>5</sup> OFRON 5 PRODUKTE TË FOREVERIT, QË DUKE BASHKËVEPRUAR KONTRIBUOJNË NË ARRITJEN E NJË CILËSIE JETE MË TË MIRË, SEPSE SIGUROJNË LËNDËT USHQYESE ME RËNDËSI KYÇE, DHE QË LUAJNË NJË ROL TË RËNDËSISHËM PËR NJË PAMJE MË TË BUKUR DHE PËR TU NDJERË MË MIRË. KRAHAS KRIJIMIT TË NJË CILËSIE JETE MË TË MIRË KJO PAKETË JEP MUNDËSINË E MREKULLUESHME QË ME KËTË DIETË TË PASUR ME LËNDË USHQYESE TË FORCOJMË ORGANIZMIN TONË DHE TA MIRËEMBAJMË TRUPIN TONË.

## Të mos harrojmë pirjen e lëngjeve të bollshme!

Pirja çdo ditë e 8 gotave ujë (2 litra) jo vetëm krijon gjëndjen e ngopjes, por ajo pastron organizmin tonë, duke kontribuar në ruajtjen e një lëkure të shëndetshme dhe ndihmon në funksionimin si duhet të organizmit.

## Të rritim nivelin e dietës së të ushqyerit!

Me krijimin e dietave të pasur me gjellë ushqyese si dhe me fruta e zarzavate, sigurojmë për organizmin tonë vitaminat dheëndët minerale të nevojshme, dhe krahas kësaj largojmë për një kohë më të gjatë ndjenjën e urisë, ndërkohë që ndjehemi më energjikë.

## Filloni të lëvizni!

Sipas studimeve ata që 4-5 herë në javë e kalojnë kohën me nga 30 minuta ecje ndjehen më të shëndetshëm, janë më efektiv në kryerjen e detyrave të tyre dhe ndjehen më mirë. Kjo nuk do të thotë që patjetër duhet ta kalojmë gjithë kohën në palestër; por edhe në shkuarjen në punë apo shtëpi mund të ngjitem shkallët e jo me ashensor apo mund të bëjmë xhiro me bicikletë së bashku me pjestarët e tjerë të familjes. Rëndësi ka që të lëvizim sa më shumë!

## Edhe të pushojmë!

Pa cilësinë dhe sasinë e nevojshme të gjumit funksionimi i organizmit tonë ngadalsohet, pa gjumë ndihmi të tensionuar dhe të pafuqishëm për përmbushjen e detyrave të ditës. Çdo ditë për tu rifreskuar si nga ana trupore ashtu edhe ajo shpirtërore duhet të bëjmë 7-8 orë gjumë, që të jemi gati për ditën tjetër.



FOREVER®

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



Winter

# FIT & BEAUTY

by FOREVER

No 3.

## Futás! Télen?

*Tippek és tanácsok*

*Átváltoztatunk!*  
**HÉTKÖZNAPI  
MERÉVSÉG**



**Szaunázz**  
*az egészségért*

*A kihagyhatatlan*  
**SÜTŐTÖK**

**Címlapsztori:**

**Csernoviczki Éva**

*olimpiai bronzérmes cselgáncsozó*

**MEGJELENT MAGAZINUNK TÉLI SZÁMA!**  
Nem csak nőknek! Keresd raktárainkban és a webshopban! 500 Ft



# ROCK THE BOAT

# EMR17



BARCELONA  
MONTE CARLO  
ROME



2017.  
október 1-5.

