

MAGYARORSZÁG BOSNA I HERCEGOVINA CRNA GORA HRVATSKA ŠKOPIJA SLOVENIJA SRBIJA

FOREVER

SIJEČANJ 2018 XXII Broj 01

LETEĆI START
jeste li spremni za izazov?

SVE O
vitaminima

STEP BY STEP
online savjeti

FOREVER
ZA DIJECU

POKRENI SE!
majka i kći vježbaju zajedno



Suočavanje s izazovima



Jeste li već čuli da je obilje nagrada za disciplinirani rad? U posljednje me vrijeme inspirira ova kratka poruka koju sam čuo od dvanaestogodišnjeg dječaka iz Zambije, koji tamo živi s majkom i šestero braće i sestara.

U Zambiji je teško doći do čiste vode i liječničke skrbi, a dječak na svakodnevnom putu do škole prolazi pored domova u kojima nema struje ni vodovoda. Unatoč iskušenjima s kojima se njegova obitelj suočava, svaku školsku godinu završava odličnim uspjehom. To nije lako postići, pogotovo kada i sam odlazak u školu pun izazova.

Neimaština ne utječe na njegov školski uspjeh. Za prehranu dječaka tijekom dugih školskih dana brine se organizacija Rise Against Hunger. Organizacija tijekom školskog tjedna opskrbljuje njegovu obitelj namirnicama, kako bi nagradila njegovu posvećenost učenju. Osobno sam jako ponosan što smo posredstvom organizacije Rise Against Hunger uspjeli za naredne dvije godine dogovoriti pripremu pet milijuna paketa hrane.

Ova priča ima dublje značenje i želio bih da malo promislite o njoj. Od djece u tim godinama ne možemo očekivati prevelik osjećaj odgovornosti i ne bi smjela osjećati brigu odraslih kao svoju. Taj dječak je svojim svakodnevnim djelima oličenje odgovornosti. Zahvaljujući njegovoj dosljednosti, obitelj dobiva hranu i odgovarajuću skrb. Ustane, prelazi naporan put do škole, čak i onda kada nije u potpunosti zdrav ili kada okolnosti nisu povoljne.

Znate li odrasle osobe koje su u mnogo povoljnijoj

situaciji, ali nisu spremne pokazati takvu disciplinu?

Možda osobno ne trpimo iskušenja koja je teško savladati, ali se u našim životima pojavljuju svakodnevne prepreke koje nam otežavaju postizanje ciljeva i sugeriraju da odustanemo od njih. Kada je riječ o vrlo ambicioznim ciljevima, kao na primjer priprema pet milijuna paketa hrane, ništa nije nemoguće ukoliko uložimo trud i

Ništa nije nemoguće ukoliko u uložimo trud i svakodnevni napor.

svakodnevno činimo sve što je potrebno da ostvarimo cilj.

Kada se penjete ljestvama, morate biti usredotočeni! Svaka nova letvica na koju stanete znači veći napor, ali vas istovremeno i svakim korakom dovodi do vrha.

Znamo da dosljednim radom, ulažući u njega srce i dušu, možemo promijeniti svijet; kao i dječak iz priče, sami moramo uložiti mnogo truda da bismo postigli svoje ciljeve. Povodom četrdesete obljetnice tvrtke, odvojite malo vremena i obratite pažnju kakve su nevjerojatne uspjehe postigli naši vođe! Nadam se da će vas priče o uspjehu motivirati i pomoći vam održati disciplinu da postignete sve što želite u 2018.!

S vječnom ljubavlju,

Rex Maughan

CEO, Forever Living Products

Dva načina dosljednosti u doniranju:

1. Donirajte svaki mjesec Forever Givingu financirajući tako pripremu paketa hrane tijekom dvije naredne godine!

2. Otkrijte kada se održava sljedeća, vama najbliža priprema paketa hrane! Također se možete raspitati u vašem Centralom uredu i prijaviti se za sudjelovanje u pripremama paketa hrane.

NAŠA GODINA

2017. godina je prošla prebrzo; bila je puna rada, veselja i smijeha. Iza nas je još jedna fantastična i sadržajna godina, na zadovoljstvo svih Foreverovih poslovnih suradnika. Prisjetimo se na trenutak naših susreta, atmosfere prezentacija i razgovora, na prve lajkove na društvenim mrežama, na suze radosnice nagrađivanih suradnika, na sjaj u očima i beskrajni niz fotografija i selfija. Čudesna godina iza nas daje dobar temelj za nastavak u 2018.

Zakoračili smo u jubilarnu, četrdesetu obljetnicu Forever Internationala koja će biti puna događanja i poticaja. Putovat ćemo u Dallas u Texasu i u Phoenix u Arizoni. Preostalo je još malo vremena do kraja razdoblja za Eagle poticajni program. Bilo bi dobro da se u što većem broju kvalificiramo čineći tako radost Rexu, ali i sebi. Neka 2018. bude godina novih rekorda.

Od 01. siječnja krenuo je program Letećeg Starta i on će određivati rezultate prva tri mjeseca. Mnogi još nemaju konkretne planove za Novu godinu, zato su nam Rex i Gregg Maughan pojednostavnili početak godine. Crno na bijelo možemo kreirati svoje ciljeve za prvi kvartal i pokazati da u sebi nosimo ustrajnost za ostvarenje zapisanih ciljeva. Kao "dodatak" svemu, bit ćemo i humanitarci u korist potrebite djece. Hvala na ovoj prilici!

2018. će biti naša godina, idemo u pohod na Europu, pokazati da su osam nacija naše regije najbolje kada su ujedinjene u znanju i djelovanju! Pokažimo to i u znamenkama: petu godinu za redom imamo stalni rast u regiji, zahvaljujući ustrajnom i ciljanom radu naših Poslovnih suradnika. Hvala vam na povjerenju, zajednički ćemo južnoslavensku regiju učiniti ponosnom, kako bi na tisuće obitelji sa mislile na nas i osjećale zahvalnost. Fantastičan je to osjećaj!

Ovim putem Vam želim izvanredno zdravlje, snagu, ustrajnost, sreću, mnogo uspjeha i materijalno blagostanje! Mir, sigurnost i čudesnu 2018. godinu!

Sretna Nova Godina Foreveru!



PhD. dr. Sándor Milesz

zemaljski direktor



FOREVER



Iza nas je još jedna godina puna rada, iskušenja, ali i obilatih nagrada. Sredinom prosinca dobili smo još jednu uobičajenu nagradu od strane vodstva Forevera: svečanu predbožićnu priredbu ispunjenu priznanjima, edukacijom i umjetničkim programom. Domaćini programa su bili Vargáné dr. Juronics Ilona i Varga Géza Safir Manageri

BOŽIĆNI PARTY

BUDAPEST, 2017. DECEMBER 15.

Program je otvorio **DR. MILESZ SÁNDOR** pozdravnim riječima: "Došao je i ovaj dan; vrijeme jako brzo leti! Mrežu Forevera gradimo u mnogo zemalja, rastemo brzo, ali uvijek možemo bolje. U jednoj godini bismo trebali udvostručiti promet – jeste li spremni za izazov? Ovom idejom vam želim sretne božićne blagdane! Naprijed Forever! Vi ste budućnost koja me okružuje."



PLESNA AKADEMIJA

ANNE HEVESI izvela je bajkovitu plesnu igru. Od najmanjih pa do nešto starijih polaznika, svi su dali najbolje od sebe u plesnom nastupu koji je djelom bio klasičan, djelom vrlo moderan i ta se raznolikost odlično uklopila u jedinstvenu koreografiju. Za prekrasan nastup zaslužne su plesne pedagoginje, Anna Hevesi i Rita Veres Balázs.

"S praznikom u srcu stojimo, čisti u duši i tijelu, pomozí nam Bože u našoj borbi i vjeri, ali najviše u našem miru" – pjevao je **ATTILA PATÁKY** svoju pjesmu koja nosi naslov "Molitva". Ove misli nam mogu pomoći i tijekom blagdana, ali i u svakodnevi.

Otkada je osnovan **DJEČJI ZDRAVSTVENI PROGRAM FOREVER KIDS**, mnogi su pridonijeli boljoj zdravstvenoj skrbi djece kupujući Forever



Magazin. Natječaj vezan uz zaštitu zdravlja djece, daje potporu raznim dječjim ustanovama iz sakupljenih sredstava. Pokretači programa i poznati članovi Forevera su i ovoga puta predali simbolični ček u vrijednosti 900 000 forinti za osvajače natječaja tijekom protekla tri mjeseca. Ključno pitanje je obraćamo li pažnju na zdravlje naše djece u mjeri u kojoj bismo trebali? Dans je možda važnije no ikad da djeci vitaminima i mineralima nadopunimo nedostatke u prehrani. Iznenadjujuće je da je stres i sve prisutniji i kod manje djece, kao i u pubertetu i taj stres zahtjeva pažnju. U toj fazi je važno obraćati pažnju i na njihovo mentalno zdravlje.



Božićni koncert **KÁROLYA NYÁRI** već je tradicija u Budimpešti. Ovoga puta smo dobili presjek nastupa ovog jazz-pijanista, upotpunjenog pjevačkim nastupom njegovih dviju kćeri, Alize i Edite. Poznati trio nije prvi puta na završnom partyju Forevera i ponovo su uspjeli stvorili svečanu atmosferu.



Predstavljanje **DOBROVOLJNE SPASILAČKE EKIPE FOREVERA** bio je uistinu poseban doživljaj. Prikaz vježbi uvod je u ozbiljnu namjeru naših suradnika da nakon službene edukacije budu spremni intervenirati u raznim situacijama. Dok su bili na pozornici, zajednički su poslušali video poruku suradnika Forevera iz raznih zemalja, koji su redom naglašavali da bez potpore matične zemlje ne bi mogli postići uspjehe te su im zahvalili na cjelogodišnjem zalaganju.



RÉKA BEDE ima 15 godina i prije devet godina počela je pohađati program Fit Kid. Ova sportska grana osmišljena u Mađarskoj spaja akrobatsku i ritmičku gimnastiku, elemente natjecateljskog aerobika te plesnu koreografiju. Réka Bede ove se godine već drugi puta pokazala kao najbolja u Europi u svojoj dobnoj skupini te tako obranila prošlogodišnji naslov europske prvakinje. Izazvala je oovacije vježbom na glazbu Monti čardaša.



PLESNO KAZALIŠTE

VSG od 2009. nastupa širom zemlje s raznim baletnim bajkama. Ovoga puta predstavili su nam najnoviju obradu Trnoružice majstorski spajajući snove i javu.



Tijekom proslave, svoje su zasluženno priznanje primili suradnici kvalificirani za Fit Top 5, Supervisori, Assistant Manageri, 60 cc+, 100 cc+, 150 cc+, Forever2Drive, Manageri, Lider Manageri i Assistant Supervisori.



ORIGINAL WIENER STRAUSS CAPELLE DIČI SE GOTOVO DVJESTOGODIŠNJOM TRADICIJOM.

Ansambel osnovan od strane Johanna Straussa starijeg, širom svijeta svira originalne skladbe dinastije Strauss u tradicionalnim kostimima. Od Amerike, preko Kine pa sve do Europe, izveli su preko 3000 međunarodnih nastupa. Nastup bečkih umjetnika bio je uistinu fantastičan doživljaj koji je bio upotpunjen virtuosnim violinistom **EDVINOM MARTONOM**, nositeljem nagrade Emmy.



BERKICS MIKLÓS DIJAMANTNI MANAGER:

"Ove godine smo postigli promet na kojem dostojno možemo graditi 2018. Nitko slučajno ne postaje Managerom, Seniorom ni Eagleom! To zahtijeva težak rad, mnogo uloženog vremena i promjene. Ove sam godine prošao Rim, Berlin, St. Petersburg, a sutra ujutro putujem u Kazahstan... vjerujte, to nije jednostavno čak ni nakon 21 godine. Da bih postigao ovakve rezultate i narednu 21 godinu, moram ozbiljno raditi. I znate što? Meni je cijele godine Božić, a posebno na Dan uspješnosti! Gdje god se susrećemo, to je za mene praznik, a vi ste mi poklon - vi koji ste ovu pozornicu odjenuli u zlato!"



Pred stručnim liječničkim timom predavanje su održali dr. Samu Terézia, Szabóné dr. Szántó Renáta, dr. Hocsi Mária i dr. Révész Edit. Kao što je dr. Juronics Ilona u uvodu naglasila. Ključno pitanje je obraćamo li pažnju na zdravlje naše djece u mjeri u kojoj bismo trebali? Danas je možda važnije no ikad da djeci vitaminima i mineralima nadopunimo nedostatke u prehrani. Iznenadujuće je da je stres i sve prisutniji i kod manje djece, kao i u pubertetu i taj stres zahtjeva pažnju. U toj fazi je važno obraćati pažnju i na njihovo mentalno zdravlje.



SZABÓNÉ DR. SZÁNTÓ RENÁTA

Eagle Manager:

Zdrava odrasla osoba razvija se iz zdravog novorođenčeta. Aloe vera proizvode možemo davati djeci već u najranijoj dobi. Gel mogu piti kao vrlo mali jer im čini dobro te pomaže njihovom razvoju. Kada se u našem okruženju rodi dijete, u poklon paketu uvijek su Foreverovi proizvodi za njegu kože. Jako je važan odgovarajući unos tekućine: uz majčino mlijeko možemo im davati i Foreverov čaj. Već sa 3 godine im možemo davati određene dodatke prehrani razmrvljene u prah. Prilikom oštećenja kože ili sluznice, First može biti odlična pomoć.



DR. SAMU TEREZIA

Soaring Manager:

Djeca i pokret dva su nerazdvojna pojma. Od proljeća do kasne jeseni se imaju priliku baviti raznim sportovima i to je njihova velika potreba nakon koje bolje spavaju i zbog koje u školi imaju bolji učinak. Važno je da im u tome dajemo potporu jer će od djece koja se bave sportom izrasti zdrava, odrasla osoba; naučit će raspodijeliti svoje vrijeme, bit će ustrajnije, bit će i puni samopouzdanja od prvih uspjeha. Forever ima brojne proizvode koji su na raspolaganju kako bi pomogli pri tjelovježbi, u zaštiti imunološkog sustava, nadopuni minerala i vitamina. Ne zaboravimo da djetetu koje se bavi sportom možemo davati čak trostruke doze ovih proizvoda. Kada god je to moguće, poželjno je da vježbamo zajedno s njima!

DR. HOCSI MÁRIA

Manager:

Naša prehrana je idealna ukoliko je odgovarajuća u kvalitativnom i kvantitativnom smislu. Kada to nije tako, pojavljuju se razni problemi, od pothranjenosti do pretilosti, od stanja nedostataka do hipervitaminoze. Moramo znati da se, u slučaju kvalitativnog gladovanja, mogu pojaviti razne autoimune bolesti i razviti tumori. Mnogi Foreverovi proizvodi koji su ukusni i



koji se odlično apsorbiraju pomažu da to spriječimo. Što se pretilosti tiče, ne zaboravimo da je genetika odgovorna svega u 30% slučajeva, a znatno veću ulogu igra način prehrane. Ta problematika se sve više tiče mladih, a Foreverovi programi promjene životnih navika mogu biti od velike pomoći.

SIKLÓSNÉ DR. RÉVÉSZ EDIT

Soaring Manager:

Od kada pripadam mreži Forevera, upoznala sam mnoge dodatke prehrani,



ali se nikada ne bih odlučila za druge proizvode; Foreverovi proizvodi su najbolji i za nas i za našu djecu. Moja generacija bila je prva koja je počela koristiti proizvode u obitelji, a do danas smo naučili svoju djecu i roditelje da ih također koriste. Naša su djeca odrasla uz ove proizvode i ne pada im na pamet koristiti išta drugo, što je i razumljivo, jer su ovi proizvodi zaista jedinstveni. Ne postoji druga kompanija na svijetu koja raspolaže ovolikim brojem certifikata kvalitete! Ne zaboravite: svako dijete ima pravo na zdrav život i na aktivne, zdravstveno osviještene roditelje na koje se može osloniti. Važno je da im prenesemo tu ideju i iskustva.

Kreiranje poslanja

Stigla je nova godina; do sada ste sigurno izrekli svoje novogodišnje zavjete te osmislili što želite postići u 2018.

Postizanje ciljeva od ključne je važnosti Foreverovim Poslovnim suradnicima; nije bitno radi li se o započinjanju F.I.T. programa ili udvostručenju prometa - koristeći ciljeve možete postati snažniji i postići život kakav ste oduvijek željeli. Pri postavljanju ciljeva, kreiranje istih često je najteži dio, a ipak rijetko o tome govorimo.

U Foreveru imamo izjavu o poslanju, koja nam iz godine u godinu daje smjernice vezane uz marketinški plan, razvoj proizvoda i poticajne programe. Pomaže nam u održavanju rezultata već četrdeset godina i u brizi prema okolišu. Naša misija daje kompletnu sliku o tome kako se mi kao tvrtka odnosimo prema stvarima. Ona će nas voditi i prema udvostručenju prometa, kao planu za narednih pet godina.

Naša misija: stvorit ćemo profitabilnu sredinu u kojoj pojedinac može dostojanstveno biti ono što želi, u kojoj će nas voditi poštenje, empatija i zabava. Stvorit ćemo i njegovati ljubav te vjeru u našu kompaniju, naše proizvode i našu industriju. Tražit ćemo znanje i ravnotežu i, iznad svega, bit ćemo hrabri jer mi vodimo

svoju kompaniju i naše poslovne partnere. Stvaramo nešto veličanstveno!

Čim zakoračimo u 2018., mnogo ćete slušati o pet ključnih pitanja koje se odnose na pet narednih godina: Aloe Vera, usavršavanje proizvoda, 15%-ni rast prometa te pronalazak odgovarajućih ljudi s kojima ćemo podijeliti zašto smo #ForeverProud. Sigurno ste već čuli da su Poslovni Suradnici naš prioritet. Forever se širom svijeta trudi zbog vas i dužnost nam je vaše želje stavljati u prvi plan. Kako bismo to postigli, moramo imati u vidu vrijednosti navedene u našoj Misiji i kreirati tvrtku u kojoj se možete ostvariti i hrabro postići postavljene ciljeve.

Izjava o poslanju uvijek je pred očima naših suradnika Centralnog ureda. Ovdje ne govorimo o tome da svakodnevno gledaju u spomenutu izjavu, već da ih naša Misija prožima i u skladu s njom svakodnevno rade. Mnogi od njih znaju ju napamet. Stvarno! Kada ih sretnete, slobodno ih ispitajte.

Gledajući Izjavu o poslanju iz dana u dan,

nekako je lakše raditi s oduševljenjem. Ona nam pomaže da prebrodimo stresan i naporan dan, znajući da mnogi računaju na nas.

Siječanj je odličan mjesec kako biste malo dublje "kopali" po svojim ciljevima i približili im se iz nekog novog kuta. Ovim putem vas potičem da i sami zapišete svoju misiju! Ne mora biti dugačka, ali neka bude iskrena. Neka vas podsjeća na vaša uvjerenja i na vaše ciljeve. Pročitajte ju svaki dan kako bi vas zadržala na pravom postizanju vaših petogodišnjih ciljeva.

Sretna nova godina!

Gregg Maughan

Predsjednik, Forever Living Products



**Forever se trudi radi
Vas diljem svijeta i
dužnost nam je vaše
želje staviti u prvi
plan.**

WELLNESS VIKEND

Forever nagrađuje

Forever je kompanija koja nas konstantno iznenađuje i za naš predani rad višestruko nagrađuje!

Pored mnogih poticajnih programa, Forever je odlučio na kraju 2017. godine nagraditi svoje poslovne suradnike sa wellness vikendom i poklon bonom od 500 kn. Poticajni program odnosio se na poslovne suradnike koji su između 01. i 31. listopada 2017. uključili najmanje 20 novih suradnika, a nagrada je bila 500 kuna koje se može zamijeniti za bez bodovne proizvode, a onaj poslovni suradnik čiji novi suradnici generiraju najveći promet u listopadu - osvaja wellness vikend. Moram priznat da smo bili jako uzbuđeni kada smo primili čestitku od ureda Forever Hrvatske i Forever Mađarske, sa željama da što ljepše provedemo vikend i riječi pohvale da smo jedini u regiji napravili taj program. Tada smo postavili pitanje: "A gdje idemo?", i odgovor nas je još jednom iznenadio: "Odaberite mjesto gdje želite, pa nam javite!"

Da li sam već spomenula koliko je srce Forevera i koliko brinu o nama poslovnim suradnicima?

Naš odabir bio je Rogaška Slatina, hotel Atlantida - naravno sa 5 zvjezdica, bazenom, jacuzzijem, saunama, slanom sobom, masaže... Soba prekrasna, pogled divan.

S jedne strane skijaška staza, teniski tereni, a sa druge pogled na Rogašku Slatinu. Wellness oaza je prekrasna, ugodna i uredna. Razmazili su nas.

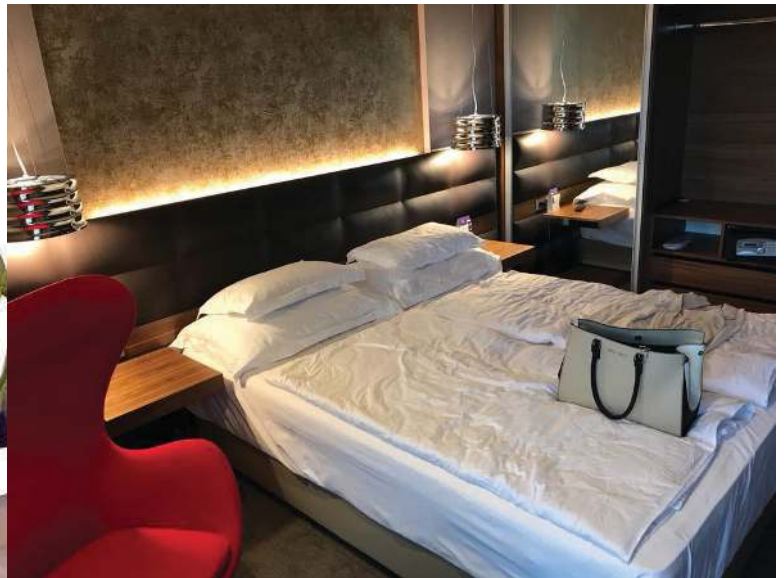
Uživali smo u miru i prirodi, napunili baterije i zadnji dan našeg boravka napravili nove poslovne planove. Za uspjeh je potreban dobar cilj i naravno, ustrajnost.

Ovaj biznis zavrjeđuje da ga shvatite ozbiljno, a uz to vam razvija i osobnost. To je ono što je važno, jer nije bogatstvo samo u novcu!

Danas znamo da su snovi ostvarivi!

Snježana i Stjepan Beloša, soaring manageri





PREDMET ŽELJA

Predmeti. Njihova novčana vrijednost može biti visoka, dok u nekom drugom slučaju samo vlasniku znače neprocjenjivu vrijednost. Događa se i to da žuditi za njima i teško raditi za njih znači jednaku radost kao i njihovo posjedovanje. Mogu biti maleni, gotovo neprimjetni, ali i ogromni i dobro vidljivi. Mogu simbolizirati bogatstvo, blagostanje, slobodu, kao i plod teškog rada tijekom života.

U kolovozu 2003. slavili smo 25. obljetnicu kompanije Forever Living Products u Dallasu, na međunarodnom Super i Post Rallyju. Za nas je to imalo poseban značaj jer smo supruga i ja na spomenutom događaju sudjelovali kao svježi Soaring Manageri. Mađarska je od 104 zemlje završila na trećem mjestu ispred Mexica, Velike Britanije, Filipina, Francuske, Italije...bili smo veoma ponosni i sretni zbog rezultata, a poredak se promijenio i na vodećim mjestima: Njemačka završila na prvom mjestu, prešavši Japan!

Suradnici iz Njemačke, Austrije i Švicarske su, uz ogromne ovacije i noseći nacionalne zastave, napunili pozornicu.

Tražili smo priliku kako bismo čestitali Rolfu Kippu, koji je već tada bio najbolji distributer svijeta Forevera. On je naime, naš viši sponzor i dvostruki dijamantni menadžer. Zagrlio nas je svojom uobičajenom ležernom elegancijom, supruga je dobila poljubac, a ja snažno rukovanje uz ohrabrujuće riječi.

Rolf je oko vrata imao tirolski simbol, posebno zvonce i meni se svidio taj jedinstveni komad. Nisam ni promislio je li kulturno, ali zatražio sam ga zvonce. Istog mi je trena okačio zvonce oko vrata i rekao: "Dragi Endre, od sada ti zvoniš, bit će to tvoja odgovornost!"

Postavio sam zvonce na policu u svom uredu, u visini očiju, da me podsjeća kako sam zahvaljujući njemu postao "vođa čopora" i kamo god krenem, moram biti vođa svoga tima. To za mene znači preuzimanje odgovornosti, učenje, razvoj, gradnju tima i ispunjavanje poticajnih programa, jer se voditi može samo primjerom.



Ovoga puta u našem serijalu dr. Endre Seres, Safir Manager, predstavlja svoj predmet želja.

Sudbina je zaista zanimljiva: tridesetu obljetnicu kompanije također smo slavili u Dallasu kao novi Safirni Manageri, a 2018. ćemo na četrdesetu godišnjicu tvrtke putovati u Dallas sa timom od trideset suradnika. Nadam se da ćemo tamo primiti najveći do sada Chairman's bonus i moći dijeliti radost sa svojim i ostalim suradnicima.

Idemo naprijed, naš brod opet plovi, nemojte propustiti priliku biti na njemu!

Zvonce pak nije na prodaju, njegova vrijednost je za mene neprocjenjiva, a zvuk predivan. Nabavite i vi svoje zvono! Go Forever!

POKRENI SE!

15 MINUTA VJEŽBANJA DNEVNO ZA BOLJE ZDRAVLJE



**ODVOJIMO VRIJEME
ZA ZAJEDNIŠTVO,
VJEŽBAJMO ZAJEDNO
S NAŠOM DJECOM!
VJEŽBE SASTAVILA
I PRIKAŽUJE:
ZSUZSANNA KATONA
(REHABILITACIJSKA
TERAPEUTKINJA, UČITELJICA
JOGE, TRENERICA) I NJEZINA
KĆI ESZTER ERŐS.**

Kreirala sam za vas niz vježbi za majke i kćeri. U pubertetu, razdoblju u kojem je sada i moja kćer Eszter, čest je slučaj da se djevojke udaljuju od svojih majki i žive u malo drugačijem svijetu, što je i prirodno. Zajedničke vježbe i međusoban kontakt pomažu prevladati to udaljavanje. Kretanje je doživljaj i radost koja nas može zbližiti. Ovdje prikazane vježbe mogu se izvoditi već od predškolske dobi: igrati se i vježbati s mamom i tatom ogroman je doživljaj za njih. Gotovo kao kad se djeca igraju sa svojim vršnjacima. Pri sastavljanju ovih vježbi vodila me ideja da vježbe snage i istezanja moraju biti podjednako zastupljene.

Putem njih možemo jačati mišiće uz kralježnicu što pomaže uspravnom držanju. Iako ćemo vježbe prikazati u kombinaciji majka - kćer, potičem vas da ove vježbe radite i u kombinacijama otac - kćer, otac - sin, štoviše, može i otac - majka! Zajedničko vježbanje pomaže zajedništvu u obitelji.

Odvojite vrijeme za ove vježbe u razdoblju dana kada nema strke i kada se možete posvetiti jedni drugima. Dva puta po četvrt sata tjedno je dovoljno da dijete uz vježbanje ispuniti i ljubavlj

POKRENI SE!

15 MINUTA VJEŽBANJA DNEVNO ZA BOLJE ZDRAVLJE



"Stabilna sam"

Stablo unatoč izazovima vjetra uvijek stoji stabilno. Osjetite tu snagu u sebi! Svaka vježba koja se izvodi na jednoj nozi, daje samopouzdanje i razvija koncentraciju.

Izvođenje vježbe: stanite jedna pored druge, ispružite se u vis, zatim položite stopalo jedne noge na potkoljenicu druge, ali se ne oslanjajte bočno na koljena. U održavanju ravnoteže pomaže ako se u visini čela fokusirate na fiksnu točku i ako potpornu nogu malo savijete. Rukama i kralježnicom se ispružite što više u vis. Vježbu napravite obostrano, ukoliko volite izazove, možete i zatvorenih očiju!

Lijepo je igrati se i smijati opušteno!"

Ako se netko može opušteno smijati, znači da ima osjećaj sigurnosti, zna da je voljen, da voli i da se povezuje s drugima. Kretanje stvara hormon sreće, a zajedničko vježbanje ima još jaču snagu te se dijete dobro osjeća tijekom izvođenja vježbi.

Izvođenje vježbe: sjednite leđima okrenute jedna prema drugoj i prekrižite ruke! Savijte koljena i stopala snažno uprite u pod. Oslonite se jedna na drugu, ali ostanite uspravne i usput se dižite od tla odgurujući se stopalima. Ustanite istovremeno, leđima prislonjene jedna uz drugu. Kada osjetite da vam je previše, na sredini možete napraviti i kratku stanku. Vježba izvanredno razvija mišiće butine, a ne opterećuje koljena.



"Vjerujem u sebe"

Kako biste izveli ovu vježbu, morate imati samopouzdanja! Osnaživanje samopouzdanja je najbolji motivacijski alat. Iskusite to!

Izvođenje vježbe: za početni položaj se možete nasloniti na zid i uhvatiti djetetove noge rukama. Djetetove noge neka budu ispružene i paralelne s podom, petama prema vama. Dijete se pruženim rukama odguruje od tla, a glava slobodno visi među rukama. Pokret savršeno vježba ruke, ali čuva kralježnicu i ima povoljan učinak na rad svih unutarnjih organa i pomaže zdravlju očiju.



"Zajedno smo jači"

U čemu smo dobri, koliko smo spretni? Ova vježba zahtjeva snagu i uistinu predstavlja razigrani izazov te pomaže razvoju samopoštovanja.

Izvođenje vježbe: postavite se u položaj za sklekove ravnih leđa i vratom u nastavku linije kralježnice. Dlanovima pritisnite tlo i ruke držite ispruženo, pri tom laktove neprimjetno savijte. Neka i dijete učini isto, ali ne na tlu, nego na vama u suprotnom položaju od vas hvatajući vas za dio noge iznad skočnog zgloba i stavljajući noge na vaša ramena. Uz lagano i stalno disanje, držite taj položaj barem pet sekundi. Tijekom vježbe koristite gotovo sve mišiće tijela, vježba odlično jača mišiće trupa i pomaže u držanju.



"Opustimo se"

U vrtiću i školi pojavljuju se teška i umarajuća razdoblja, a stres već u dječjoj dobi dovodi do napetosti mišića. Dobro je djecu učiti opuštanju.

Izvođenje vježbe: postavite se u sjedeći položaj na pete i savijte se prema naprijed u položaj embrija. Dijete neka sjedne na vašu kralježnicu što je niže moguće i neka polako, kralježak po kralježak, legne na vas. Neka ne bude razmaka između vaših tijela, ukoliko se ipak stvori, neka se dijete pomakne gore ili dolje. Potom neka pruža noge i napravi lagani raskorak, a ruke pruža iznad glave uz uši. Uхватите dijete za podlakticu i polako povucite kako bi se što više ispružilo. Kada se vraćate u početni položaj neka se osloni na vaš kuk. Vježbu izvodite uz stalno sporo disanje.





DR. HÓCSI MÁRIA

Managerica

Specijalistica i pedijatrica,
endokrinologinja, dijabetologinja

Važno je da vitamine, mineralne tvari i elemente u tragovima konzumiramo u odgovarajućim količinama. No, koja je to odgovarajuća količina? Čime i kako dopuniti ono što nedostaje? O tome možete saznati više u članku naše stručne

Nešto vam nedostaje?

NADOPUNITE!

Vitamini su organski spojevi koji dolaze u malim količinama, ali su neophodni ljudskom organizmu. Naše tijelo ih nije uvijek sposobno proizvesti u potrebnim količinama, zato je nužno da ih unosimo u obliku hrane. Hrana i piće koje konzumiramo sadrže ove tvari i možemo ih podijeliti u dvije velike grupacije: makro i mikro elemente. Makroelementi su masti, bjelančevine i ugljikohidrati koji nam osiguravaju energiju, dok su mikroelementi vitamini, mineralne tvari i elementi u tragovima koji ne daju energiju. Vitamini su neophodni organski spojevi i igraju ključnu ulogu u procesima izmjene

tvari, funkcioniranju imuniteta, radu enzima i stvaranju krvi.

Dnevna potreba za tim spojevima je vrlo mala, ali bez njih nema životnih funkcija, kao ni života. Svaki vitamin ima svoju ulogu u organizmu, jedan drugog ne nadomještaju niti nadopunjavaju. Ukoliko neki od njih nedostaje, oštećuju se određeni procesi izmjene tvari i često se pojavljuju i simptomi. Pored specijalnih djelovanja, neki vitamini imaju i antioksidativno djelovanje,

tj. vežu na sebe slobodne radikale koji se stvaraju u procesima izmjene tvari i koji u velikoj mjeri oštećuju stanice.

Vitamini prema topivosti dijelimo na dvije velike grupe: na vodotopive i na one koji se razgrađuju u mastima.

VITAMINI KOJI SE RAZGRAĐUJU U MASTIMA

To su tzv. dekovitamini: vitamini A, D, E, K. Oni se ne rastapaju u vodi



PROMJENANAVIKA



i nakon unosa se sporo prazne iz organizma. Skladište se u masnom tkivu i u jetri te zbog toga, uz zdravu prehranu, njihova svakodnevna nadopuna nije potrebna. Ukoliko netko ove vitamine konzumira u velikim količinama, može doći do predoziranja, ali su ti slučajevi vrlo rijetki u odnosu na pojavu nedostatka istih.

Vitamin A je zbirni naziv za šest različitih spojeva istog biološkog djelovanja od kojih je možda najpoznatiji beta-karoten. Ostalih pet spojeva (retinol, retinal, alfa-karoten, gama-karoten i beta-kriptoksantin) također ima vrlo važnu ulogu u funkciji oka, zdravlja kože i sluznice, rasta kostiju i

embrionalnog rasta. Budući da se razgrađuje u masti, prisutan je u namirnicama koje sadrže mast: tvrdi sir, svježi sir, putar, margarini, meso i mesne prerađevine, jetra, srce, bubrezi, riba, mlijeko i jaja.

Vitamin D je jedan od najstarijih spojeva. Danas se čak naziva i D hormonom te je gotovo neophodan za funkcioniranje svih organa. Nedostatom se pojavljuju bolesti kao što su rahitis, a raste i rizik od razvoja autoimunih bolesti (dijabetes tipa 1) i rizik bolesti krvožilnog sustava. Namirnice najčešće sadrže vitamin D2 niže učinkovitosti, dok se vitamin D3 stvara u koži zahvaljujući sunčevom zračenju. Kako je sadržaj D vitamina

naših namirnica nizak, a od listopada do travnja je niža i količina D3 vitamina koji se stvara u koži (zbog niske razine UV-B zračenja) to je vitamin koji gotovo svaka osoba mora nadopunjavati. Ovo je jedini vitamin kojeg obvezno moramo davati novorođenčadi i dojenčadi.

Vitamin E ima osam poznatih spojeva koje proizvode biljke, među njima najjači biološki učinak ima alfa-tokoferol. On je jedan od najjačih antioksidanasa te štiti staničnu membranu i krvne žile od oksidacije. Prirodni izvori E vitamina su biljna ulja (suncokretovo, bučino, maslinovo, kukuruzno, bademovo). U povrću i voću se nalazi u vrlo malim količinama, a u namirnicama životinjskog podrijetla ga uopće ne možemo naći.

Kod K vitamina, slično D vitaminu, razlikujemo dva glavna oblika, a to su vitamin K1 i K2. K1 vitamin se nalazi uglavnom u zelenom bilju, a vitamin K2 sintetiziraju i bakterije (u crijevnoj flori). U majčinom mlijeku se ne nalaze takve bakterije, zato se dojenčadi na majčinom mlijeku na tjednoj bazi daje K vitamin, jer ima vrlo važnu ulogu u zgrušavanju krvi. Najbolji prirodni izvori K vitamina su zeleno lisnato povrće, zelje, brokula, mlijeko, mliječni proizvodi i jetra.

VODOTOPIVI VITAMINI

Njihova je zajednička karakteristika da ih ljudski organizam ne može dugoročno skladištiti i zbog toga ih je potrebno gotovo svakodnevno dopunjavati. Neiskorišteni dio vitamina odlazi s mokraćom, tako da ne postoji rizik od predoziranja, ali se bez odgovarajućeg izvora istih mogu razviti bolesti koje se povezuju njihovim nedostatkom.

Zanimljivost kod B12 vitamina je da

se nalaze isključivo u namirnicama životinjskog podrijetla. Za njegovu apsorpciju je potreban unutarnji faktor koji se stvara u organizmu. U nedostatku proizvodnje tog faktora može se razviti stanje nedostatka čak i uz odgovarajući unos. Iako vitamin B12 proizvodi i bakterijska flora, ne apsorbira se iz debelog crijeva. B12 je potreban u stvaranju krvi u izmjeni tvari bjelančevina i ugljikohidrata. Najbolji prirodni izvori su jetra i meso, a u malim količinama se nalazi u mlijeku i mliječnim proizvodima. Vegetarijanci ga moraju uzimati kao dodatak.

Vitamin B1 (tiamin) igra važnu ulogu u izmjeni tvari ugljikohidrata i također je važan za zdravo funkcioniranje živčanog sustava i srca. Dnevna potreba je jednaka konzumiranoj količini ugljikohidrata. Najbolji izbor vitamina B1 su ljuske žitarica, kvasac, integralne žitarice, integralna peciva, ljuskari, razne vrste oraha i lješnjaka, meso (svinjetina) i jetra.

Vitamin B2 (riboflavin) je važan za razgradnju bjelančevina i masnih kiselina. Proizvodi ga ljudska crijevna flora tako da se stanje nedostatka rijetko pojavljuje, iako ga može uzrokovati dugotrajni tretman antibioticima. U najvećim količinama ga sadrže mlijeko i mliječni proizvodi, povrće, meso, jetra, bubrezi, jaja i žitarice.

Vitamin B6 (piridoksin) je važan u pretvorbi bjelančevina za zdravo funkcioniranje živčanog sustava i u očuvanju zdravlja kože. Unos B6 vitamina je razmjeran unosu bjelančevina, sadrže ga jetra, meso, mliječni proizvodi, ljuskari, kvasac, žumanjak, smeđe brašno, kukuruz i razno povrće.

H vitamin (biotin) je sastavni dio raznih enzima i ima ulogu u stvaranju bjelančevina, ugljikohidrata i kolesterola. Kako

ga proizvodi crijevna flora, stanje nedostataka je poznato. Loše se apsorbira i organizam iskoristi samo pola od onoga što unosimo prehranom. Apsorpciju biotina posebno sprječava bjelanjak. Najbolji izvori biotina su jetra, bubrezi, žumanjak, kvasac, cvjetača i razni orašasti plodovi. Žitarice, pogotovo pšenica, također sadrže biotin, ali u vezanom obliku i zbog toga se iz njih ne apsorbira. Voće i meso sadrže vrlo male količine H vitamina.

Folna kiselina je vrlo važna u stvaranju krvi te za zdravo funkcioniranje sluznice i živčanog sustava, ali je iznimno važna u ranoj fazi trudnoće za razvoj kralježnice ploda. Apsorpcija folne kiseline je puno bolja iz dodataka prehrani, nego iz prirodnih izvora. Ako je netko dobro opskrbljen folnom kiselinom, to stanje može prekriti simptome koji se mogu pojaviti uslijed nedostatka vitamina B12. To može biti posebno opasno kod ljudi koji vode vegetarijansku ishranu. Prevelik unos folne kiseline može umanjiti iskoristivost cinka. Najbolji izvori folne kiseline su jetra, lisnato povrće, voće i kvasac.

Niacin sudjeluje u procesima oksidacije i redukcije unutar tkiva tako što igra važnu ulogu u svim područjima izmjene tvari. U kukuruzu se nalazi tvar koja sprječava učinak niacina. Najbolji izvori niacina su meso, jetra, bubrezi, riba, jaja, kvasac, suhi ljuskari, povrće i crni kruh.

C vitamin je otkrio i opisao Albert Szent-Györgyi u Segedinu i za to otkriće dobio Nobelovu nagradu. Zanimljivost je da ga osim čovjeka, ne može sintetizirati samo morsko prase, dok sve ostale životinje mogu. To je vitamin koji nam treba u najvećim količinama i koji se utjecajem topline ili svjetla lako razgrađuje. Važan je u stvaranju kolagena i hormona, u funkcioniranju

imuniteta i u apsorpciji željeza i bakra. Stres, groznica, stanja nakon operativnih zahvata, fizički rad, pušenje i uzimanje kontracepcijskih sredstava povećava potrebu za C vitaminom. Najbolji izvori C vitamina su zelena paprika, citrusi, svježe povrće, posebno rajčica, zelje i razne salate. Najbolji izvor zimi osiguravaju kiselo zelje i smrznuto povrće.

P vitamin je prateći vitamin C vitamina i nalazi se u istim namirnicama. Pomaže apsorpciji



C vitamina, čuva ga od oksidacije i jača kapilare.

RDA

Američki institut za prehranu je prije više od šezdeset godina odredio i standardizirao optimalnu količinu određenih vitamina i mineralnih tvari. Rezultat je RDA (Recommended Dietary Allowance), odnosno preporučeni dnevni unos.

Definicija je temeljena na istraživanjima bioloških prehrambenih i epidemioloških procesa te je za svaki vitamin i mineral određena preporučena količina unosa. Na osnovu toga su mnoge zemlje, a tako i naša, kreirale vlastite RDA vrijednosti



SPORT

Iako su prije nekoliko godina u mnogim zemljama uveli pojam PDI (unos preporučen za sportaše) koji određuje koliko vitamina i minerala trebamo konzumirati ako se aktivno bavimo sportom, taj pojam kod nas ne postoji zbog nedostatka istraživanja. Sigurno je da se ovisno o intenzitetu i duljini trajanja treninga, povećava potreba za unosom vitamina i mineralnih tvari.

uzimajući u obzir podneblje i druge geografske svojstvenosti.

Međutim RDA ne ovisi samo o tim čimbenicima. Kada na deklaraciji dodatka prehrani pročitate RDA vrijednost, morate znati da se potreba razlikuje prema dobi, spolu, fizičkoj aktivnosti, prehranbenim navikama, biokemijskim funkcijama te stresnom opterećenju same osobe. Pored toga, razne bolesti i interakcije lijekova također mogu utjecati na apsorpciju i iskoristivost određenih tvari i zbog toga se za individualni pristup preporuča obratiti stručnjaku.

POZOR!

Voće i povrće proizvedeno pod folijom, umjetnim svjetlom i uporabom sredstava koja ubrzavaju sazrijevanje, mogu umjesto vitamina sadržavati nagomilane kemikalije.

Sadržaj vitamina i minerala u voću i povrću uzgojenim na dalekim sunčanim podnebljima, uslijed skladištenja i transporta može biti

znatno smanjen. Dnevni gubitak C vitamina nepakirane salate je 9,5% u skladištu, 15% u hladnjaku, 15% u podrumu, 21% u ostavi. Ti gubici se čak i u foliji mogu smanjiti samo napola.

Gubitak C vitamina jabuke na zraku na temperaturi od 16 - 25 stupnjeva Celzijusa (odnosno na temperaturi prodavaonice) je 5,5% na dan.

Najveći gubitak C vitamina dešava se prilikom skladištenja u hladnjačama između -18 i -20 stupnjeva. U slučaju povrća, koje prethodno nije skuhan, mjesečni gubitak je 16 - 18%, čak se i u slučaju povrća koje je prethodno kuhano kreće između 0,5 i 11%.

Lijepo je na balkonu u drvenim sanducima uzgajati povrće no ako stanujete u blizini prometnije ceste, znajte da se na lišću obližnjih biljaka skuplja velika količina olova, koja se čak i uz najbrižnije pranje može odstraniti svega 30%. Kronično trovanje olovom dovodi do bolesti probavnog sustava, živčanog sustava, krvnih žila i bubrega.

PROMJENANAVIKA



NEDOSTACI VEGETARIJANSKE ISHRANE:

- energetska vrijednost namirnica biljnog podrijetla je niska
- nedostaju esencijalne aminokiseline jer biljne bjelancevine (za razliku od životinjskih) nisu komplekse
- razina kalcija je niža nego kod osoba koje konzumiraju mlijeko i mliječne proizvode
- apsorpcija željeza i kalcija spriječena je povećanim unosom fitata i oksalata
- sadržaj D vitamina biljaka je nizak
- u biljkama gotovo u potpunosti nedostaje vitamin B12

PRIJEDLOZI ZA SPRJEČAVANJE STANJA NEDOSTATAKA:

- unos biljnih ulja (maslinovo ulje)
- dopuna esencijalnih aminokiselina
- apsorpcija i biološka iskoristivost omega 3 kiselina iz biljnih ulja je vrlo niska, zato je konzumacija morske ribe tri puta tjedno ili uzimanje omega 3 u vidu dodataka prehrani, preporučljiva
- dopuna kalcija i D3 vitamina
- dopuna željeza u dobro iskoristivom obliku kelata
- potrebna je dopuna B12 vitamina (iako ga ima u aloe veri)
- VITAMINI KOJI SE OBVEZNO MORAJU NADOPUNITI čak i kada smo zdravi:
- folna kiselina: prije planirane trudnoće najmanje tri mjeseca, za vrijeme trudnoće i tijekom dojenja
- vitamin D3: od prvog tjedna pa do kraja života vitamin B12: ukoliko konzumiramo isključivo namirnice biljnog podrijetla
- vitamin K: ukoliko se dojenče hrani isključivo majčinim mlijekom





Forever Absorbent-C®

Dodatak prehrani u obliku tableta za žvakanje sa sladilom i medom. U jednoj tableti nalazi se 60 mg C vitamina koji smo radi bolje apsorpcije spojili s 500 mg zobenih mekinja. Zobene mekinje su biljna vlakna koja se odlično apsorbiraju. C vitamin koji se nalazi u proizvodu uslijed antioksidativnog djelovanja, doprinosi boljem funkcioniranju imuniteta organizma.

048 100 tableta



PROIZVOD MJESECA

PREPORUKA

DR. MÁRIE HOCSI

SPECIJALISTICA I PEDIJATRICA,
ENDOKRINOLOGINJA,
DIJABETOLOGINJA

Dodatak prehrani u obliku tableta za žvakanje sa sladilom i medom. U jednoj tableti nalazi se 60 mg C vitamina koji smo radi bolje apsorpcije spojili s 500 mg zobenih mekinja. Zobene mekinje su biljna vlakna koja se odlično apsorbiraju. C vitamin koji se nalazi u proizvodu uslijed antioksidativnog djelovanja, doprinosi boljem funkcioniranju imuniteta organizma. C vitamin je svakodnevna potreba organizma. Mogu biti sigurna da C- vitamin iz prirodnog izvora, koji se dobro apsorpira i koji je u potpunosti iskoristiv za moj organizam, daje podršku mom imunološkom sustavu i čuva moju kožu. Zobene mekinje, koje osiguravaju ujednačenost apsorpcije C vitamina, također igraju važnu ulogu pri odgovarajućem unosu prirodnih vlakana u organizam. Zahvaljujući okusu citrusa i meda, Absorbent-C predstavlja najukusniji unos C- vitamina tijekom programa C9 ili F15 ili u svakodnevnoj upotrebi. 1 do 2 tablete dnevno s velikom čašom čiste vode, pomaže da i hladne zimske dane dočekamo veseli i zdravi.

BEAUTY IDEJE

HAUSEL BEATRIX Assistant Manager



Sve za VAŠE OČI!

Često znamo reći da su oči ogledalo duše. Ja ću nadodati - naša koža reflektira snage našeg zdravlja i znakove unutrašnjosti. Važno je obraćati pažnju na te znakove, ali je prevencija još važnija: upotreba kvalitetnih kozmetičkih proizvoda i proizvoda osobne higijene, odgovarajuća prehrana i unos tekućine, boravak na svježem zraku, vježbanje i suočavanje sa stresom.

Ni navedeni načini ne mogu nam pomoći izbjeći štetne učinke civilizacije, ali je za mene najbliže tome devetodnevni program detoksikacije koji može ublažiti navedene štetne utjecaje. Uz program dobivamo savjete o prehrani, unosu tekućine i tjelovježbi. On nam daje dobru osnovu da se, uz dobar unutarnji osjećaj, obnovi i naša koža. Prije početka programa, iznimno je važna priprema i individualni razgovor s korisnicima. Vital5 paket nam može biti dobra podloga tijekom cijele godine.

Zašto je potrebna odgovarajuća njega kože?

Zato što je koža naš najveći organ, a često zaboravljamo da nam lice dobiva najmanje zaštite te da je cijeli dan izloženo štetnim utjecajima okoline. Da vidimo što je potrebno za postizanje dobro njegovanje, hidratizirane kože. Jako je važan korak ČIŠĆENJE: šminku



u uvijek trebamo odstraniti - za to je odličan proizvod Sonya Aloe Eye Makeup Remover. Potom slijedi čišćenje mlijekom za lice, što neće odstraniti samo

odumrle stanice kože i nečistoću, već pomaže i u hranjenju kože i njezinom omekšavanju. Za spomenuto su odlični Sonya Aloe Purifying Cleanser ili Aloe Cleanser. Njihove djelotvorne tvari pomažu i kod obnavljanja kože.



Sljedeći korak je TONIRANJE: cilj je uspostavljanje normalne pH vrijednosti kože (koje je tijekom čišćenja postalo lužnato). Proizvod koji ćemo

upotrijebiti za ovu svrhu hrani kožu zahvaljujući hijaluronskoj kiselini i jojobi, ne sadrži alkohol i stoga neće imati učinak isušivanja. Ovdje preporučam Aloe Sonya Refreshing Toner i Rehydrating Toner sa sadržajem hamamelisa, krastavca, limuna, kolagena i alantoina. Ovi proizvodi nam kožu čine svježom i punom života te imaju i blagi učinak skupljanja pora.

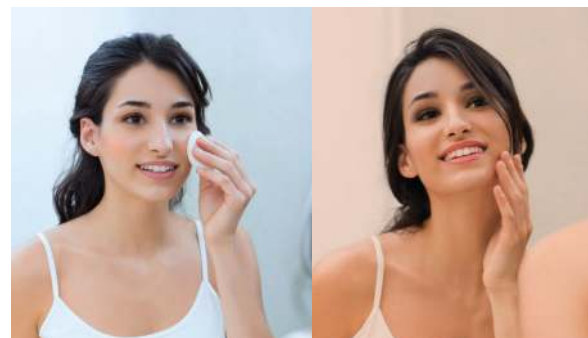
Jednom tjedno se preporuča i PEELING. Odstranjuje odumrle stanice i nečistoću iz dubljih slojeva kože, omekšava i priprema kožu za daljnji tretman. Aloe Scrub i Sonya Aloe Deep-Cleansing Exfoliator imaju odličan učinak na vlažnoj površini - naime kuglice jojobe nježno i učinkovito odstranjuju stanice. Omiljeni proizvod mi je Marine Mask za dubinsko čišćenje i hidratiziranje sa sadržajem morskih algi. U roku od 15 do 20 minuta ima spektakularan učinak. Uporabu ovog proizvoda preporučam tjedno ili u posebnim prilikama kada nam je potreban brz učinak obnavljanja kože. Povremeno ga možemo na predjelu oka kombinirati s par kapi Forever Alpha-E Factora.

ZADNJI KORAK : hidratacija, hranjenje i nadopuna. Za ovu potrebu koristim sljedeće proizvode.

Dnevne kreme:
Sonya Aloe Balancing Creame, Fleure de Jouvence Firming Day Lotion

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

Sve ove kreme se mogu međusobno kombinirati ili zajednički koristiti s



Forever Alpha-E Factor uljem. Obratimo pažnju i na njegu vrata i dekoltea! U tu svrhu možemo koristiti već navedene proizvode. Možemo ih nabaviti u setu ili pojedinačno.



Siguran savjet

Kombinacija Aloe First – Aloe Propolis Creme zimi čini čuda. Koristim ih za njegu ruku, odnosno kod djece za jutarnju njegu, prije odlaska u školu. Aloe Moisturising Lotion kombiniran s Alpha-E Factorom čini čuda zbog toga što sadrži elastina i kolagen. Također je dobra kombinacija R3 Factora i Alpha-E Factora. Ovom kombinacijom možemo razmazati sebe tijekom dugih zimskih večeri. Za opuštanje preporučam esencijalno ulje s lavandom koje možemo upotrijebiti i kao kupku, a u kombinaciji s Forever Aloe Scrubom će kožu učiniti mekom i glatkom. Za lice je vrlo učinkovit Forever Marine Mask. Nakon pranja kose, u bilo koji od balzama možemo dodati Aloe Propolis Creme, Alpha E-Factor ili Aloe First i koristiti ih kao hranjivu masku! Bath Gelée u kombinaciji s esencijalnim uljem lavande u kupki je božanstven!

Večer možemo završiti čudesnom šalicom Aloe Blossom Herbal Tea čitajući knjigu Rolfa Kippa: "Najljepši posao na svijetu".

Želim vam sjajnu kožu i sjajnu budućnost!



SENIOR MANAGER



Like Comment Share

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

„Ono što ljudski um povjeruje, može i ostvariti.”



MANAGERS



Like Comment Share

Kovács Magdolna
szponzor: Kovács Gyuláné & Kovács Gyula

„Samo budi ustrajan!”



Like Comment Share

Leel-Össy Gabriella
szponzor: Kaszás Csaba

„Realizirati nemoguće je sasvim dobra zabava”
Walt Disney



ASSISTANT MANAGERS

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

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

Székely Károlyné
szponzor: György Sándorné & György Sándor

Szolga Bernadett
szponzor: Katona Zsuzsanna



SUPERVISORS

Bajnai Krisztina
Bakos Róbertné
Balázs Nikolett
Bartus Péter
& Bartusné Király Andrea
Besenyeiné Kovács Judit
Bodóneané Farkas Anikó
Borsos Viktor Tibor
Dévényi Mónika
Jelena Filipovic
Fraknóiné 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
Vorgürmler Anikó
Vorgürmler Tímea

QUALIFICATIONS



Like Comment Share

Sanja Opačić
sponzor: Biljana Milosević

„Sve što radiš, radi srcem, inače
nemoj niti započinjati”



Like Comment Share

Aleksandar Veljović
sponzor: Sanja Opačić

„Ako vjeruješ da ćeš biti uspješan, vidjet
ćeš priliku, ako ne vjeruješ, vidjet ćeš
samo prepreke.”

FOREVER2DRIVE

1. RAZINA:

Stjepan Belosa & Snjezana Belosa

Dr. Kiss Ferenc & Dr. Nagy Ida

Kovács Gyuláné & Kovács Gyula

Dr. Rokony Adrienne & Dr. Bánhegyi Péter

2. RAZINA:

Dr. Németh Endre & Lukácsi Ágnes

3. RAZINA:

Halmi István & Halminé Mikola Rita

100+CC

Majoros Éva
Dr. Rokony 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 Lukácsi Piroksa
Éliás Tibor
Dr. Berezvai Sándor
& Bánhegyi Zsuzsa
Bara Imre
Dr. Rédeiné Dr. Szűcs Mária
& Dr. Rédei Károly
Tanács Ferenc
& Tanács Ferencné
Mázás József
Kovács Magdolna
Dr. Kiss Ferenc & Dr. Nagy Ida
Heinbach József
& Dr. Nika Erzsébet
Hajdu Ildikó Rózsa
& Hajdu Kálmán

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

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



Forever svakodnevno svojim novim proizvodima, Poticajnim programima, edukacijama i raznim drugim novitetima pokušava olakšati kupnju svojih kupaca i rad Poslovnih suradnika. Jedno od pomagala u naručivanju i radu je i webshop. Došla su neka nova vremena i više se ne treba odlaziti po proizvode u dućane i skladišta. Proizvodi se naručuju sa nekoliko klikova i dolaze na Vašu kućnu adresu. Zar to nije fantastično? Forever Hrvatska nudi svojim kupcima i FBO mogućnost kupnje i dostave proizvoda putem webshopa, ali također i učlanjivanje novih kupaca i suradnika.

Kako?

U sljedećim brojevima naših novina - započeti ćemo sa člancima koji nas uče kako se korak po korak ulogirati i napraviti narudžbu. Kako ju platiti, ali i kako poslati pozivnicu potencijalnom Poslovnom suradniku.

Više u sljedećem broju časopisa
www.foreverliving.hr



KAKO KONZUMIRATI DNEVNU DOZU ALOE

Protresite.
Natočite.
Popijte.



#AloeChallenge



FOREVER®

IZAZOV LETEĆEG STARTA

LETEĆI START 2018. DONOSI NAGRADE
I PODRŽAVA DOBRE ODLUKE!



FOREVER NAGRAĐUJE USPJEŠNE

Forever želi potaknuti one koji su spremni napraviti dodatni iskorak i nagrađuje one koji su postigli ciljeve koje su sami sebi zadali (za prva tri mjeseca 2018.)

Kako sve funkcionira?

1. Udružite se sa Poslovnim suradnikom – prijateljem.
2. Ispunite formular „#MyForeverPromise” i postavite cilj koji je mjerljivi. Npr: da ćete doseći određeni broj bodova ili određeni broj novih suradnika do 31. ožujka 2018. Savjet: Provjerite naše poticajne razine, kako biste ostvarili dodatne Forever nagrade!
3. Potpisujući ovaj dokument, vi ne samo da dajete obećanje kako ćete ispuniti zacrtano, već i da ćete donirati Forever Giving u aktivnostima Rise Against Hunger, ukoliko niste uspjeli ispuniti obećanje. Ovaj dokument također potvrđuje da vaš FPS-prijatelj pristaje donirati Forever Giving u vaše ime, ukoliko vi dostignete vaš cilj. Potpisi obje strane iznimno su bitni i moraju se nalaziti na dokumentu.
4. Vaš FPS-prijatelj također će ispuniti „#MyForeverPromise” dokument, sa svojim osobnim ciljem i ovaj dokument će potpisati njegov FPS-prijatelj, i tako dalje.
5. Pošaljite vaše obećanje središnjem uredu kako bi mogli pratiti ostvarenje vaših obećanja. Neka i svijet vidi što ste to obećali, tako da stavite svoj video na Facebook uz hashtag „#MyForeverPromise”.

Zašto sudjelovati u ovom globalnom izazovu?

KRATAK JE I SNAŽAN

Samo tri mjeseca dodatnog žestokog rada, a koji će pomoći u tome da vaš posao i vaši prihodi dobiju leteći start u 2018.

ZABAVAN JE

Ovaj izazov je globalan, što znači da nećete biti sami! Udružite se sa prijateljem u poslu, tako da imate nekog na koga se možete osloniti i taj prijatelj će znati šta su vaši poslovni ciljevi koje ste obećali dosegnuti do 31. ožujka 2018. Nakon toga se udružite s još jednim Poslovnim suradnikom-prijateljem sve dok svi ne budu povezani. Na kraju ćemo stvoriti globalni lanac Poslovnih suradnika odlučnih da ispune ono što su obećali – leteći start 2018!

FUNKCIONIRA

Obećanje koje ste dali sebi, a uz prisutnost druge osobe, uz nagradu koju ćete dobiti ukoliko obećano ostvarite i posljedice ukoliko ne ostvarite, moćno je i dokazana je psihološka tehnika. Mnogo je jača nego novogodišnje odluke.

RAZLOG JE DOBAR

Ukoliko iz nekog razloga niste uspjeli ostvariti zacrtani cilj, tražimo od vas donaciju Forever Givingu, a u korist naše Rise Against Hunger (Ustanimo protiv gladi) akcije – međutim, ukoliko ostvarite cilj, očekujemo od vašeg FPS-prijatelja donaciju u vaše ime. Sve donacije Forever Givingu omogućiti će organizaciju novih pakiranja obroka za gladne u vašim državama sljedećih godina. U biti, Forever je sam sebi zadao impresivan cilj – platiti i upakirati pet milijuna obroka za Rise Against Hunger u sljedeće dvije godine!

FOREVER NAGRAĐUJE USPJEŠNE

Proširujući posao i ostvarujući dodatne bodove, vi ćete osjetiti rast vaših primanja. Ali, ne zaboravite, Forever nagrađuje uspješne! Možete dobiti priznanje na Danu uspjeha, kolekcionarske poklone povodom 40 godina tvrtke ili plaćeni put na međunarodni Dan uspjeha u vašoj regiji, stoga se vrijedi dodatno potruditi!

#MyForeverPromise formular pronađite na www.foreverliving.hr

IZAZOV LETEĆEG STARTA

LETEĆI START 2018. DONOSI NAGRADE I PODRŽAVA DOBRE ODLUKE!



FOREVER NAGRAĐUJE USPJEŠNE

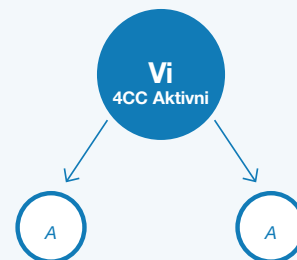
Forever želi podržati one koji su spremni napraviti sljedeće iskorake i nagrađuje one koji ostvare zacrtane ciljeve u prva tri mjeseca 2018.

Nagrade koje Forever nudi Poslovnim partnerima po razinama:

RAZINA 1 – cilj je sljedeći:

- ostvariti 7 bodova od novouključenih suradnika tijekom ovog razdoblja,
- biti aktivan (4 boda) tijekom svakog mjeseca u razdoblja izazova i
- sponzorirati najmanje dva nova Asistent supervizora u odvojenim linijama.

VAŠA NAGRADA: Karta za sljedeći Dan uspješnosti i priznanje na pozornici tokom prvog Dana uspješnosti.

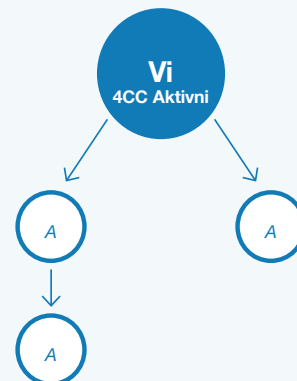


7CC od novouključenih suradnika

RAZINA 2 – cilj je sljedeći:

- ostvariti 14 bodova od novouključenih suradnika tijekom ovog razdoblja ,
- biti aktivan (4 boda) tijekom svakog mjeseca u razdoblja izazova i
- sponzorirati najmanje dva nova Asistent supervizora u odvojenim linijama od kojih će bar jedan sponzorirati novog Asistent supervizora.

VAŠA NAGRADA: Karta za sljedeći Dan uspješnosti i priznanje na pozornici tijekom prvog Dana uspjeha. Također ćete dobiti dio iz vrijedne kolekcije poklona povodom 40 godina Forevera.

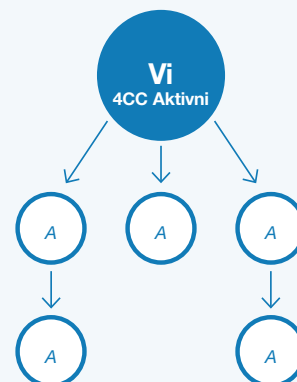


14CC od novouključenih suradnika

RAZINA 3 – cilj je sljedeći:

- ostvariti 28 bodova od novouključenih suradnika tijekom ovog razdoblja,
- biti aktivan (4 boda) tijekom svakog meseca u razdoblju izazova i
- sponzorirati najmanje tri nova Asistent supervizora u odvojenim linijama od kojih će bar dva sponzorirati novog Asistent supervizora.

VAŠA NAGRADA: Karta za sljedeći Dan uspješnosti i priznanje na pozornici tijekom prvog Dana uspješnosti. Također ćete biti pozvani na posebni međunarodni Dan uspješnosti u vašoj regiji, uključujući i mogućnost da sa vama besplatno ide jedan gost.



28CC od novouključenih suradnika

Andrea već devet godina živi u inozemstvu. Prije je živjela u Njemačkoj, sada je u Austriji. Po struci je ekonomistica, ali je radila u turizmu kao voditeljica restorana s 5 zvjezdica, a uz sve je radila i kao glavni sommelier...no, prekinula je karijeru i danas radi isključivo posao Forevera.

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



PRIVLAČILA ME SLOBODA

Iako je Andrea prije 10 - 12 godina upoznala proizvode Forevera, poslovni dio ju nije zanimao. Prije dvije godine je upoznala program C9 - dobila je paket od sestre. Nakon toga je počela proučavati online svijet Forevera. Pitala se zašto su Poslovni suradnici Forevera stalno nasmiješeni? Nakon pola godine promatranja, pitala je Móniku Márton što ona to zapravo radi; htjela je vidjeti ima li u ovom poslu nešto što bi ju moglo zanimati. Prve korake je napravila teško, jer je u glavi nosila pregršt negativnih stereotipa.

POTREBNA PROMJENA

Godinama je znala da nešto mora promijeniti: počela se baviti samorazvojem, jer je osjećala da put i smjer u kojem ide nije dobar za nju. Vanjskom promatraču se činilo da je u zavidnoj poziciji, na vrhu, ali ju to nije činilo sretnom i njezin uspjeh se činio praznim. Tražila je nešto drugo. "Nije me privlačila egzistencijalna prilika, već sloboda. Inozemna karijera zna imati visoku cijenu. Previše sam radila, nisam imala vremena za putovanja, unazadila sam osobni život."

Adrei je nedostajala vizija budućnosti, perspektiva, izlaz iz kolotečine. Kada je upoznala priliku koju pruža Forever, osjetila je da postoji svjetlo na kraju tunela. "Vjerovala sam da život mora biti drugačiji od onog koji živim: kao žena, buduća supruga i majka trudila sam se ostvariti harmoniju u sebi i oko sebe."

Adrei je važan poduzetnički način razmišljanja. Planira dugoročno i ne vjeruje u brz i lak uspjeh. Na početku su joj se online metode činile jako dale-

kima, ne poriče da joj je taj način rada pričinjavao veliki izazov. "Potrebno je beskrajno strpljenje i poniznost, morala sam naučiti razmišljati u timu – za mene je to bio najveći zadatak. Ranije sam mogla računati samo na sebe, sve što sam postigla, postigla sam sama. Ovdje sam pak dobila mentore i predavan tim koji me u svemu podržava."

NOVI STIL LIDERSTVA

Želja za učenjem, poniznost i dosljednost su osobine koje su i ranije krasile Andreu i te odlike dobro koristi u Foreveru. Način i stil vodstva koje je ovdje iskusi bili su nešto potpuno novo i neuobičajeno za nju. "Ovdje ljude vodim srcem, dok sam na prijašnjim poslovima to morala činiti glavom. U tradicionalnim poslovima uloga lidera jako je strukturirana, zna se što se mora. Ukoliko se držiš pravila, uvijek će se ostvariti tvoja volja. U Foreveru sam morala naučiti biti strpljiva te poštivati tuđe puteve i ciljeve. Moja uloga je prednjačiti primjerom i voditi. Na tom putu važno je da smo lideri, ali prvenstveno moramo naučiti voditi sebe." Andrea misli da vrata treba ostaviti otvorena i za one koji se još nisu odlučili ili se zbog životnih situacija još ne mogu u potpunosti posvetiti radu. Najvažnije je da pomognemo članovima tima u postizanju ciljeva, jer se na taj način ostvaruju i Andreini ciljevi.

Razgovori i konzultacije se odvijaju online, Andrea za Mađarsku putuje samo na priredbe. "To mi ne predstavlja problem, štoviše, ovaj način rada doživljam vrlo pozitivno. Trenutačno radim u deset zemalja, od kojih prvenstveno u Mađarskoj, ali mi se globalni biznis proširio i na Maltu, Kanadu, Sjedinjene Države, Njemačku, Englesku i Austriju." Trenutačno najviše radi sa sunarodnjacima, kako bi što bolje savladala struku, a kada u tome uspije, želi nastaviti gradnju posla i na stranim jezicima.

HARMONIJA RAZLIČITIH ULOGA

Andrein sljedeći cilj je postizanje Eagle razine. Pored toga, najvažnije joj je postizanje harmonije između karijere i privatnog života, želi biti primjer dru-

...VAŽNO JE DA SMO LIDERI, ALI PRVENSTVENO MORAMO NAUČITI VODITI SEBE...

gima i pokazati da je to u ovom poslu itekako moguće. "Vjerujem da se te dvije uloge ne isključuju, već da jedna jača drugu." Iduće godine se udajem i sigurna sam da ću u budućnosti i kao majka moći nastaviti s ovim poslom. Ovaj sustav temelji se na sigurnim i stabilnim vrijednostima i zato znam da majčinstvo nije izgovor, već upravo razlog da netko postane uspješan u ovom poslu. Smatram svojim poslanjem ljude osvijestiti za što su uistinu sposobni. Neprestano moramo imati vrlo čvrst sustav vrijednosti kako bismo se izborili s nedaćama. Samo se povremeno trebamo zaustaviti i kratko preispitati je li smjer u kojem idemo ispravan. Karijeru, novac i obitelj možemo spojiti u jednu harmoničnu cjelinu: meni je Forever dao upravo to."

OVAKO GRADIM

- ne očekuj brz uspjeh, planiraj dugoročno!
- poštuju ciljeve drugih, budi strpljiv s njima
- povremeno napravi pauzu: preispitaj kamo ideš!

Forever Aloe MPD® 2X Ultra

Biološki razgradivo univerzalno sredstvo za čišćenje u koncentratu koji je odličan za odstranjivanje raznih nečistoća, masnoća i mrlja. Ne oštećuje površine i ne sadrži fosfor. Siguran za obitelj i za okoliš!





Women **POWER**

ŽENSKA KARIJERA U FOREVERU

Partnerica, majka, Poslovna suradnica, toliko je uloga u životu jedne žene! U Foreveru svoje vrijeme možete kreirati kako vama odgovara. Ovdje ćemo vam pokazati nekoliko pravih primjera za to!

Forever je mjesto gdje se uspjeh u ovom muškom svijetu može postići nježnom ženskom energijom. Za mene je Forever prava ljubav. Bila sam studentica treće godine psihologije kada mi je ovaj posao pokucao na vrata. Uvijek sam tražila priliku iskoračiti iz kalupa svakodnevice i slobodu u kombinaciji sa sigurnošću. Kada mi je buduća sponzorica Edit Knisz ispričala o čemu se radi, odmah sam znala da je to ono što želim i da sam pronašla svoj poziv. Proizvodi Forevera, vodstvo i poslanje, prepuni su vrijednosti koje sam oduvijek tražila. Do pete godine fakulteta sam postala slobodan čovjek. Bio je čudan osjećaj sjediti u školskoj klupi i znati da si siguran, da je sve u redu i da ne moraš razmišljati gdje ćeš se zaposliti nakon fakulteta.

Od tada radim "samo" Forever i zapravo uopće nisam morala raditi u tradicionalnom svijetu. Moj se prvi veliki san

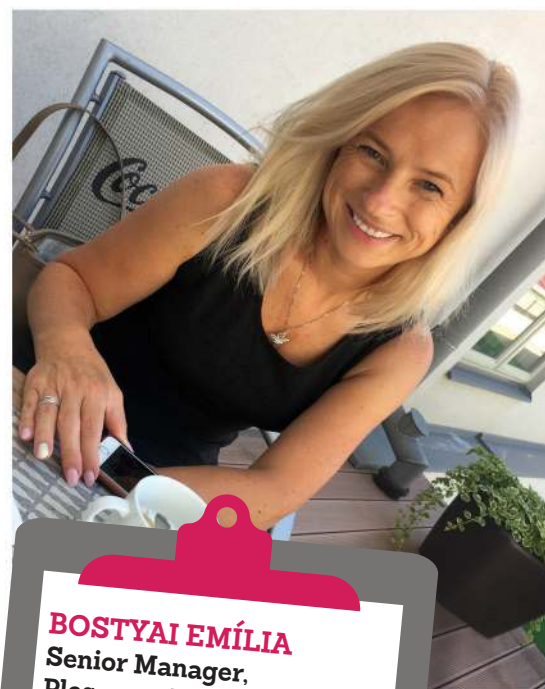


RUSÁK PATRÍCIA
Senior Manager
fakultetski obrazovana

ostvario. Danas imam druge ciljeve, a moje "zašto" je također drugačije. Iza mene je dug put, ali se ne bih mijenjala ni s kim. U Foreveru sam odrasla i postala prava žena. Prošla sam razvoj koji je najveći dar koji sam dobio na dosadašnjem putu. Kada čovjek nađe vlastitu snagu, sve se promijeni. Otvori se i postiže prave promjene oko sebe. Moje poslanje je posve jasno: "Zapali svojim plamenom sve one koji to žele!". Uistinu sam zahvalna na ovom putu, svaku večer kada glavu stavim na jastuk, pitam se bi li Rex bio ponosan na mene? Za mene je velika čast ponizno prenositi ovo izvanredno poslanje. Hvala na tome!

Dvadeset i pet godina radim kao plesna pedagoginja, ali se danas tom strukom bavim kao hobbijem. Postigla sam lijepe rezultate tijekom karijere, ali nakon rođenja kćeri, obitelj mi je postala važnija. Mogla sam si dozvoliti da ostanem kod kuće s djecom jer je suprugu cvjetao posao. Nekoliko godina sve se činilo krasnim, ali sam se počela osjećati loše i nisam pronalazila svoje mjesto. Nastojala sam zadovoljiti potrebe djece i supruga, ali sam usput izgubila samopoštovanje. Povrh svega, osjećala sam se financijski ovisnom o suprugu. 2009. moj je suprug izgubio velik dio poslovnih ugovora i egzistencija nam je dovedena u pitanje bila. U to vrijeme su nas iznova kontaktirali nudeći nam priliku Forevera i situacija u kojoj smo se nalazili nas je nagnala da pokušamo. Otišli smo na nekoliko priredbi i razgovarali s ljudima koji su zarađivali novac u tom poslu. Imali smo sreće jer smo povjerovali da i sami možemo uspjeti, iako ja baš i nisam vjerovala u sebe zbog svoje povučene i tihe osobnosti. No, način razmišljanja koji sam ovdje usvojila promijenio je sve. Vratila sam samopoštovanje, ponovno

sam se osjećala ženom i sretnom majkom. Sada vodim uspješno poslovanje i imam priliku pomoći drugima. Ovo je prilika u kojoj žena ne mora birati između obitelji i karijere. Istovremeno može voditi globalni biznis, biti majka i supruga. Imam dovoljno vremena za posao, sport, slobodne aktivnosti, djecu, supruga i, naravno, za svoj fantastičan tim u kojem uspjehe postižemo međusobnim pomaganjem. Položaj žene u današnjem svijetu je vrlo težak. Forever nudi mogućnost promjene tog položaja svima koji su spremni mijenjati se i razvijati. Uživam u slobodi u kojoj živim. Nadam se da će moj primjer inspirirati mnoge žene da učine nešto za sebe i budu ono što biti žele. Prilika Forevera je sjajno sredstvo za postizanje svega što želimo.



BOSTYAI EMÍLIA
Senior Manager,
Plesna pedagoginja, majka
dvoje djece

Naišla sam na ovu priliku prije 18 godina. Tada sam još radila kao praktikantica u frizerskom salonu, a Foreverov način razmišljanja mi je već tada bio simpatičan. Uz pomoć majke sam krenula s Touch paketom. Neko vrijeme sam bila vrlo aktivna, ali mi je polet popustio i prestala sam graditi posao. Onda sam 2008. zahvaljujući prijateljici ponovno postala dio Foreverove mašinerije. Razlog je tada bio dodatni prihod koji sam trebala uz svoje poduzetništvo. Naravno, proizvode smo obožavali i koristili. Tada još nije bilo sjajnih mogućnosti koje danas pružaju društveni mediji. Jako sam sretna jer svoju obitelj mogu zahvaliti Foreveru. Ovdje sam upoznala i supruga! Poslovna razina na kojoj se nalazimo je rezultat njegovog rada. Osobno tome se trudim dorasti i pronaći svoje mjesto kao supruga i poslovna partnerica. Nakon pridruživanja Foreveru, još sam dugo radila u svom frizerskom salonu, ali onda su došla djeca i napravila sam pauzu. Kad su djeca malo porasla, a ja imala više slobodnog vremena, imala sam namjeru vratiti se poduzetništvu misleći da ću moći raspolagati sa svojim vremenom. Onda su došli problemi: klijentica sjedi



**VARGA- HORTOBÁGYI
TÍMEA**

Dijamant – Safir Manager
Frizerka, majka dvoje djece

oprane kose, zvoni telefon, sin je u vrtiću dobio temperaturu, moram po njega. Nisam puno razmišljala, ostavila sam klijenticu oprane kose u salonu i otišla po sina. Tada sam shvatila da taj posao ipak nije toliko fleksibilan koliko sam mislila...

Otkad se pojavila mogućnost online poslovanja, znam da je ovo prava sloboda! Ako moram ići, samo zatvorim laptop i trčim. Kada čekam djecu jer su na nekom treningu mogu raditi i čitati. Ako imamo cilj, ne postoji prepreka; imamo priliku raditi bilo gdje, bilo kada i bilo s kim. Osobno volim kombinirati online i offline način rada, a ono što najviše volim u ovom poslu je timski duh, spremnost ljudi da pomognu i razvoj osobnosti. Veseli me kada vidim iz kakvih se sve životnih situacija ljudi mogu "iščupati" i kamo mogu stići. U svemu ovom nije najnužniji novac, već kakvom osobom postajemo putem.

Gem Eagle Manager

Gem manageri (t.j. Safir i viši) mogu se kvalificirati za Eagle na nižoj Gem razini. Na primjer, ukoliko Dijamant manager u strukturi ispod sebe ima 6 Eagle Managera, kvalificira se za Safir-Eagle Managera.

Poslovni suradnik koji se u svojoj matičnoj državi kvalificira za Safir managera, Dijamant-Safir managera ili Dijamant Eagle managera, biti će automatski kvalificiran za 1%, 2% ili 3% Gem bonusa, ovim redoslijedom, u svojoj matičnoj državi za svaki od dvanaest mjeseci počevši od svibnja kada se kvalificirao za voditeljski bonus.

Ukoliko se Gem Menadžer kvalificira za Gem Eagle na razini nižoj od njene/njegove stvarne gem razine (npr. Dijamant Manager koji se kvalificira za Safir-Eagle), dobiti će Gem bonus isplatu u postotku koji odgovara njegovoj/njenoj Eagle kvalifikaciji, izuzevši mjesece u kojima se kvalificirao za isplatu većeg postotka prema Pravilniku za Gem bonuse (vidjeti dio 9 iz Pravilnika).

Ovaj Pravilnik stupa na snagu odmah, te će svaki Poslovni suradnik koji se kvalificira za Gem Eagle do kraja travnja 2018. godine ispunjavati uslove za dobivanje Gem bonusa počevši od svibnja 2018. godine.

Ovo je izuzetan poticaj za naše Gem Managere kakobi sebi za cilj postavili kvalifikaciju za Eagle Managere.

Gem bonus može značajno povećati ukupnu zaradu svakog mjeseca. Preporučujemo vam da promocija ovog uzbudljivog poboljšanja vašim Gem Managerima bude na prvom mjestu.

Kvalifikacija za Gem bonus

Počevši od svibnja 2019. kvalifikacija za Gem bonus sa 9, 17, i 25 aktivnih managera u prvoj generaciji neće više biti moguća. Nakon toga, kvalifikacija za Gem bonus vršiti će se kroz Gem Eagle poticaj, ili putem 9/17/25 aktivnih managera sa 25 bodova, u različitim managerskim linijama.

Napredovanje na managersku razinu u roku od 4 mjeseca

Status Managera dobija se tako što se ostvari 120 osobnih i non-managerskih bodova u toku od 1 ili 2 uzastopna meseca, ili 150 osobnih i non-managerskih bodova u roku od 3 ili 4 uzastopna mjeseca. Ovo pravilo stupa na snagu od veljače 2018. što znači da Poslovni suradnik može za novu opciju od 150 ukupnih bodova uračunati i ukupne bodove iz razdoblja od prosinca do veljače ili prosinca do ožujka.

GEM EAGLE MANAGER





Gem manageri (t.j. Safir i viši) mogu se kvalificirati za Eagle na nižoj Gem razini. Na primjer, ukoliko Dijamant manager u strukturi ispod sebe ima 6 Eagle Managera, kvalificira se za Safir-Eagle Managera.

Poslovni suradnik koji se u svojoj matičnoj državi kvalificira za Safir managera, Dijamant-Safir managera ili Dijamant Eagle managera, biti će automatski kvalificiran za 1%, 2% ili 3% Gem bonusa, ovim redoslijedom, u svojoj matičnoj državi za svaki od dvanest mjeseci počevši od svibnja kada se kvalificirao za leaderski bonus.

Ukoliko se Gem Manager kvalificira za Gem Eagle na razini nižoj od njene/njegove stvarne gem pozicije (npr. Dijamant Manager koji se kvalificira za Safir-Eagle), dobiti će Gem bonus isplatu u postotku koji odgovara njegovoj/njenoj Eagle kvalifikaciji, izuzevši mjesec u kojima se kvalificirao za isplatu većeg postotka prema Pravilniku za Gem bonuse (videti točku 9 iz Pravilnika).

Ovaj Pravilnik stupa na snagu odmah, i svaki će Poslovni suradnik koji se kvalificira za Gem Eagle do kraja travnja 2018. godine ispunjavati uvjete kako bi dobio Gem bonus počevši od svibnja 2018. godine.

Ovo je izuzetan poticaj za naše Gem Managere kako bi sebi za cilj postavili kvalifikaciju za Eagle Managere. Gem bonus može značajno povećati ukupnu zaradu svakog mjeseca. Savjetujemo vam da promocija ovog uzbudljivog poboljšanja vašim Gem Managerima bude na prvom mjestu.

Kvalifikacija za Gem bonus

Počevši od svibnja 2019. kvalifikacija za Gem bonus sa 9, 17, i 25 aktivnih managera u prvoj generaciji neće više biti moguća. Nakon toga, kvalifikacija za Gem bonus vršiti će se kroz Gem Eagle poticaj, ili putem 9/17/25 aktivnih managera sa 25 bodova, u različitim managerskim linijama.

Najčešća pitanja i odgovori

Kada ovo pravilo stupa na snagu?

Najranija moguća kvalifikacija za 12-mjesečni fiksni GEM bonus(%) počinje 1. ožujka 2018. godine i trajati će do travnja 2019.

Ja sam kvalificiran Safir manager i već imam GEM bonus, sada sam se kvalificirao kao Eagle Safir manager. Da li ću dobiti dva bonusa?

Ne, prednost 12-mjesečnog fiksnog bonusa je u tome da ne morate brinuti svakog mjeseca da li i kako ćete biti kvalificirani. Postotak će se mijenjati čim se kvalificirate na višu poziciju prema važećem pravilu o kvalifikaciji za GEM bonus.

Ako sam kvalificiran kao Eagle Safir manager, ili na nekoj višoj razini, da li će biti ustupaka za 12 mjeseci? Ustupci postoje širom svijeta. Znači li to da ću sada dobijati postotak u svakoj državi u kojoj ostarujem bonus? (ili: na koje sve države će to biti limitirano?)

Ne, kvalificirati ćete se pod istim uvjetima kao i za originalan GEM bonus, dakle u matičnoj državi.

Recimo da se kvalificiram kao Eagle, ali tijekom 12-mjesečnog fiksnog GEM bonusa sa već definiranim postotkom se kvalificiram za GEM bonus ali na višoj razini. Šta se onda događa?

Primiti ćete isplatu Gem Bonus prema postotku koji odgovara razini Eagle kvalifikacije, ali bez mjeseci u kojima ste se kvalificirali za višu razinu isplate, gdje će isplata biti prema novo kvalificiranoj razini, prema točki Poslovne politike (dio 9).

Da li se kriterij aktivnost od 4 boda i dalje traži u slučaju kvalifikacije za 12-mjesečni fiksni GEM bonus?

Da

Ja sam Safir manager. Prije mjeseca svibnja izgubiti ću 2 managera koji su bili 12 mjeseci neaktivni. Tijekom narednih 12 mjeseci kvalificiram se kao Eagle manager (na razinu Soaring managera). Da li ću biti kvalificiran za 12-mjesečni fiksni GEM %?

Nećete, jer niste ispunili kriterij kvalifikacije kao Eagle Safir manager, ALI ćete se kvalificirati za Eagle Manager Retreat, ali ne i za fiksni GEM %.

Poslovna politika u svezi GEM Eagle stupa na snagu odmah, ali kvalifikacija za 9, 17, 25 aktivnih managera prve generacije je još uvijek moguća do svibnja 2019. godine. Zašto?

Želimo na taj način potencijalnim GEM managerima dati dovoljno vremena za planiranje i rad prema novim pravilima kvalificiranja i mogućnost da budu sigurni da će i nakon svibnja 2019 biti kvalificirani.

4-mjesečna kvalifikacija za Managera

Manager se postiže ostvarivanjem prometa od 120 osobnih i non- managerskih bodova tijekom jednog ili dva uzastopna (vezana) mjeseca, ili postizanjem 150 osobnih i non- managerskih bodova tijekom 3 ili 4 uzastopna mjeseca. Izmjena Poslovne politike stupa na snagu u veljači 2018. godine što znači da bodovi iz razdoblja prosinac 2017- siječanj- veljača, ili iz razdoblja prosinac 2017-siječanj- veljača-ožujak se računaju za novu opciju od 150 bodova.

Kada se prvi manageri mogu kvalificirati prema ovom novom pravilu za kvalifikaciju tijekom 3 ili 4 meseca?

Mogu se kvalificirati krajem veljače ukoliko postignu 150 bodova ili više tjekom prosinca 2017, i siječnja i veljače 2018.

Zašto se ovo pravilo za kvalifikaciju od 3 ili 4 mjeseca ne može primijeniti na slučaj supervizora ili asistent managera?

Pozicija managera je ključna pozicija u marketinškom planu, a sa kojom se postiže maksimalan popust na osobnu kupnju. Sa te se pozicije dobija bonus od Novusa i grupni bonus, pa je samim tim to pozicija koja se najviše želi od strane ambicioznih poslovnih suradnika. Ova promjena osmišljena je kako bi potaknula ambiciozne poslovne suradnike na izgradnju posla i na zaradu, a na stabilan i održiv način.

Kada se okrenem unatrag – vidim da sa ostvario 150 bodova u razdoblju rujan - prosinac 2017 godine. Da li mogu postati manager retroaktivno?

Ne. Pravilo o postizanju pozicije managera stupa na snagu u veljači 2018. Retroaktivno razdoblje započinje od prosinca 2017.

Postigao sam 150 bodova tjekom 4 mjeseca, ali prvog mjeseca kvalifikacijskog razdoblja nisam bio aktivan sa 4 boda. Da li sam postao manager?

Ne. Za sva napredovanja potrebno je biti aktivan sa 4 boda.

Da li se isto pravilo odnosi i na nepriznate managere?

Da, kada suradnik iz dubine ostvari promet od 120 bodova tjekom 2 mjeseca, ili 150 bodova tjekom 4 mjeseca, ali ne ispuni ostale kriterije kvalifikacije za postizanje razine priznatog managera, on/ ona postaje neaktivni manager.

Ako me je netko drugi podignuo na razinu managera sa 120 bodova, da li jednostavno mogu dokupiti 30 preostalih, non- managerskih bodova tjekom trećeg i četvrtog mjeseca?

KALENDAR DOGAĐANJA 2018.

BUDIMPEŠTA	ALBANIJA-KOSOVO	SRBIJA	HRVATSKA	SLOVENIJA	BIH
20. siječanj, Arena					
		24. veljače			
26. ožujka Zabavni Centar Fusion					
19. svibnja Tüskecsarnok					5. svibnja Sarajevo
	16. lipnja Kosovo	23. lipnja	9. lipnja Opatija	2. lipnja	
14. srpnja Tüskecsarnok					
15. rujna Arena Poreč 28-29. rujna					
			20. lipnja Lovran, Rođendanski DU		27. listopad Bijeljina
		24. studeni		10. studeni Rođendanski DU	
14. pros. Tüskecsarnok					

GLOBALNI DOGAĐAJI:

22-30. TRAVNJA 2018.

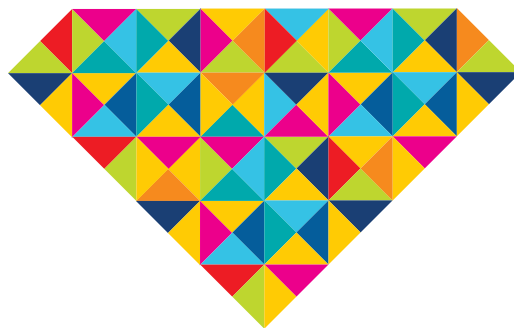
DALLAS GLOBAL RALLY

7-13. LISTOPADA 2018.

PHOENIX EAGLE MANAGER RETREAT

*: vrijeme i mjesto će se kasnije definirati

DIAMOND 2018 HOLIDAY RALLY



TKO SE MOŽE KVALIFICIRATI?

Svaki novoučlanjeni ili postojeći Poslovni suradnik, koji u odnosu na sadašnju razinu napreduje barem jednu razinu u marketing planu. S razine Novog kupca (Novus Costumer) se može kvalificirati samo postizanjem razine Supervisora. Mogu sudjelovati i responsorirani te oni suradnici koji su prema pravilu od 6 mjeseci za Nove kupce odabrali sebi novog sponzora.

KOJI SU TOČNI UVJETI KVALIFIKACIJE?

1. Napredujte razinu! Napredujte barem jednu razinu u marketing planu u odnosu na sadašnju razinu! Novi Kupci trebaju postići barem razinu Supervisora.
2. Budite aktivni u kvalifikacijskom razdoblju (4 CC priznate osobne kupnje pod uvjetom da barem 1 CC od toga bude na osobni kodni broj) od prvog punog mjeseca pristupanja, npr. ako ste se upisali 15. svibnja 2018., onda od 1. lipnja. Ako ste pristupili prije kvalifikacijskog razdoblja, tada u sva četiri mjeseca morate ostvariti aktivnost, bez obzira kada napredujete razinu.
3. Imajte "bočni promet" od kvalifikacijskog razdoblja u kojem ste napredovali razinu, sve do kraja kolovoza 2018., bez obzira jeste li se kvalificirali u I, II, ili III kvalifikacijskom razdoblju!
 - a) Ako ste Manager ili viši Manager: 25 CC svaki mjesec
 - b) Ako ste Assistant Manager: 12 CC (4 CC aktivnost + 8 CC) svaki mjesec
 - c) Ako ste Supervisor: 8 CC (4 CC aktivnost + 4 CC) svaki mjesec

S veseljem Vas obavještavamo da ćemo uzeti u obzir i globalno napredovanje razine, ali bočni promet vezan za kvalifikaciju mora biti ostvaren u regiji.

Bočni promet ne tražimo samo u kvalifikacijskom razdoblju, već od rujna 2017., do kraja kolovoza 2018.! Ako je netko u prosincu napredovao razinu, tada mora od siječnja do kraja kolovoza ostvarivati bočni promet.

ŽELIMO VAM SKRENUTI POZORNOST NA BITNU PROMJENU:

Poslovni Suradnici koji će napredovati razinu u razdoblju srpanj - kolovoz ili u mjesecu kolovozu 2018. i u prvoj generaciji imaju suradnika koji se kvalificirao na istu razinu, kao minimalni promet u srpnju moraju imati 4 CC te u kolovozu bočni promet koji odgovara njihovoj poslovnoj razini (u liniji ili linijama koji nisu linija suradnika koji se kvalificirao na istu razinu) žele li se i sami kvalificirati za DHR 2018.

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 Ananka: 136 mellék, mobil: +36 70 436 4229;
Csábrádi Ottilia: 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 hálózathoz ("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: Radóczy 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 alkalommal pontos időpontját honlapunkon és képviselőiteinken minden alkalommal meghirdetjük.

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

Orvos szakértőink: Siklósné dr. Révész Edit, a Forever Magyarország Orvos Szakmai Bizottságának elnöke, dr. 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. Bakane György: 30/942 8519

SRBIJA

Beogradská kancelarija: 11010 Beograd, Kumodraška 162
tel.: +381 11 3970 127, fax: +381 11 3970 126, Email: office@flp.co.rs
Predaja narudžbina: narucivanje@flp.co.rs
Telecentar: +381 11 3096 382; +381 65 3096 382
Radno vreme telecentra: ponedjeljak, utorak i četvrtak 12:00-18:30; sreda i petak 9:00-16:30
Internet prodavnica: www.flpshop.rs

Sonya salon lepote 065 394 1711

Stranica je u režimu održavanja radnim danima od 8 do 9 ujutru, kao i poslednjeg dana u mesecu kada se kraj radnog vremena internet prodavnice poklapa sa radnim vremenom kancelarije u Beogradu.

Direktor: dr Branislav Rajić
Lekari konsultanti: dr Biserka Lazarević i dr Predrag Lazarević: +381 23 543 318
Utorakom i petkom 14:00-16:00

CRNA GORA

Podgorička kancelarija: 81000 Podgorica, Srdara Jola Piletića 20.
Poštanski fah 25
tel: +382 20 245 402, fax: +382 20 245 412
Radno vreme: ponedjeljkom 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: ponedeljek in četrtek 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: ponedeljek – petek od 09:00 – 17:00
Direktor: Andrej Kepe
Zdravnik svetovalec: dr. Miran Arbeiter: +386 41 420 788
Izobraževanja: Forever Info točka Slovenska Bistrica, Ljubljanska cesta 20 in na sedežu podjetja Stegne 15, Ljubljana (razpored izobraževanj je na voljo na spletni strani www.forever.si)

HRVATSKA

Zagrebački ured: 10000 Zagreb, Trakošćanska 16
Telefon: +385 1 3909770; 3909773 ili 3909775; Faks: +385 1 3909 776
Otvoreno: ponedjeljak i četvrtak od 09:00 do 20:00,
utorak, srijeda i petak od 09:00 do 17:00
Područni direktor: Mr.sc. László Molnár
Naručivanje e-mailom: foreverzagreb@foreverliving.hr
Edukacije u uredima Zagreb: ponedjeljak i četvrtak od 18:00h
Web adresa: www.foreverliving.com - birajte hrvatski jezik
Na stranici www.foreverliving.hr možete napraviti web narudžbu proizvoda
Sve vaše prijedloge, želje i obavijesti možete slati na e-mail adresu: vgolub@foreverliving.hr, ili na korisnickapodrska@foreverliving.hr
Telefonski liječnici: Dr. Zoran Vrcić: +385 91 5176510
– ponedjeljak od 16:30 do 18:30 četvrtak od 16:30 do 19:30
Dr. Draško Tomljanović: +385 91 4196101 – utorak od 14:00 do 17:00, petak od 14:00 do 16:00

SHQIPËRIA

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

KOSOVA

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



TRAŽIMO FOREVER TALENTE!

GLAVNA NAGRADA:

**Jednogodišnji ugovor s Forever Living Products Magyarország Kftom
u vrijednosti od 4000 eura**

Rok za prijave: 15. ožujka 2018.

**Prijaviti se možete na e-mail adresu:
forevertalent@foreverliving.hr**

Uz prijave molimo naznačiti:

Forever ID broj

Telefon

E-mail (na koji želite dobivati obavijesti)

Fotografija ili video snimka

Opis produkcije

Detalje potražite na Foreverovim društvenim mrežama!

FOREVER

Kiadja: Forever Living Products Magyarország Kft. Szerkesztőség: FLP Magyarország Kft. 1184 Budapest, Nefelejcs u. 9-11. Tel: (+36 1) 269 53 70 Fax: (+36 1) 297 1996
Főszerkesztő: PhD. dr. Miliesz Sándor Szerkesztők: Pasqualetti Krisztina, Pósa Kálmán Fordító: Gondos Evelin Layout, nyomdai előkészítés: Crossroad Consulting Kft.
Fordítás, lektorálás: Mimoza Borbáth, (albán), Babity Gorán Vladimir, Vasilija Golub, Dragutin Kliček (horvát), Babity Gorán Vladimir, Dragana Meseldžija (szerb), Harmat Császár Jolanda (szlovén)
Nyomtatás: Keskeny és Társai Nyomdaipari Kft. Készült 30 500 példányban.
A cikkek tartalmáért a szerzők vállalják a felelősséget. Minden jog fenntartva! www.foreverliving.com



Forever is coming home.

#EMR18



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

foreverliving.com


40
YEARS
FOREVER®