

MAGYARORSZÁG BOSNA I HERCEGOVINA CRNA GORA HRVATSKA SHQIPËRIA SLOVENIJA SRBIJA

FOREVER



March 2019 XXIII Issue 03

*Tavaszi
lendület*



Az önzetlenség jutalma



Amikor mások igényei legalább annyira fontosakká válnak, mint a sajátotok, akkor olyan dolgot értetek el, amit nem lehet a bankszámlátokon található számmal meghatározni. Felfedeztétok, hogy milyen érzés önzetlennek lenni. Az idő elteltével pedig rájöttök majd, hogy mások megsegítésének szüksége nagyon erőteljessé tud válni – örömmel tölti el a szíveteket, a munkátokat, a körülöttetek lévőket. Az önzetlenség az, amely az egész világon egyedi üzletté teszi a Forevert. Csak akkor érhettek el sikereket, ha másoknak is segítetek.

Érdemes megismerni a Forever-családunk egyik tagjának, Takao Suzukinak a történetét, aki Japánban, Kumamotóban él. Amikor 2016-ban két hatalmas földrengés kiterjedt pusztítást végzett ott, Takao először a családja biztonságáról gondoskodott, majd azonnal a régió Forever Üzleti Partnereivel kezdett el foglalkozni. Bármerre nézett, csak károkat látott, de így is megtalálta a módját, hogyan támogathatná azokat a Forever Üzleti Partnereket, akiknek a legnagyobb szükségük volt rá.

NEM ÉRHETTEK EL VALÓDI SIKEREKET EBBEN AZ ÜZLETBEN ADDIG, AMÍG NEM LÁTJÁTOK A NAGYOBB KÉPET ARRÓL, HOGY MÁSOKNAK IS SEGÍTENETEK KELL A JOBB KINÉZET, JOBB KÖZÉRSZET ELÉRÉSÉBEN.

Takao személyesen támogatta azokat, akiket a legnagyobb veszteség ért azért, hogy gondoskodhassanak a családjukról, a

közösségükről, a megélhetésükről. Éjjel-nappal elérhető volt, hogy bármilyen módon segíthessen a Forever Üzleti Partnereknek, legyen szó egy utolsó pillanatos kézbesítésről, odafigyelésről, szeretetről vagy lelkesítésről. Takao a tragédia és pusztulás árnyékában sem feledkezett meg a nagyobb képről. A Forever arról szól, hogy másokat kell előtérbe helyezni.

Remélem, ez olyan lecke, amire mindannyian emlékezni fogtok. Nem érhettek el valódi sikereket ebben az üzletben addig, amíg nem látjátok a nagyobb képet arról, hogy másoknak is segítenetek kell a jobb kinézet, jobb közérzet elérésében. Nem kell olyan nagy léptékben gondolkodnotok, mint Takao. Egyszerre egy embernek segítsétek!

Mentorok vagytok, alapkövek, amelyekre mások az üzletüket építik. Mutassatok példát, és tanítsátok meg az alsóvonalatokat

ugyanerre! Rá fogtok jönni, hogy a kedveségeteknek olyan dominóhatása lehet, amely azokra az életekre is kihat, amelyekre azelőtt nem is gondoltatok. Ez az, amit mindig nagyon szerettem a hálózatiépítésben: ha támogatjuk egymást és figyelmesek vagyunk, akkor együtt fejlődhetünk tovább.

Ha az üzletek nem mások megsegítésére épül, akkor nehezebben talál majd rátok a hosszan tartó siker. Szerintem rá fogtok jönni, hogy ha az önzetlenséget választjátok, akkor nemcsak a saját Forever üzleteketek építitek fel, hanem olyan jutalmakra is szert tehetek, amelyek megfizethetetlenek.

Örök szeretettel:

Rex Maughan

CEO, Forever Living Products



Előre a mi Forever -utunkon

Sajátos, de korántsem egyedi utat járt be a Forever Magyarország és a Délszláv Régió közösen az elmúlt több mint huszonegy évben. Ha rátekintünk a fejlődési grafikonunkra, látható, hogy év végén mindig a növekedés volt jellemző az évek nagy részében, az utolsó hatban pedig szinte megállíthatatlanul robog a Forever Express.

Erre már a Home Office is felfigyelt, és folyamatosan kapjuk a gratulációkat. Európa e nyolc országa gazdasági szempontból ugyan nincs az élvonalban, azonban mindenütt növekedést tapasztalhatunk. Jó látni, hogy egy közös cél érdekében összefogunk, és szorgalmasan gyűjtjük a pontjainkat.

MI AZ ÚJ CÉL? HA MIND A NYOLC ORSZÁGBAN KIVÁLÓAN DOLGOZUNK, AKKOR A REÁLIS CÉL AZ EURÓPAI HARMADIK HELY MEGSZERZÉSE ÉV VÉGÉRE. TERMÉSZETESEN AKKOR SEM FOGUNK MEGÁLLNI – IRÁNY A BAJNOKI CÍM A KÖZELI JÖVŐBEN!

Nemrég jött a hír, hogy már csak 700 cc-re vagyunk az Egyesült Királyságtól. Másnap sorra kaptam a telefonokat: Vargáné dr. Juronics Ilona csapata bevállalt 200 cc-t pluszban, beszéltem Berkics Mikivel, aki nagy hajtásban van, Krizsó Ágival, aki szintén behúzott, és persze az új generáció is pörög.

Ott van Klaj Ági, Krasznai Cinti, Bakos Barbara és Almási Gergő, a Halmi-csapat, Andreja Brumec, Lepojevic Laura, Szabó Józsi, aki járja és motiválja a Forever Világot, Katikától hallom, hogy Gidófalvi Attila újra a régi, első akar lenni a világon...

Készülök a szlovén-horvát csapathoz, a Lomjanski-család Gyémánt képzése is előttünk áll, holnap pedig Forever Academy Siófokon és sorolhatnám, ki mindenki keres lelkesen. Jönnek az eredmények.

Erre szokták mondani, hogy „jó passzban van”. Igen, mi nagyon jóban, sőt, kitűnően. Ha igazán akarsz valamit az életedtől, akkor rajta, most ragadd meg a C9 lehetőségét! Indítok egy másodikat én is vasárnaptól, mert imádom, hogy újra jók rám az öltönyeim, a többi kellemes mellékhatásról nem is beszélve. Aloe géllal kelek és fekszem, de a gyerekeim is, nekik is az életük részévé vált. Matyi 7 éves lesz, még nem hiányzott betegség miatt az oviból és nem ismeri, mi a gyógyszer.

Köszönet érte Rex és Gregg: valóban csodanövény ez az aloe. A legnagyobb vitamin-, ásványianyag-, tápanyag-, gyógynövény- és kozmetikai, wellness rendszerével rendelkezünk a világnak, amely tagjai tökéletes összhangban, harmóniában segítik és növelik egymás hatását.

Kell ennél több? Igen, egy profi csapathoz egy profi marketingterv, és természetesen Te és Te, meg Te is, aki valóban ki akarsz lépni az eddigi életedből. Változtatni fogsz, és találsz egy igazi Bajnokcsapatot az életedben. Mert nálunk jó a buli, gyerekek! Csodálatos előttünk álló hónapokat kívánok mindenkinek!

Dr. Miliesz Sándor PhD.
ország- és régióigazgató



Stockholm Global Rally

5-12 May 2019

FOREVER GLOBAL RALLY 2019

7500cc+ GLT tagok

Szabó József
Gidófalvi Attila & Gidófalvi Kati

5000cc+

Berkics Miklós
Krizsó Ágnes
Veronika Lomjanski
& Stevan Lomjanski

2500cc+

Almási Gergely & Bakos Barbara
Halmi István & Halminé Mikola Rita
Herman Terézia
Klaj Ágnes
Knisz Edit
Leveleki Zsolt
Lexné Gidófalvi Zsanett & Lex Ákos
Rusák Patrícia
Schwarcz Éva
Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin
& Dr. Seres Endre
Tóth Sándor & Vanya Edina

Vágási Aranka & Kovács András
Varga Géza
& Vargáné Dr. Juronics Ilona
Varga Róbert
& Varga-Hortobágyi Tímea

1500cc+

Becz Zoltán
& Kenesei Zsuzsanna Viktória
Stjepan Belosa & Snjezana Belosa
Bezzeg Enikő
Tomislav Brumec & Andreja Brumec
Marija Burus & Bosko Burus
Csuka György & Dr. Bagoly Ibolya
Fekete Zsolt
Ferencz László & Dr. Kézsmárki Virág
Gálné Bacsár Zsuzsanna
Halomhegyi Vilmos
Hegedűs Árpád
& Hegedűsné Lukátsi Piroska Marietta
Heinbach József & Dr. Nika Erzsébet
Vladimir Jakupak & Nevenka Jakupak
Kis-Jakab Árpád & Kis-Jakabné Tóth Ibolya

Jadranka Kraljic-Pavletic
& Nenad Pavletic
Krasznai Cintia
Manda Korenic & Ecio Korenic
Lapicz Tibor
Majoros Éva
Menkó Éva
Dr. Miliesz Sándor
Nagy Ádám
& Nagyné Belényi Brigitta
Nagy Katalin
Dr. Németh Endre & Lukácsi Ágnes
Orosházi Diána
Patkós Edina Anna
Patkós Györgyi & Patkós Péter
Dr. Marija Ratkovic & Cvetko Ratkovic
Dr. Samu Terézia
Tihomir Stilin & Maja Stilin
Szegfű Zsuzsa & Pintér Csaba
Szépné Keszi Éva & Szép Mihály
Utasi István
Zachár-Szűcs Izabella & Zachár Zsolt
Zsidai Renáta

Reach for the Stars

CHAIRMAN'S BONUS 2019

Level3

Berkics Miklós

Level2

Lapicz Tibor

Tóth Sándor & Vanya Edina

Level1

Almási Gergely & Bakos Barbara

Dr. Dósa Nikolett

Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin

& Dr. Seres Endre

Fekete Zsolt

Halmi István

& Halminé Mikola Rita

Hegedűs Árpád

& Hegedűsné Lukátsi Piroska Marietta

Heinbach József

& Dr. Nika Erzsébet

Vladimir Jakupak

& Nevenka Jakupak

Klaj Ágnes

Manda Korenic & Ecio Korenic

Stevan Lomjanski

& Veronika Lomjanski

Majoros Éva

Rusák Patrícia

Szabó Péter

Szabóné Dr. Szántó Renáta

& Szabó József

Varga Géza

& Vargáné Dr. Juronics Ilona

Zachár-Szűcs Izabella

& Zachár Zsolt

Zsidai Renáta

Zsiga Márta



FOREVER®

Sonya™ daily



Bizonyára feltűnt, hogy mindegyik termék nevében szerepel a gél szó, ennek az az oka, hogy egy szinergikus csoportot hoztunk létre, amelyek mind gél alapra épülnek. Ez a tudományos fejlesztés lehetővé teszi, hogy a termékben található aloe és nedvesség ott hasznosulhasson, ahol a bőrnek a legnagyobb szüksége van rá.

Sonya™ daily skincare system

A vegyes bőr párája talált. Ezt a termékünket kifejezetten vegyes bőrtípusra alkottuk meg, amely egyénekenként nagyon eltérő lehet. A Sonya daily skincare system magas koncentrációban tartalmaz aloét és gyógynövény kivonatokat. A tudomány találkozik a természettel ebben a forradalmi, gél alapú technológiában, amely segít eljuttatni az aloé jótékony hatásait oda, ahol a bőrnek a legnagyobb szüksége van rá. Könnyű textúrájának köszönhetően frissítő és megújuló érzést hagy maga után.

609

Sonya™ refreshing gel cleanser

Lépj túl a hagyományos bőrtisztítókon! A Sonya™ refreshing gel cleanser termékben az Aloe Vera gél többféle hatékony gyógynövénnyel együtt található, ezen felül olyan hidratáló összetevőt is tartalmaz, mint a hidegen sajtolt baobab olaj. Gazdag antioxidáns tartalma - mint pl. az alma aminosavak és a hydroxi-acetofenon - támogatja a vegyes bőrt, míg az Acacia concinna (kerek akácia, shikakai) gyümölcs kivonata a legkíméletesebb módon segíti eltávolítani az elhalt hámsejteket, a szennyeződést és a sminket az arcbőrről.

605

118 ml

Sonya™ illuminating gel

Állítsd vissza a bőr természetes fényét és biztosítsd a ragyogását a Sonya Illuminating gellel! A bőr megjelenésének javítását a bőrápolás egyik legújabb technológiájával segítjük gyorsan felszívódó zselénkkel, melyben apró kapszulákba zárt peptidek találhatóak, 5 ázsiai gyógynövényt is tartalmaz, többek között az édesgyökért, mely javítja a bőr tónusát és halványítja az öregségi foltokat. Bőröd puhaságot és simaságot fog visszatükrözni, egészséges ragyogással.

606

28.3g

skincare



Sonya™ refining gel mask

Adj új értelmet a „szépitő alvásnak”! Termékünket tudományos módszerekkel állítottuk össze annak érdekében, hogy optimalizálja a bőr éjszakai működését. A Sonya refining gel mask a bőr természetes funkcióit befolyásolva segíti az egyensúly megteremtését, mialatt alszol. Kontrollálja a bőr zsirosságát és ragyogóvá teszi megjelenését. Gélünket bőségesen megtöltöttük gyógynövényekkel és gyümölcs kivonatokkal, hogy az ébredést követően a bőr fényesebbnek, fiatalabbnak és sokkal kiegyensúlyozottabbnak tűnjön.

607

59ml



Sonya™ soothing gel moisturizer

A zselé formula színültig van lédús gyógy-növényekkel és hatásos összetevőkkel, melyek könnyen szétoslanak és teljesen beszívódnak, hidratáltságot és üde arcszínt hagyva maguk után. Több mint 10 természetes növényi kivonatot és olajat tartalmaz, mint az alma gyümölcs kivonatot, a gombákból kivont béta-glükán és hidrolizált kollagén, ezzel nyugtatva a bőrt és javítva tónusát.

608

59 ml



Women Power

NŐI KARRIER A FOREVERBEN

TÁRS, CSALÁDANYA, ÜZLETI PARTNER: MENNYI SZEREP MEGFÉR EGY NŐ ÉLETÉBEN! A FOREVERBEN ASZERINT ALAKÍTHATOD AZ IDŐBEOSZTÁSODAT, AHOGYAN A TIEID MEGKÍVÁNJÁK. MUTATUNK NÉHÁNY IGAZÁN SIKERES PÉLDÁT!

Vargáné dr. Turonics Ilona



♥ Zafir Manager
Gyermekorvos
Két felnőtt fiú édesanyja, egy fiú és egy lány
unokája van

Már gyermekkoromban arról álmodtam, hogy kiegyensúlyozott, boldog életet tudjak megvalósítani. Ezt a példát a szerényen, de harmóniában élő szüleimtől kaptam. Napi szinten láttam, hogyan kell becsületesen küzdeni, egymásba kapaszkodni, s ha kell, védelmezni. Édesapám arra tanított, hogy megfontoltan és felelősséggel döntsek, s amit vállaltam, azt teljesítsem, mindig járjam végig az utat. Édesanyám a legnehezebb helyzetekben is az egyensúlyra, mások megértésére törekedett. Tanulmányaim kezdettől fogva az egészségügy körül forogtak. Osztályfőnököm bátorított, tizenegy évvel idősebb bátyám pedig anyagi támogatásáról biztosított, így orvosná, majd gyermekorvosná váltam. Élveztem a tudást, a kihívásokat, a segítségnyújtást, a szakmai előmenetelt. Hogy anyagilag biztonságot teremthessünk, sok-sok ügyeletet vállaltam, férjem pedig a közti napokon túlórázott. Alig láttuk egymást. Hova tűnt az általam megálmodott család? Döntöttem. Otthagytam a kórházi állást, és háziorvos lettem. Kisvártatva kaptam még egy lehetőséget a Forever képében. Nem hagytam ott a szakmát, ma is napi szinten gyógyítok. Ez a hivatásom, a hobbim. Sokszor gondoltam arra, lehet-e igazán boldog egy nő, ha csak a karrierje szárnyal? Ezért vagyok hálás, mert a Forever világában Gézával együtt válhattunk valakiké. Együtt járhattuk be az utat sokszor bukdácsolva, máskor szárnyalva. Ebben az eszmében tudtunk magasra emelkedni eredmények tekintetében, biztonságot teremteni anyagilag, bejárni a világot, és jótékonykodni a rászorulóknak érdekében.

Az én küldetésem: úgy teremteni, hogy mások is részesüljenek belőle, úgy naggyá válni, hogy akarjanak követni, sok jó tettel másokat segíteni, mosolyt csalni az emberek arcára, hitet adni, hogy elhiggyék: ők is meg tudják

valósítani; harmóniát képviselni, hogy szeressenek a közelemben lenni. Ehhez ad igazán "mankót" a Forever. Így hangoznak egyik tanítóm hozzám intézett gondolatai: "Igazán boldog akkor leszel, amikor a körülötted élők is boldogok."

Kissné Szalay Böbe



♥ Eagle Manager
Aerobik-oktató
Három gyermek édesanyja

Fiatalkorom óta nagyon érdekel az egészséges táplálkozás. Huszonkét éve tartok aerobik-edzéseket, mellette fitneszteremben voltam üzletvezető. A fiam és a két lányom születése után úgy döntöttem, nem megyek vissza nyolc órában dolgozni. Már egészen fiatalon megtalált az MLM, de akkor még nem értettem, hogy az ilyen típusú vállalkozás mit hozhat az életembe. Amikor 2007-ben találkoztam a Forever-termékekkel, elkezdtek használni ezeket, és rövid időn belül a mindennapjaink részévé váltak. Néhány hónap elteltével azt éreztem, hogy a tapasztalataimat sok-sok anyával meg szeretném osztani. Jöttek az első sikereink az üzletben, és valahol belül, a lelkemben éreztem, hogy én ide hosszú távra jöttem. Mindig érdekelték az új információk, a fejlődés lehetősége, talán néha már túl sokfelé vitt a figyelmem. Meg kellett tanulnom, hogy fontossági sorrendet állítsak fel az életemben. Sokan gondolják, hogy a networkingben a hétvégi rendezvények miatt kevés idő jut a családra, gyerekekre. Én azt tapasztalom, hogy olyankor is tudok a gyerekekkel lenni, amikor a hagyományos alkalmazottként dolgozó szülőnek esélye sincs. Délelőtt ott voltam az iskolai farsangon, kora délután edzésre vittem Balázst, és különórákra a lányaimat. Mindennél fontosabb volt számomra, hogy a networkingben olyan gondolkodásmódot, vállalkozói hozzáállást tanultunk, amivel hatalmas értéket adunk a gyerekeink kezébe. A képzések által egyre jobb önmagunkká válunk. Hiszek abban, hogy a foreveres munkánk által szebbé, jobbá, gazdagabbá tudjuk tenni az emberek életét, így az egész világunk boldogabb lesz. Életeket építünk, értéket adunk, álmokat valósítunk meg csapatban, egységben gondolkodva. Tizenhárom éve itt vagyunk az üzletben, szeretem és hálás vagyok az útért, amin

haladunk. Nőként, anyaként el sem tudnék képzelni jobb lehetőséget, mint otthonról dolgozni, sikeresen, megvalósítva önmagunkat, a saját álmainkat is. Hiszek abban, hogy a lányaink számára ez az igazán vonzó példa az anyaságra.

Segíteni, együttérezni, élvezni mások társaságát: számomra ezek a legfontosabb értékek. A hit, a család, a barátok állnak az első helyen az életemben. Ezért választottam hivatásomul a gyógypedagógiát. Negyed évszázadot töltöttem értelmi sérült gyermekek nevelésével, oktatásával. Empátiát, rugalmasságot, türelmet igényelt a munkám. A gyermekek fejlesztése során megtanultam azt is, hogy a sikerre fókuszáljak, és kitartóan dolgozzak érte. Szenvedélyesen szeretem a természetet, az utazást, új helyeket, embereket megismerni, jókat beszélgetni, fotózni. Futok, kerékpározok, túrázok. Az egészséges életmód követése során is a testi és lelki harmónia megteremtésére törekszem. Egész felnőtt életemet párommal, Árpáddal éltem. Ő képviseli családjunkban a vállalkozói gondolkodást. Korán elköteleztük magunkat a Forever cég mellett, ahol férjem végezte az aktív üzleti tevékenységet. Én a háttérből támogattam és követtem őt sokáig. Miután a gyermekeink felnőttek, én is egyre több időt fordíthattam arra, hogy tevékenyen részt vegyek a csoportunk életében. A Foreverben kapcsolati marketinggel foglalkozom. Embereket inspirálok, támogatok álmaik megvalósításában. A legfontosabb célom az, hogy megosszam munkatársainkkal azokat az elveket, azt a mentalitást, amit cégünk folyamatosan képvisel már negyven éve. A lojalitás, családközpontság, megbízhatóság, tervezhetőség, megbecsülés, a személyes fejlődés mindannyiunk számára fontos. Az eltelt huszonegy évben fantasztikus csoportunk épült ezekre az értékekre. Ahogy a munkatársaink megismerik a Forever szellemiségét, magukhoz ölelik az értékeit, úgy válnak egyre sikeresebbé az üzletben és személyes életükben is. A legkülönbözőbb emberek képesek itt egymást segítő, támogató, kiváló csapatjátékosává válni. Nem számít, mikor érkezel, hogyan csatlakozol, mert ugyanazok a lehetőségek fogadnak itt: kitartó, elkötelezett munkával megvalósíthatod a céljaidat, biztos jövőt teremthetsz magadnak és a családnak!

Kis-Jakabné Tóth Ibolya



♥ Senior Eagle Manager
Gyógypedagógus, pszichopedagógus
Három felnőtt leány édesanyja



Kikapcsolódás – munka mellett is

A mai világ tele van lehetőségekkel. Könnyen feltölthetjük mindennapjainkat programokkal, utazásokkal és apró kalandokkal – azonban ha túl sok mindent tervezünk be, akkor egy munkával (is) eltöltött hét után könnyen túlterheltek, túlfeszítettnek és kimerültek érezhetjük magunkat. Ha ilyesmit tapasztalsz, akkor itt az ideje, hogy némi munka utáni kikapcsolódást is beépíts a mindennapjaidba. A következő lépések segítenek a pihenésben és a feltöltődésben, hogy azok a célok, amelyekre összpontosítasz, izgalmasak és elérhetőek maradjanak.

RÁZD LE MAGADRÓL A NEGATÍV ENERGIÁT TESTMOZGÁSSAL!

Ha úgy érzed, hogy az agyad még mindig azon kattog, hogy mi történt három órával korábban az irodában, akkor irány a konditerem, és kapcsolj ki! Nem számít, hogy az úszás, a futás, a súlyemelés vagy a jóga az erősséged, koncentrálj arra a gyakorlatra, ami segít a negatív energiák elengedésében, még mielőtt hazaérsz! A testmozgás nagyszerű kikapcsolódást nyújthat és nyugalmat ad, mivel endorfinokat szabadít fel és energiával tölti fel a tested, lelked egyaránt. A tudatosság bevezetése az edzésekbe szintén nagy segítséget jelenthet. Ezt megteheted akár azzal is, hogy odafigyelsz a légzésedre, a lépteid ritmusára, az arcodat simogató szélre – bármire, ami megakadályozza a negatív gondolatok áramlását.



SZABADULJ MEG A NYOMÁSTÓL EGY ÁTMELENGETŐ MASSÁZZSAL!

A masszázs évszázadok óta elterjedt gyógyító technika és stresszcsökkentő módszer szerte a világon, és az előnyei mind a mai napig befolyásolhatják a mentális és fizikai egészséget.

Ha képtelenesen a válladra nehezednek a gondok, akkor az izmaid fizikailag is megérzik a terhelést. Ilyenkor a munka utáni masszázs csodákat tehet. Az **Aloe Heat Lotion** melengető nyugalmat nyújthat számodra, amely mentesít a mindennapi stressztől és terhektől és áldott megkönnyebbülést ad köszönhetően a mentolnak és az aloénak, amelyek pezsdítő érzettel nyugtatják az érintett izmokat.

RÁZD LE MAGADRÓL A NEGATÍV ENERGIÁT

Még a legpörgősebb embereknek is szükségük lehet némi időre, hogy feltöltődjenek, ezért nagyon fontos, hogy felismerd: az, hogy időt szánasz a lazításra, nem önző dolog, hanem szükséges ahhoz, hogy fenntartsd a jó közérzetet. Próbáld ki egy forró fürdőt habokkal és fürdősókkal elborítva, vagy olvasd el egy lebilincselő regényt a kedvenc fotelodban üldögélve, pokrócba csavarva, esetleg meditálj kicsit egy halványan megvilágított szobában.

A John Hopkins Egyetem szerint napi harminc perc meditáció segédkezet nyújt az idegesség és a depresszió elleni küzdelemben, de ahhoz, hogy hosszú távon is működjön, segítséget jelenthet, ha mindennap ugyanakkor végzed el a gyakorlatod – sokkal könnyebb egy új szokást kialakítani, ha szigorú rutinnal rendelkezel. Találj egy kényelmes helyet távol minden zavaró tényezőtől, és kezd azzal, hogy csak a légzésedre koncentrálsz! Ez segíteni fog eljutni arra a bizonyos békés helyre.

SZABADULJ MEG A SZEMÉTTŐL!

Ha munka után kicsit vacakul, lelombozva érzed magad, az egészségtelen ételek fogyasztása a legrosszabb dolog, amit tehetsz magaddal. A gyorsételektől csak még inkább depressziós leszel, a kávé pedig még idegesebbé tesz, ami nem túl szerencsés, ha már eleve nyugtalan vagy. Amire valójában szükséged van, az egy jóleső vacsora olyan ételekből, amik magas B-vitamin tartalmúak. Amikor ingerlékenynek és fásultnak érzed magad, akkor nagy a valószínűsége annak, hogy B-vitamin hiányban szenvedsz. A gabonafélék, a bab, a borsó, a diófélék, a tojás és a tejtermékek kiváló B-vitamin források, és az ilyen élelmiszerek beiktatása az étrendedbe a hangulatodon is sokat javíthat. A legtöbb felnőtt B-vitamin hiánnyal küzd, különösen a vegánok és a vegetáriánusok. Nekik kifejezetten fontos a B-vitamin pótlása.

SZÁNJ IDŐT A KIELÉGÍTŐ ALVÁSRA!

Elképesztő, milyen nagyoknak tűnhet egy probléma, amikor fáradt vagy. Egy minőségi alvással töltött éjszaka felfrissíti az elmédet, és segíthet abban, hogy más szemmel nézz a megoldandó feladatokra. Ha nehézségeid vannak a napvégi, éltető pihenéssel, gondold végig az esti rutinodat, hátha valamit változtatnod kellene rajta!

Ezt nem szabad félvállról venni, ha a mély alvásról van szó, hiszen ez az alapja azoknak az információknak, amik tájékoztatják az agyat a közelgő pihenésről. Más szavakkal élve: ha stabil esti rutint tudsz kialakítani, akkor az agyad megtanulja, hogy ideje lelassítani és álomba merülni, ami azt jelenti, hogy már akkor a megfelelő zónába kerülsz, mielőtt még lekapcsolnád a lámpát az ágyad mellett.

Ez nem lehet bármilyen, régi rutin. El kell hagynod a cukros ételeket, a kemény edzéseket, az intenzív, monitor előtt töltött időt, és le kell cserélned más, nyugtató tevékenységekre. Ilyen például egy forró fürdő vagy a könnyed olvasgatás. A **Forever Essential Oils Lavender** is segíthet lelassulni lefekvés előtt. Tarts egy porlasztót az ágyad mellett, és adj hozzá néhány cseppet, mielőtt elalszol! Az így keletkező aroma nyugodt, pihentető légkört teremt körülötted.

Reméljük, ezek a tippek segítenek abban, hogy a munkával töltött napok mellett is kikapcsolódj. Az általános jó közérzeted befolyásolhatja az életed minden területét, a pozitív jóllét pedig segít abban, hogy erős és kitartó maradj, és elérhess mindent, amit szeretnél az életedben. Bármilyen legyen is az, ami miatt a legjobb formádba akarsz kerülni, ne hagyd, hogy a munka vagy más az utadba álljon – meg tudod csinálni!



Nem
szabad
félteni
a
kudarctól



A Forever-család tagjának lenni elképesztő élmény. Akár a csapatotokkal van találkozótok, akár egy rendezvényen vesztek részt, mindenhol támogatást, bátorítást tapasztalhattok. Mindnyájan részesülünk mások sikerében, és együtt segítünk minél több embernek a szebb kinézet, jobb közérzet elérésében.

De legyünk őszinték, vannak olyan „kívülállók”, akik ezt nem értik. Emberek, akik könnyen elutasítják a víziókat, kételkednek benne és a lehetőségben. Vigasztaljon a tudat, hogy nem ti vagytok az egyetlenek, akiknek már meg kellett szabadulniuk az elutasítástól, bizonytalanságtól és a kudarctól a sikerhez vezető úton.

Tudtátok, hogy Walt Disney-t elbocsátották a Kansas City Startól, mert a szerkesztői úgy gondolták, hogy híján van a képzelőerőnek? Milyen lenne ma a világ, ha szívére véve a kritikát feladta volna? A mindannyiunk által ismert és szeretett, legendás karakterek egy része nem létezne, és Walt Disney nem építette volna fel a világ talán legelismertebb médiabirodalmát.

Aztán beszélhetnénk Thomas Edisonról is, aki feltalálta a villanykörtét, a hangrögzítést, a mozgóképet és számtalan egyéb dolgot, amelyet mindennap használunk. Talán meglepődve olvassátok, hogy rossz tanuló volt, akinek a tanárai azt mondták, nem elég okos ahhoz, hogy bármit is megtanuljon. Az első két munkahelyéről kirúgták, mondván, nem elég hatékony. Ezek a csalódások csak erősítették az elszántságát, és ma már nehezen elképzelhető a világ elképesztő találmányai nélkül.

Számtalan példát lehetne még hozni olyanokról, akik szembenéztek a kritikával és a kudarccal. Forever Üzleti Partnerként szerencsénk van, hogy a bátorításnak és termékeknek olyan hatalmas, világszintű hálózata áll a rendelkezésünkre, amelyben hisznek az emberek. De ez nem azt jelenti, hogy nem futhattok bele olyanokba, akik nem osztoznak a víziótokban. Ez valószínűleg már meg is történt veletek, nem is egyszer.

Az számít igazán, hogy mit választotok, mit tesztek a kritikával, ami ért. Maga alá gyűrhet titeket, vagy tovább táplálhatja az elszántságotokat.

Januárban arról kezdtünk el beszélni, hogyan legyünk igazán elszántak, és hogy a változtatás nem egyenlő az egyszerű újívi fogadalmakkal. Elszántság lenni azt jelenti, hogy elkötelezzük magunkat a változás mellett, és elég bátrak vagyunk ahhoz, hogy tovább haladjunk a céljaink felé még akkor is, amikor könnyebbnek tűnik feladni azokat. Amikor elszánt vagy, akkor tisztán látod a célokat magad előtt, és eléggé tudsz koncentrálni ahhoz, hogy megragadd.

Vessetek egy pillantást Rolf és Dominique Kipp sikerére! Hosszú évek óta elsők a Forever Üzleti Partnerek között, és csak a Chairman's Bonus

által több mint 15 millió dollárra tettek szert. Már 25 éve a Forever tagjai, átéltek minden hullámvölgyet, ami a sikeres üzletépítéssel jár.

Mi történt volna, ha nincs meg bennük a kellő bátorság az akadályok leküzdéséhez, és ahhoz, hogy lerázzák magukról a víziójukban nem osztozók kritikáit? Rolf és Dominique a tökéletes példái a következetességnek és a kitartásnak. Felismerték saját ösvényük lángoló erejét, a tudás továbbadásának fontosságát, több ezer Forever Üzleti Partnert tanítva és mentorálva a világ minden táján.

Ha kitartotok és keményen dolgoztok, nem adjátok fel még akkor sem, amikor úgy érzitek, hogy már nem tudtok tovább menni, akkor a nagyszerűség útjára léptetek. Ragaszkodjatok az értékeitekhez, higgyetek magatokban és az üzletekben! Nem fogtok csalódni.

Mindig mosolyogjatok!

Gregg Maughan

Gregg Maughan
Elnök, Forever Living Products

MOZDULJ!

KÖZÖS IDŐ, KÖZÖS MOZGÁS

A sport kiskorom óta meghatározó számomra. Örökmozgó gyermek voltam, így a felnőttek hamar rájöttek, hogy ezt valamivel le kell kötni.

Versenyszerűen röplabdáztam az általános iskolai éveim alatt, de aztán egy kisebb műtét miatt abbahagytam. Majd később, tinédzserkorban jött a felismerés: táncolni akarok! Így tizenhárom évesen, két bal lábbal elindult a "karrierem". Sikerült felhozni a tudásom olyan szintre, hogy egyéniben versenyeztem, majd bekerültem egy zseniális társulatba, ahol egy időre a tánc lett a hivatásom. Végül úgy döntöttem, más irányban folytatom az életem, de a szenvedély örökre megmaradt.

Majával való várandósságom alatt végig mozogtam, és a születése után is első pillanattól tornáztam vele - legfőképp otthon, de jártunk szervezett foglalkozásokra is. Számomra nagyon fontos, hogy a mindennapjaink része legyen a közös mozgás, amit rossz idő esetén otthon, néhány egyszerű eszköz használatával is végezhetünk. Ilyenkor nem annyira a "sportérték" a fontos, inkább az, hogy együtt vagyunk, nevetünk, jól érezzük magunkat egymás társaságában. A hűvös, szürke napokba muszáj vinni egy kis vidámságot. Minden kisgyerekes család számára örömmel ajánlom a jóleső elfáradást!

**MÁRCIUSI
MOZGÁS-
PROGRAMUNK
AJÁNLÓJA:**
Simon Ivett (38)
Manager



Ivett
TIPPJE

Tartósítószer mentes, a csomagolása környezetbarát. Fantasztikus, barackos íze miatt a legválogatósabb gyerekek is szívesen megisszák!



KÖZÖS PLANK

Minden kisgyerek szereti próbálgatni a határait, megmutatni, hogy milyen erős és ügyes. Jó lehetőség erre a közös plankelés. A szülő mutatja a helyes kivitelezést, amit a gyerek örömmel lemásol.

Helyezkedjünk el könyöktámaszban, ügyelve arra, hogy a hátunk egyenes legyen, a csípőnket is tartsuk feszesen. A felkarunk merőleges a talajra, a tenyerünk lefelé néz. Tartsuk meg a pozíciót 30 másodpercig! Haladók növelhetik az időt.

MOZDULJ!

KÖZÖS IDŐ, KÖZÖS MOZGÁS



JÁTÉKOS HASAZÁS

Nagyon vicces, hogy el tudom húzni anyát, mert már ilyen erős vagyok!

Nagy terpeszben szemben ülünk egymással, megfogjuk a kezünket, és felváltva húzzuk egymást. Ismételjük nyolcszor, majd egy kis pihenő után jöhet az újabb sorozat!



GUGGOLÁS

Ha elég edzettek vagyunk, megkérhetjük a gyerekeinket, hogy legyenek a "súlyzónk". Nagyon élvezetes anya nyakában ülni. Míg mi erősödünk, a gyerek egyensúlyérzéke fejlődik.

Álljunk legalább csipőszéles terpeszbe, vegyük a nyakunkba a gyereket, biztonságosan fogjuk meg egymás kezét! Ereszkedjünk le guggolásba, majd vissza!

A gyakorlat kivitelezésénél ügyeljünk arra, hogy a hátunk egyenes legyen, és a sarkunk mindvégig maradjon a talajon! A súlypontunkat hátra- és lefelé toljuk, így a térdünk nem megy a lábfejünk vonala elé.

LABDÁZÁS

A strandlabda jó eséllyel biztonságosan használható a lakásban, minden évszakban jó játékötlet. Dobálhatjuk, guríthatjuk és üthetjük is egymásnak.



UGRA-BUGRA, TÁNC

Minden kisgyerek imád ugrálni, táncolni. Ez a legkézenfekvőbb módszer a felesleges energiák levezetésére, a feszültség feloldására. Csak jó zene kell, és kezdődhet is a móka! Ha kis tudatosságot akarunk csempészni a játékba, szögdélhetünk is páros lábbal, váltott lábbal, egy lábon.

Forever konyhája

Rovatunkat márciusban
Egyed Viktor és felesége,
Zuzana Egyed Soaring
Managerek látták vendégül
otthonukban. Kislányaik,
Nelli és Viki szorgosan
segédkeztek az étel
elkészítésében.





Tonhal steak pirított zöldségekkel, kuskusszal és salátával

PÁROLT ZÖLDSÉG HOZZÁVALÓK:

1 db padlizsán
1 db kaliforniai paprika
1 db cukkini
1 szál póréhagyma
só, bors

ELKÉSZÍTÉSE:

A felkockázott, felszeletelt hozzávalókat olívaolajon hirtelen megpirítjuk, majd kissé megpároljuk. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.

KUSZKUSZ

Egy bögrényi kuskuszt forrázzunk le azonos mennyiségű forró vízzel, sózzuk, tegyük hozzá egy kanálnyi olívaolajat, majd lefedve hagyjuk állni negyed órát, míg megpuhul!

TONHAL STEAK

Fejenként 1-1 szelet, körülbelül 3 cm vastag steakkal számoljunk! A felhevített serpenyőben, kevés olívaolajon a hal mindkét oldalát tetszés szerint egy-két percig sütjük, míg a kívánt mértékben átsül. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk! Ha szeretjük, néhány darab garnélát is süthetünk mellé, pillanatok alatt elkészül. Tálaláskor a zöldségek és a kuskusz mellé friss salátát is kínálhatunk, tetszőleges öntettel.

Nekem és Zuzánának is nagyon fontos, hogy a gyerekeinkkel megismer- tessük a helyes táplálkozást, az alapanyagokat, így szinte észrevétlenül tanulják meg, miből mi lesz, nem fordulhat elő, hogy még tízévesen sem tudják, hogy hogyan néz ki a gomba vagy a brokkoli. Az egészség nagyon fontos, anélkül semmit sem ér az élet. A Foreverrel a kezdetektől az volt az egyik célunk, hogy megengedhessük magunknak a legegészségesebb és legjobb minőségű bio élelmiszereket, valamint hogy a legkiválóbb étrend- kiegészítőket biztosíthassuk a magunk, és a gyerekeink számára. Amikor a lányok hazajönnek az oviból, játszunk egyet, kimegyünk a sza- badba, majd hat óra körül nekilátunk a közös vacsorakészítésnek. Ahogy nőnek, egyre érdeklődőbbek, és egyre több dologban tudnak és akarnak is segíteni. Az elkészített ételt együtt fogyasztjuk el, ez is a mi közös időnk. Tengeri hal nálunk hetente kétszer-háromszor kerül az asztalra. Igyek- szünk vadvízi, és nem tenyésztett halat beszerezni, szerencsére nálunk is elérhető már a tonhal, a lazac és a garnéla. Mindenki tudja, hogy meny- nyire egészséges táplálék, az Omega-3 zsírsavak egyik legfontosabb forrása. Az édesvízi halak közül pedig a pisztrángot szeretjük nagyon. A mai fogás illeszkedik a Forever életmódváltó programjaiban ajánlott fogások sorába, főleg a fizikai munkát végzők és a sportolók étrendjébe ajánlom.

Viktor és Zuzana tippje

Forever Kids

Fantasztikus összetételű gyerekvitamin, imádják a lányaink! Télen-nyáron ter- mészetes módon segíti a vitaminpótlást.



AZ EVÉS NEMCSAK TÁPLÁLKOZÁSI SZÜKSÉGLETEK KIELÉGÍTÉSE, DE ÖRÖMFORRÁS IS. SOK JÓ ÉLMÉNYÜNK SZÁRMAZIK BELŐLE, ÁM A 21. SZÁZADBAN BŐVEN OKOZ PROBLÉMÁKAT IS.

Enni jó. Nem csoda, hogy a legmélyebb lelki élmények mind a táplálkozással függnek össze. Gondoljuk csak meg: már az újszülött legelső tapasztalatai is a „szájélményekből” származnak. A csecsemő öröme vagy örömtelensége attól függ, hogyan elégítik ki az éhségét. Ha ez a korai folyamat sérül, az az egész személyiségen nyomot hagy. Befolyásolja a későbbi táplálkozási szokásokat, a szexuális viselkedést, az örömképességet. Az alapvető ösörömök és ösbánatok bizony a felnőttkorban sem válnak el a táplálkozástól. A nagy érzelmeket, a nagy ünnepeket buja evések követik világszerte. De még különleges napok sem kellenek az ilyen élvezethez. Az ember orális lény, szereti ingerelni a száját. Mindig és mindenhol módot talál arra, hogy eszegessen-iszogasson. Ennek gyökerei még az egyedfejlődés kezdeténél is korábbra nyúlnak vissza...

A gyűjtögetés korszakában – több mint két és félmillió éve – az ember őseinek életmódja eszegető volt. A vadászással, majd gabonatermesztéssel ez megváltozott, de az eredeti életmód hatása megmaradt. Az ember látszólag minden cél nélkül rág (rágógumizik), pattogott kukoricát majszol, cigarettázik. A modern ember nem érzi, mikor éhes, mikor lakott jól. Evési szokásait inkább a feszültségek, szorongások, rejtett erők irányítják. Napjainkban komoly problémát jelentenek az evéssel és testképzavarral összefüggő rendellenességek. Olyan kényszerbetegségekről van szó, amelyek fennállása esetén a beteg nem tudja helyesen megítélni saját testét. Az erre utaló viselkedésszerűségek egyre szaporodnak – összefüggésben a társadalom és a média által közvetített szépségideállal. A 21. században a média, a magazinok kitaróan emlékeztetnek arra, hogy a karcsú és kecses test a boldogság kulcsa.

A smiling woman with brown hair tied back, wearing a white tank top, is holding a large white scale. The scale has a circular dial with a red needle pointing to the number 10. The woman is looking directly at the camera with a bright smile.

**JÓBÓL IS
megárt a sok
(vagy a túl kevés)**

Testképzavarból egészséges életmód



SZABÓNÉ DR. SZÁNTÓ RENÁTA
belgyógyász, természetgyógyász
Eagle Manager

TÁVOL AZ IDEÁLOKTÓL

Az egyre elérhetetlenebb soványság-ideál miatt a mai nők önértékelési válsággal küzdenek: nem érzik magukat elég szépek és kíváncsiak. Felmérések szerint a magyar nőknek csupán 6 százaléka elégedett teljesen a testével. Sajnos ez már gyermekkorban elkezdődik, hiszen már a Barbie babák is a természetellenes testarányokkal rendelkező szépségideált tükrözik. Egyre több gyermek kezd el fiatalon fogyókúrázni, ami visszafordíthatatlan egészségkárosodást okozhat. Magyarországon mintegy harmincezer evés- és testképzavarban szenvedő ember van. A leggyakoribb kórképek az anorexia nervosa és a bulimia nervosa.

Az anorexia nervosa alaptünetei:

- súlyhiány (legalább 15 %-os)
- súlyfóbia (félelem az elhízástól)
- testképzavar (kövérnek tartják magukat, mások alakját viszont jól meg tudják ítélni)
- amenorrhoea (menstruáció elmaradása)
- száraz bőr, hajhullás
- alacsony pulzusszám, alacsony testhőmérséklet
- kényszeresség, dac, depresszió

A bulimia nervosa alaptünetei:

- falásrohamok: minimum hetente kétszer; rövid idő alatt akár ötven-ezer kalória bevitel; naponta többször is jelentkezhet; kontrollvesztés érzése; titokban zajlik, néha éjszaka
- testsúlycsökkentő eljárások: önhánytatás, hashajtózás, vízhajtózás, beöntés, koplalás, testedzés.
- aggodalmaskodás a testsúly és alak miatt

A legújabban megjelent kórképek

Falászavar: falásrohamok, de nincsenek kompenzáló módszerek, így ezek a személyek általában túlsúlyosak.

Izomdiszmorfia (inverz anorexia nervosa): soványságtól való félelem. Ez típusosan a férfiakat érinti, leginkább a testépítőket: súlytöbbletük és fejlett izomzatuk ellenére satnyának gondolják önmagukat.

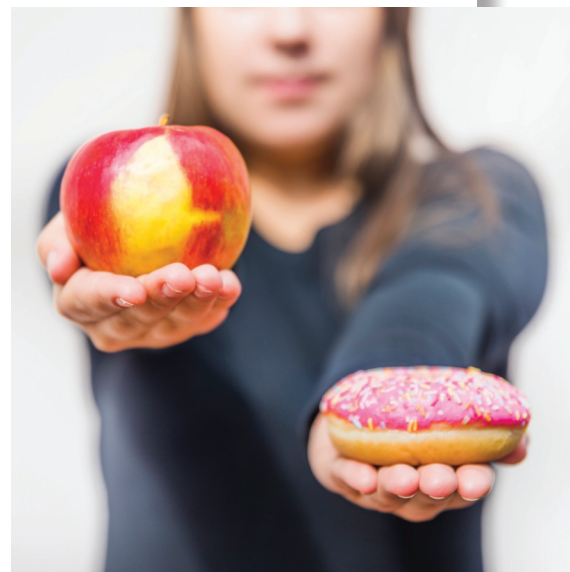
Orthorexia nervosa: egészségesételfüggőség, az egészséges életmód megszálott túlhajtása.

Brideorexia: azokat a menyasszonyokat érinti, akik esküvőjük előtt nagyon gyorsan akarnak lefogyni szélsőséges kalóriakorlátozással, éhezéssel, fogyasztótabletták, hashajtók használatával, extrém túledzéssel.

GYERMEKKORI GYÖKEREK ÉS MEGELŐZÉS

Az evészavarokat eredetileg testi zavarokként értelmezték, ma már tudjuk, hogy a lelki háttér a meghatározó. A soványság-kultusz nem kíméli a szülőket sem, különösen a nőkre, édesanyákra nehezedik nagy teher. Márpedig a szülő modellt nyújt gyermekének...

A kulturális tényezők szintén szerepet játszanak a táplálkozási zavarok kialakulásában. Ma is szokás, hogy a felnőttek „versenyt esznek” gyermekeikkel. Az édesség pedig a szeretet



és a jutalom jele. Számos étel (kávé, tea, csokoládé, alkohol) valójában nem tápanyagforrás, hanem élvezeti cikk. Fogyasztásuk célja az örömszerzés, a mámor és a valóságtól való menekülés.

ÉLETMÓDVÁLTÓ

Az evészavarok felismerését nehezíti, hogy a betegségbelátás gyenge, vagy teljesen hiányzik, ezen kívül a tünetekhez szégyen és büntudat kapcsolódik. Így többnyire a családtagok jelzik a problémát. Kevésbé súlyos esetekben evészavarokkal foglalkozó szakambulanciákön kezelhetők a betegek, súlyos állapotban viszont elengedhetetlen a kórházi felügyelet. Társuló depresszió, szorongás, kényszeres, pszichotikus tünetek megjelenésekor gyógyszeres kezelést alkalmaznak a pszichoterápiák mellett.

A család közreműködése igen fontos a tünetek észlelésében és a gyógyulási folyamatban. Fiataloknál a tanárok szerepe is jelentős, hiszen a tanulási teljesítmény romlása, a viselkedés megváltozása figyelmeztető jel lehet. A probléma korai felismerésével elejét lehet venni annak, hogy krónikussá váljék a zavar, de legjobb megelőzni azt, hogy bármi is elkezdődjön. Tanulni és tanítani kell a pozitív testkép kialakítását!

MIT JELENT A POZITÍV TESTKÉP?

Nem kinézete alapján ítélem meg a másikat.

Tudatos szemlélő vagyok: egy agyonretusált címlap nem a valóság, így nem hasonlítom magam az ott ábrázolt illúzióhoz.

Irigy gondolatok helyett azon dolgozom, hogy a **saját értékeimmel és szépségemmel tisztában legyek.**

Alapigazságként élem meg azt, hogy **nem csak egyfajta szépség létezik.**

Mivel szeretem a testem, így odafigyelek rá. A testmozgás legalább annyira fontos, mint lelkünk ápolása - a kettő nem létezhet egymás nélkül.

Saját magunk elfogadása életünk egyik legnehezebb feladata. A gyerekkorban rögzült, rossz szokásokat nehéz felnőttként megváltoztatnunk, ezért jobb, ha eleve az egészséges életmód alapjait sajátítjuk el.



Kétszeres kockázat

A Pittsburgh-i Orvosi Egyetem kutatói ezerhét száz fiatal felnőttet (18-32 éveseket) vizsgáltak aszerint, hogy mennyi időt töltenek a közösségi oldalakon böngészve, és mit gondolnak a saját testükről. Az eredmény szerint azok, akik a legtöbbet frissítették a Facebookot, dupla eséllyel voltak testképzavarosak, mint azok, akik kevesebb időt töltöttek a közösségi média használatával.

A test alakját a genetikai adottságok, a csontvázrendszer felépítése, valamint az izom és zsírszövet határozza meg. Szerencsére nem vagyunk egyformák, és egyik testalkat sem rosszabb, mint a másik. Milyen unalmas is lenne az élet, ha mindenki ugyanolyan magas lenne, ugyanazt viselné, a ruhák ugyanúgy állnának mindenkin!

Minden test szerethető: a kerekded, a törékeny és a sportos egyaránt. Mindenki ott rejlik a szépség és az érték, az a bizonyos plusz kortól, bőrszíntől és testsúlytól függetlenül. A valódi értékeket nem a külsőségek és mások véleménye határozza meg! Többek vagyunk, mint egy szám a mérlegen, vagy egy ruhaméret.



AZ IGAZI MEGOLDÁS: ÉLETMÓDVÁLTÁS

Megfelelő életmóddal, személyre szabott táplálkozással és mozgással mindenki elérheti a saját legjobb formáját, ami nem azonos a média által sugallt ideális szépséggel, viszont egészséges, kiegyensúlyozott, energikus és boldog életvitelt jelent.

Mindenki számára elérhetők a minőségi életmód-programok, melyek nem irreális, idealizált célok elérését ígérk, hanem

Minden második fiatal

Az evés- és testképzavarok jelentőségét adja az is, hogy főként a fiatal korosztály veszélyeztetett. Az anorexia kezdete jellemzően a 12-18 éves életkorra, a bulimiáé a 17-25 éves korra tehető. A magyar fiatalok csaknem fele elégedetlen a testével, már az általános iskolás gyerekek 25 százaléka is legalább egyszer fogyókúrázott, a középiskolásoknál ez az arány több mint 40 százalék.

testünk működésének megismerését, annak elfogadását – a cél a harmónia megteremtése. Ez vezethet a felesleges kilók leadásán keresztül, de a fogyókúra nem lehet cél önmagában! A „garantáltan biztos” fogyasztómódszerek egyre-másra jelennek meg a médiában, miközben ezek fél éven túli sikerrátája 5% alatt van!

Az életmódváltás nem fogyókúrát jelent. Azonban a megfelelő életmód szokásainak kialakítása hozzásegít az egészséges testsúly megteremtéséhez. Testsúlycsökkentés esetén heti maximum másfél kilós fogyás nevezhető egészségesnek, amennyiben ez a szénhidrátbevitel csökkentésével, megfelelő mennyiségű fehérjebevitellel, zöldségfélék fogyasztásával és testedzéssel jár együtt. A minőségi étrend-kiegészítők fogyasztása a hiányállapotok megelőzését segíti.

ÉLETMÓDVÁLTÓ

Fordított evolúció

A Playboy magazinban megjelenő modellek 1959-ben az átlagos női súly 91%-át, 1978-ban már csak 84, míg 1992-ben 77%-át nyomták. A Miss Amerika győzteseinek súlya az utóbbi 25 évben átlagosan 2,5 kg-mal csökkent, miközben 2,5 centimétert nőtt a magasságuk.

Ha elindulsz, hogy megvalósítsd az álmaidat, bármit elérhetsz, csak rá kell lépned az önismeret, a tudatosság, az önmegvalósítás útjára. Szánj időt a kikapcsolódásra, amikor nem nézegeted a különböző közösségi oldalakat, hanem éled a saját életedet – hidd el, az is van olyan jó, mint másé!





FOREVER DAILY®

A Forever Daily® az AOS complex®-nek köszönhetően az egyik legjobb ásványianyag szállító rendszert nyújtja. A szabadalmaztatott tulajdonságokkal rendelkező formula 55 különböző tápanyagot tartalmaz, melyek biztosítják számunkra a vitaminokat és ásványi anyagokat, aloéval kombinálva.

439 60 tableta



A HÓNAP TERMÉKE

MAJOROS ÉVA SENIOR EAGLE MANAGER AJÁNLÁSA

Végre vége a hosszú, téli, borongós hónapoknak! Minden egyes sejtünk a tavaszt várja, és sokunk ilyenkor szembesül a tavaszi fáradtság átkos tüneteivel. Amikor már alig várom a napsütötte tavaszt, amikor érzem, hogy kimerült vagyok, amikor elepedek a friss zöldségekért - ilyenkor tudom: itt az idő, hogy feltöltssem a szervezetemet. Szerencsére kéznél van a Forever Daily vitamin! Ez a kombó minden olyan anyagot tartalmaz, amire szükségem van, és biztos lehetek benne, hogy a természetes eredetű vitaminok és ásványi anyagok fel is szívódnak – hála az AOS Complex-nek. Mivel kombinált termék, egy tablettában kapok komplex tápanyagokat, így örülhetek, mert a pénztárcám is jól jár.

Fióka program

IDŐSZAK: 2019. FEBRUÁR 1 - 2020. JANUÁR 30.

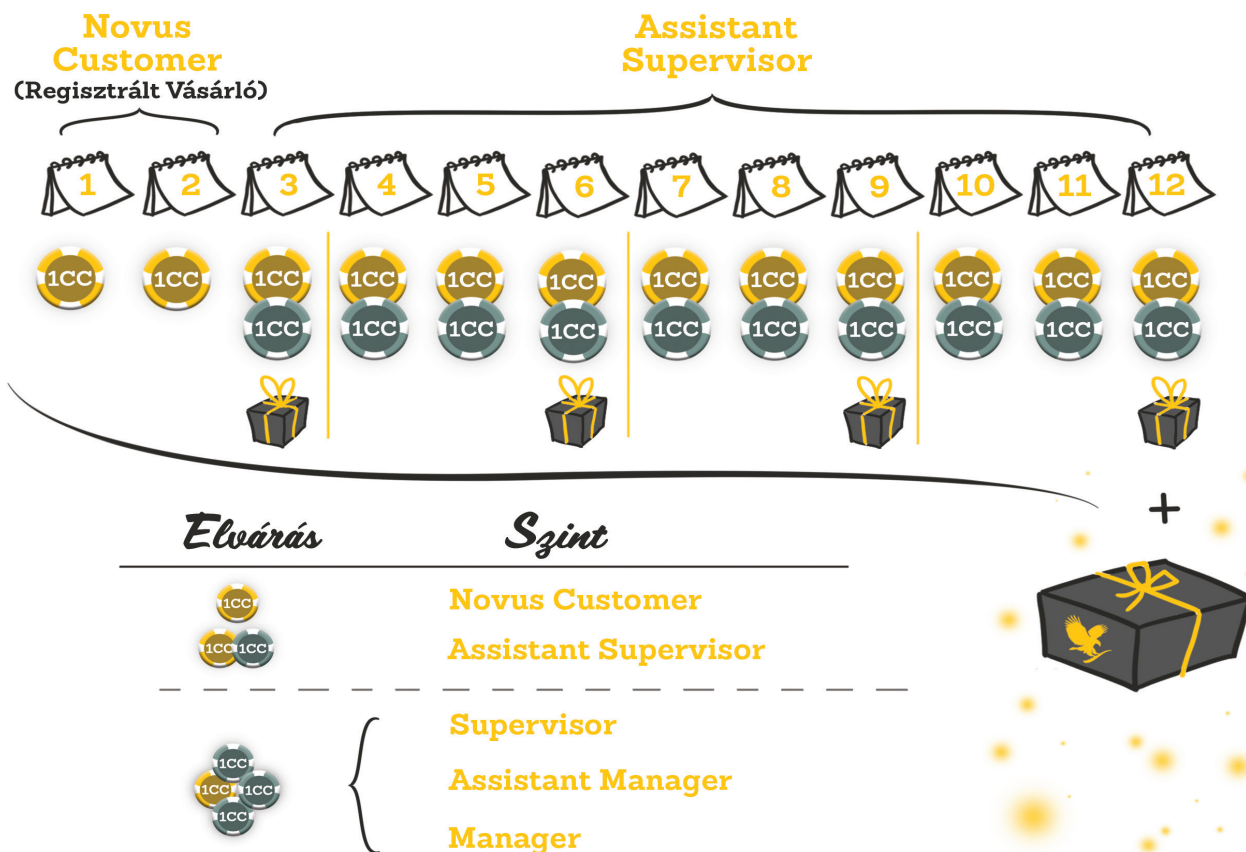
A programban azon Forever Üzleti Partnereink vehetnek részt, illetve csatlakozhatnak folyamatosan, akik a program indulásának időpontjában (2019. február 1.) vagy a program időszaka alatt Novus Customer szinten dolgoznak.

A cél, az alább részletezett feltételek teljesítése 3, 6, 9 illetve 12 hónapon keresztül folyamatosan, megszakítás nélkül. A kiírás feltételeinek teljesítésével 3, 6, 9 illetve 12 hónap után a programot teljesítők 1-1, egyedi, nem megvásárolható, logózott ajándéktárgyat vehetnek át munkájukért. A programhoz folyamatosan lehet csatlakozni, az ajándék minden esetben a megszakítás nélkül 3 (6, 9, 12) egymást követő hónap eredménye alapján szerezhető csak meg.

Azon Forever Üzleti Partnerek, akik mind a 4 tárgyat összegyűjtötték (tehát a programban 12 hónapon át kitartóan részt vettek), azok jutalmul kitartásukért 1 nagyobb tárgyat is kapnak.

A FÍÓKAPROGRAM KERETEIN BELÜL MANAGERI SZINTET ELÉRŐK PLUSZ ÉRTÉKES MEGLEPETÉS AJÁNDÉKOT IS ÁTVEHETNEK.

Novus customeri szinten: minden hónapban min. 1 CC személyes vásárlás
Assistant supervisorri szinten: min. 1 CC személyes, és min 1 distributori CC (új belépőből/reszp/NDP fejl)
Supervisorri és feletti szinten: min. 1 CC személyes, és min 3 distributori CC (új belépőből/reszp/NDP fejl)



*Szerezd meg
a teljes
kollektciót!*





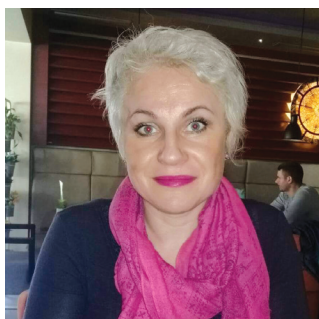
MANAGERS



Like Comment Share

Magyar-Martos Mónica
szponzor: Almási Gergely
& Bakos Barbara

„Ne a sikerről ábrándozz, ha sikeres szeretnél
lenni; csak csináld, amit szeretsz, amiben
hiszel, és a siker magától jönni fog.”



Like Comment Share

Mirsada Sehagic
szponzor: Djenan Alidzikovic

„Ne légy elutasító, adj magadnak
lehetőséget valami más megismerésére
és sikeres leszel.”



Like Comment Share

Szentésiné Zaránd Mónica
szponzor: Körtvélyessy Vivien

„Ne hagyd, hogy az álmok csak álmok
maradjanak”



ASSISTANT MANAGERS

Emődi István & Emődiné Csapó Barbara
szponzor: Halmi István & Halminé Mikola Rita

Horváthné Csíki Mariann
szponzor: Katona Zsuzsanna

Rózsáné Virág Alexandra
szponzor: Krasznai Cintia

Milan Stamenkovic
szponzor: Bozidar Kajganic



SUPERVISORS

Bokros Adrienn
Bóna Krisztián
Bukta Sándorné
Dávid Dániel
Dr. Fülöp Erzsébet
Miomir Granic
Göcsei Daniella Martina
Gróff Rita
Huszné Sebők Orsolya
Janzek Tamara
Lukács-Szabó Szilvia
Majlinger Ferenc
Mátyás-Veress Nóra
Mezei Bianka
Nádorfi Tímea
Némethné Varga Zsuzsanna
Nyakas Attila
Pataki Judit
Romhányiné Szabó Éva
Somogyi Ildikó
Milos Stamenkovic
Jelena Stojkovic
Szeicz Gabriella
Tankovics Ivett
Varga Ferenc Péterné

QUALIFICATIONS

100+CC

2019. január

Almási Gergely
& Bakos Barbara
Katona Zsuzsanna
Klaj Ágnes
Laura Lepojevic
Krasznai Cintia
Varga Géza
& Vargáné Dr. Juronics Ilona
Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin
& Dr. Seres Endre
Dr. Berezvai Sándor
& Bánhegyi Zsuzsa
Hegedűs Árpád
& Hegedűsné Lukátsi Piroska
Szabóné Dr. Szántó Renáta
& Szabó József

60+CC

2019. január

Djenan Alidzikovic
Zachár-Szűcs Izabella
& Zachár Zsolt
Dr. Rokonay Adrienne
& Dr. Bánhegyi Péter
Ferencz László
& Dr. Kézsmárki Virág
Hausel Beatrix
Berecz Botondné
& Berecz Botond
Egresits-Ilyés Andrea Renáta
Fekete Zsolt
Dr. Fábián Mária
Dobai Lászlóné & Dobai László
Dr. Rédeiné Dr. Szűcs Mária
& Dr. Rédei Károly
Rusák Patrícia
Brumec Andreja
Heinbach József
& Dr. Nika Erzsébet
Bozidar Kajganic
Pataki Szilvia & Pataki Róbert
Kéri János
& Kériné Lukács Piroska
Wiederschitz Csilla
Dr. Kolonics Judit
Szentpéteriné Kapus Ilona
Tanács Ferenc
& Tanács Ferencné
Dénes Gabriella
Szolnoki Mónika
Fritz Adrienn

Zsiga Márta
Halmi István
& Halminé Mikola Rita
Zsidai Renáta
Hollóné Kocsik Judit
& Holló István
Glatter Andrea
Almási Vivien
Párkányi Dóra
Majoros Éva
Tóth Sándor & Vanya Edina
Csuka György & Dr. Bagoly Ibolya
Stevan Lomjanski
& Veronika Lomjanski
Husztai Erzsébet & Pálkövi Tamás
Orbán Tamás
Veress-Bakosi Brigitta
Dr. Horváth Zsófia
Hegedűs Tímea
& Hegedűs Gábor
Leel-Óssy Gabriella
Halmi Bence István
Bata Orsolya
Háhn Adrienn
Aleksandra Petkovic
& Bogdan Petkovic
Sladana Vukojevic
Béres Mónika
Vágási Aranka & Kovács András
Dr. Dósa Nikolett
Nagy Tímea
Istokné Horváth Ildikó
& Istok Ferenc

FOREVER²DRIVE

2.SZINT:

Almási Gergely & Bakos Barbara

DR. BEREZVAI SÁNDOR,
BÁNHEGYI ZSUZSANNA

Senior Managerek

A legnagyobb SIKEREINK még előttünk állnak

Zsuzsa és Sándor közel húsz éve csatlakozott a Foreverhez. Sikeres üzletet és igen stabil fogyasztói közösséget építettek ez idő alatt. Három éve úgy érezték, többre hivatottak annál, mint ahol akkor tartottak. A döntésről, az útról és a célokról beszélgettünk.

Hogy kezdődött a foreveres történetetek?

Sándor: Jelenleg is praktizáló sebész-érsebész főorvos vagyok. Nagyon szeretem a munkámat, évtizedek alatt nagyon sok ember tisztelt meg a bizalmával, úgyhogy egyértelműen sikeresnek érzem magam a tanult szakmában. A munkám prioritást élvezett a családommal szemben, a programjainkat mindig az orvosi elfoglaltságaimhoz igazítottuk. A Péterfy Sándor utcai kórházban, ahol dolgoztam, 1999-ben kezdődtek el az egészségügyi megszorítások. A kórház vezetése medített azon, hogy a nagy praxissal rendelkező sebészeknek korlátlan műtéti lehetőség mellett félállású szerződést kínál. Ezt nagyon méltánytalannak éreztem, és úgy gondoltam, hogy több lábon kell állnom. Azonnal alapítottam egy céget, valamilyen egészségügyi

vállalkozás lebegett a szemem előtt. Ekkor keresett meg volt kolleganőm, Dr. Samu Terézia, és pont kapóra jött a foreveres ajánlata. Elmentünk egy rendezvényre, és azonnal csatlakoztunk is. Bár akkor még semmit sem tudtam erről a cégről, és nem is ismertem a hálózati marketinget.

Mit szólt ehhez Zsuzsi?

Sándor: Bevallom, húszéves Forever-pályafutásom legnehezebb feladata volt, hogy hogyan adjam elő ezt a feleségemnek. Végre volt egy szabad hétvégénk, amit a családdal tölthetünk volna, és én egy üzleti rendezvényre akartam menni vele.

Zsuzsa: Közöttünk teljes harmónia és egység van, és volt akkor is. Tudtam, hogy Sanyi a családért keresi a

Szponzor:
Dr. Samu Terézia

Felsővonal: Krizsó Ágnes, Szabó József, Olivia Emília Gajdo, Rolf Ripp

lehetőséget, értünk akar lépni. Akkoriban igazságügyi vegyész szakértőként dolgoztam a Belügyminisztériumban – hihetetlenül érdekes és változatos volt a munkám, de mind az anyagi, mind az erkölcsi megbecsülés hiányzott. Nagyon vágytam a szabadságra, arra, hogy minél több minőségi időt tudjak az akkor öt és hét éves fiaimmal tölteni. Így – bár mint púp a hátamra, úgy hiányzott az egész heti munka után egy hétvégi rendezvény – elkísértem Sanyit.



„ÚJ CÉLT FOGALMAZTUNK MEG, ÉS HOZTUNK EGY ÚJ DÖNTÉST, AMI MELLETT ELKÖTELEZTÜK MAGUNKAT.”

Hogyan indultatok el az üzletben?

Zsuzsa: Hamarosan kiderült, hogy ezt a vállalkozást nekem találták ki. Az induláshoz Tecától (Dr. Samu Terézia – a szerk.) megkaptunk minden információt, segítséget és biztatást. Nagyon belehúztunk az elején, két hónap alatt Supervisorok lettünk, és az üzlet ez idő alatt bebizonyította, hogy nekünk is működik. Tudatosan kezdtünk munkatársakat keresni, másfél év alatt elértük a Manager-szintet.

Könnyű volt annak idején építkezni?

Zsuzsa: Mi úgymond “szűzen” kerültünk a hálózatépítésbe, nem voltak előzetes tapasztalataink. Megvolt ennek az előnye, hiszen nem voltak előítéleteink, nyitottak voltunk, és maximálisan elfogadtuk a szponzorunk útmutatásait. Gyorsan fejlődtünk, a csatlakozás után nyolc hónappal otthagytam a főállásomat, és azóta kizárólag a Forever vállalkozásunkat építem.



Sándor: Az első tíz évünkben nagy sikereket értünk el, négy frontmanagerrel Senior Managerek lettünk. Ebben az időben háromszor is minősültünk Chairman's Bonusra – akkori nevén Profit Sharing -, háromszor a Forever2Drive programra, kétszer utazhattunk 1500 pontostként Amerikába a világtalálkozóra, és 2004-től minden Európai Rally-n minősültként élvezhettük a cég vendégszeretetét. A hálózatépítők Zsuzsi hangján tanulták a vevőgondozást, az első CD-t –Törzsvásárlói kör kialakítása profin – Berkics Miklós felkérésére – vele vették fel.

Volt-e megtorpanás?

Zsuzsa: Sajnos nekünk is lettek "körülményeink", Managereink is megrekedtek, és "elment a fókusz" az üzletről. Bár a hálózatunk nem fejlődött, a stabilitás megmaradt. Mindig legalább 600 pontos Managerek voltunk a hatalmas fogyasztó körünknek köszönhetően.

Mi mozdított ki benneteket ebből?

Zsuzsa: Megint egy rendezvény – ahogy annak idején is egy rendezvényen írtuk alá a jelentkezési lapot. 2015-ben minősültként, de csak ketten mentünk Porecsbe a Holiday Rally-re. Ott éreztük

ismét, hogy több van bennünk. Úgy láttam ott, hogy a "középmezőnybe" tartozunk, és ebből a középszerűségből szerettem volna kitörni. Mivel korábban megélhettük a sikereket, a "színpadot", ezt szerettük volna újra a magunkénak tudni. Új célt fogalmaztunk meg, és hoztunk egy új döntést, ami mellett elköteleztük magunkat.

Mi adta meg ehhez az inspirációt?

Zsuzsa: Mivel Porecsben nem voltak velünk munkatársak, volt időnk átgondolni, mit is akarunk ettől az üzlettől, hogy akarunk élni öt vagy tíz év múlva, hiszen a négy gyermekünk közben felnőtt. Pár hónappal ezután kedves testvérvonalunk, Varga Géza és Vargáné Dr. Juronics Ilona Zafir-minősülése zajlott a Siker Napon, amit szó szerint végigbögtem. Az ő sikerük adott újabb erőt és lendületet. Akkor, ott eldöntöttük, hogy elérjük a Zafir-szintet.

Sándor: Elmúltam hatvankét éves, nem gondolom, hogy hetvenéves korom után is a műtőasztal mellett fogok állni, hiszen a sebészet bizonyos kor után már nem gyakorolható. De a Forever olyan munka, amit élethosszig végezhetek, és ezzel biztosíthatjuk a korábban megszokott

életszínvonalunkat is. 2016 februárjától visszakerültünk a 60+ cc-s vezetők közé, ahol azóta büszkén képviseljük non-manageri csapatunkat.

Ilyen egyszerű lenne a recept?

Zsuzsa: Volt akkortájt egy Manager-tréningünk, ahol Fekete Zsolt kérdésére bizony feltettem a kezem, hogy nem vagyok fent a Facebookon. Ő döbbsített rá, hogy ebben a világban online jelenlét nélkül nem lehet sikeresen dolgozni. Bár tudom, hogy az én erősségem a személyes kapcsolatokban tud kibontakozni, a Facebook kiváló volt arra, hogy "régieket" megtaláljak, és újraépítsem a kapcsolatot velük. Azóta persze már szerves része az üzletépítésünknek a közösségi portál. Webinárokat, videókat, élőket készíték, folyamatosan tanulom az új dolgokat.

Szükség volt-e az új célokhoz új munkamódszerre is?

Sándor: A változásokat mindig figyelemmel követtük az üzletben, az elmúlt húsz év alatt szinte minden rendezvényen ott voltunk, láttuk, hogyan alakul át az üzlet.

Zsuzsa: Felgyorsult a világ, és vele együtt az üzlet is. Rendszert kellett vinni a munkánkba. Olyat, ami jól másolható, mindenkinek elérhető, megfelelően hatékony, és a csapat számára biztonságot ad. Ez hatalmas lökést adott: újra benne vagyunk a Forever2Drive programban, minden hónapban teljesítettük a 2+6 cc kihívást, és már ott vagyunk a 100 cc+ mezőnyben is.

Milyen fejlődést hozott ez a csapatotoknak?

Zsuzsa: A rendszert használva a "rég motorosok" közül sokan friss lendületet kaptak, és vannak teljesen új, lelkes munkatársaink is. A tavalyi évet 301-gyel több non-manageri ponttal zártuk, mint az előzőt. Három területre építjük az üzletünket. Az első a fogyasztói kör, a bástya, a második a havi aktivitás, azaz a 4 pont, a harmadik pedig a közösségépítés. A csapat ereje nagyon fontos: mindenkinek megvannak az egyéni céljai, de van közös célunk is, egymásból építkezünk és egymástól

tanulunk. Mára tény, hogy ebben a csapatban hatalmas potenciál van, vannak húzóemberek. A célunkhoz öt új Managerre van szükségünk, és nem titok, azt szeretnénk, hogy valamennyien Eagle Managerek is legyenek. A legnagyobb sikereink még előttünk vannak. Tudjuk azt is, hogy a nagy dolgokat az életben soha nem egy személy, hanem egy csapat viszi véghez.

Sándor: Fontos megjegyezni, hogy nem pusztán Managereket, hanem vezető Managereket szeretnénk a csapatunkban tudni, hisz a vezetőkben van a stabilitás kulcsa.

Jól értem, hogy a Forever nem pusztán munka, de küldetés is számotokra?

Zsuzsa: A mai világban óriási szükség van a Foreverre. Mind anyagilag, mind emberileg képesek vagyunk harmóniát vinni mások életébe, ahogy azt a WHO is megfogalmazza az egészségről: testi, lelki, szociális jólét – ezt képviseljük mi is. Két éve jártunk Hollandiában, a Forever Direct központban. Mindössze páran voltunk egy olyan utazáson, ahová csak minősülteként lehetett eljutni. Hatalmas élmény volt megtapasztalni a “szeretni, szolgálni, törődni” elvek valóságát. A céges háttérrel látva megint csak bebizonyosodott – mint Amerikában is számtalanszor – hogy örületes potenciál van a vállalatunkban.

Kettőtök közt hogy alakul a munkamegosztás?

Zsuzsa: Az első perctől kezdve családban működtetjük, párban építjük a vállalkozásunkat. Együtt dolgozunk, fejlődünk, az elismeréseket, rendezvényeket, a nagy utazásokat mind közösen éljük meg. Imádjuk ezt az életstílust! A felállás a kezdetektől úgy alakult, hogy Sanyi asztala a marketing – kimentve őt az orvosszerepből – én pedig a termékekkel foglalkozom, és a terméktájékoztatókat tartom.

Pedig adná magát, hogy Sanyi legyen a “termékfelelős”.

Sándor: Számomra a kihívást a

marketing jelentette, hogy jobb legyek benne. Szereztem időközben egy manager diplomát is az Egészségügyi Főiskolán. Az egészségtudatos, egészségmegőrzés mellett elkötelezett emberek száma egyre nő. Ők nem betegek, nincs szükségük orvosra. Aztán vannak azok, akik már kisebb eltéréseket tapasztalnak az egészségi állapotukban, de egy döntéssel, életmódváltással vissza tudnak térni az egészségesebb útra – ők sem szorulnak kezelésre. Ha én tartanám a terméktájékoztatókat, a csapatunkban kevésbé lennék másolható.

Mi olyat hozhat el a Zafír-üzlet számotokra, ami még hiányzik?

Zsuzsa: Sok boldog és sikeres munkatársat, akik azzá válnak, amivé válni akarnak. Példát adhatunk nekik arra, hogy ők is képesek megteremteni egy szabad életet, úgy, mint mi. A Zafír-jövedelem lehetővé teszi, hogy a mostaninál többet adakozhassunk jótékony célra.

Sándor: És azt is jelenti, hogy itt tudjuk hagyni az üzletünket, mert már nem igényli a mindennapi törődést. Többet és hosszabban utazhatunk olyan helyeire a világnak, ahol még nem jártunk – akár közösen a gyermekeinkkel és unokáinkkal is.



MI ÍGY ÉPÍTJÜK:

- Bővítsd a non-manageri forgalmat: ez a növekedés kulcsa!
- Ne csak Managereket, hanem vezetőket keress!
- Légy Profil!

STEP
BY
STEP

Kapcsolat- építés



**HALMI ISTVÁN ÉS
HALMINÉ MIKOLA RITA**
Gyémánt-Zafír Managerek

**MANAPSÁG MÁR EL-
CSÉPELTNEK HANGZIK,
DE ATTÓL MÉG IGAZ:
KAPCSOLATOKAT
ÉPÍTÜNK. (NEM
ÜZLETET. AZ A
KÖVETKEZMÉNY.)**

Step by step - nyilván azt várjátok most tőlünk, hogy lépésről lépésre elmondjuk, hogyan is kell ezt csinálni. Ha tudnánk, ha tényleg tudnánk, soha nem veszünk el, mindenki bennünket követne, egy hétmilliárdos „szekta” vezetői lennénk, szolgálnánk és szolgálnának, és minden, ami ezzel jár. De a bölcsek köve sajnos nincs nálunk.

Hogyan kell kapcsolatot építeni? Ez az élet nagy rejtélye. Aki megfejté, a világ ura lesz. Aki jól csinálja, gazdag ember. Aki legalább kapizsgálja, sikeres. Aki akadozva, de gyakorolja, nem elveszett ember. Aki megpróbálja, de rosszul csinálja, botladozni fog. Aki pedig meg sem próbálja, na, ő az elveszett ember.

Hova akarsz tartozni? Milyen életet akarsz élni? Milyen barátokat szeretnél? Ki legyen (vagy most ki) a párod? Haladni akarsz? Mekkora hálózatot szeretnél?

Nem szeretném a Randigurut játszani, nem is veszem a bátorságot, hogy azt mondjam, értek a hálózat-, vagyis a kapcsolatépítéshez. Ha értenék, a világ a lábaim előtt heverne. De tanulom, gyakorlom nap, mint nap. A benzinkúton, az étteremben, a reptéren, a hivatalban, a boltban, a stadionban, egy túrán, a repülőn, a Face-en, az Instán, a neten, itthon és külföldön, magyarul és angolul, mutogatva vagy csak szemmel. Jól és rosszul, de CSINÁLOM!

Te csinálod? Vagy legalább érted, hogy csinálni kell(ene)?! Én csinálom. Tanultam, az élet hozta, ellestem, megkérdeztem, olvastam és filmen láttam, tréningen tanultam. Sikeresektől lemásoltam, otthonról hoztam – vagy csak rám ragadt. Elhiszed vagy nem, megérted vagy sem, akarod vagy nem, megcsinálod vagy kritizáld – a te dolgod. Bárhogy döntesz, mindenképp igazad lesz. Csak a végeredmény nem mindegy.

Kicsi gyerek voltam, amikor szembe-sültem a nyers valósággal: az embereknek mindig igazuk van. És mindig nekik. Valahogy sosem nekem volt. Szerintük. Pedig tudtam, hogy NEREM van igazam! Nem értettem, miért nem értik?! Vitatkoztam. Tűzzel-vassal védtem az „igazam”. Ma is sokszor ezt teszem (mondtam, hogy nem csinálom jól...).

ÁLLJON ITT NÉHÁNY SZABÁLY:

NE VITATKOZZ!

Az ember gyarló. Szeretné, ha mindig igaza lenne. Ha mindig neki lenne igaza. És tudd, tényleg NEKI van igaza! Az Ő nézőpontjából minden bizonnyal. Lehet, hogy tényleg... Persze, van másféle vita is. Ehhez egy tanács, amit sok évvel ezelőtt olvastam: „Ne vitatkozzz idiótákkal, mert lesüllyedsz az ő szintjükre, és legyőznek a rutinjukkal!” Kell ehhez még hozzáfűzzek valamit? Mit tegyél helyette?

KÉRDEZZ!

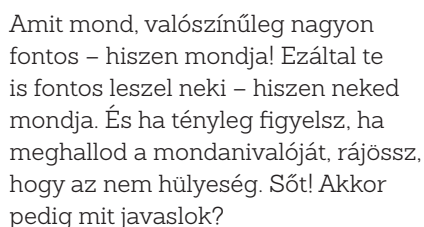
Honnan tudhatnád meg, hogy valaki mit miért lát, gondol, mond úgy, ahogy, ha nem kérdezel? Rádásul az emberek szeretik, ha kikérik a véleményüket. Szeretnek beszélni – még ha nem is teszi mindenki túl gyakran. Mert a főnök kérdezi a véleményét? Elfogadja azt? Legyél te az az ember, aki kérdez! És ha kérdezel, akkor...

HALLGASS!

Várd meg a választ! Ne törd a fejed a saját sztoridon! Ne akard túlbeszélni, legyőzni! Hallgasd meg őt! Más úgysem teszi... De ne csak hallgasd, hanem...

FIGYELJ!

Figyelj rá! Ő érték, hadd tudja!



Dicséj, ha van mit! Ha nincs mit, keress! Mindenki, mindenhol, minden helyzetben van mit megdicsérni. Gyakorolj! Játssz, találj meg! Persze, nem csak a mondanivalóban van mit találni. Nézz körül, térképezd fel a helyet, az embert!

Mindenben. Előre szólok, nem fog mindig menni. Nekem sem megy. Még itthon sem. Pedig adott egy gyönyörű, tanult és szédületesen okos feleség, nagyszerű gyermekek, egy elvileg értelmes férj – de

A végén álljon itt „HALMI
TÖRVÉNYE”: Nem a munka fáraszt,
hanem az eredménytelenség!

Ez pedig érvényes itt is. Ha mindezt nem csinálod, vagy rosszul csinálod, nem leszel elégedett, nem leszel eredményes. Nem a hálózatzépítésben – az életben! Ha eredménytelen vagy, az frusztrál, lever, fáraszt, kicsavar, megbetegeít, kikészít...

Ha eredményes vagy? Nincs az a teher, amit ne bírnál el! Nézd meg Halmi Bencét! Fél évet idegenben, napi tíz-tizenkét órát dolgozott. Hajnalban feküdt, és boldog volt! Boldog, mert eredményes. És ezt csinálja, csinálják most is.

Nézd meg Almási Gergőt és Bakos Barbarát! Dolgoznak, építenek, szárnyalnak, gyermeket nevelnek, a legjobbak legjobbjai közt vannak – és lelkesek, nem fáradtak.

Dönts el, hogy nem vitatkozol!
Kérdezel, figyelmesen hallgatsz,
dicsérsz, és keresed a jót!

Akkor pedig már csak egy tanácsom van:

Mi mindenkinek azok vagyunk, aki egyengette az utunkat, aki támogatott, aki fogta a kezünket és felemelt, aki megadta az esélyt, hogy ideáig jussunk. Rexnek, Greggnek, Aidannek, Sándornak, Péternek, a szponzorunknak, Tecának, a teljes felsővonalnak, a Managereinknek és mindenkinek, aki most elolvasta ezeket a sorokat. Akár egyetért, akár nem.

BEAUTY TIPPEK

SZIKLAINÉ BÁN HAJNALKA Manager mesterfodrász-sminkes, nemzetközi business mentor

Személyre szabott szépség

Napjainkban általános kihívás a nagymértékű hajhullás, illetve a hajsálak elvékonyodása. Ennek többféle oka lehet, például a helytelen hajfestés, szőkítés, de ide tartozik az erős napfény károsító hatása is. A hajápolás alapvetően külső, fizikai eljárás, ám a holisztikus szemléletet követve úgy vélem, fontos a belső vitalizálás és az egyensúly kialakítása.

Esküvőre való készülődéskor ezek még nagyobb hangsúlyt kapnak. Kedvenc szlogenem: „Ha megálmodtad életed nagy napját, mi segítünk, hogy a látvány tökéletes legyen.” Ilyenkor külön figyelünk a hajra, a bőrre és a körömre. A nagy napra mindenki gyönyörű, hosszú haját és álomszínűt szeretne, de ezért tenni kell!

Filozófiám: azzá leszel, amit megesszel. Azon túl, hogy egészségesen étkezzünk, az étrend-kiegészítők is fontos szerepet kell, hogy kapjanak a mindennapjainkban – ez is kell a külső-belső egyensúly megtalálásához. Ne feledd: a szépség belülről fakad.

Szívesen ajánlom a következő étrend-kiegészítőket: Aloe Berry Nectar, Active Pro-B, Forever Daily, Forever A-Beta-CarE, Forever Nature-Min – ezeket fogyasszuk napi rendszerességgel vagy akár kúraszerűen! Természetesen személyre szabottan, hiszen mindannyian egyediek vagyunk! Ha a belső táplálás megtörténik, az a külsőnkön is meg fog látszani. De lássuk, mit tehetünk még!

Kiemelt szakterületem a szépségápolás – benne a haj- és bőrápolás – valamint az egészségmegőrzés. Mindig is annak szenteltem magam, hogy a nők nálam testileg, lelkileg feltöltődjenek, megszépüljenek. Célom, hogy mindenkit megújítsak tetőtől talpig, megmutassam, milyen a leg-szebb formája!

EGÉSZSÉGES, ÁPOLT HAJ

Azért kedvelem az Aloe-Jojoba Shampont és kondicionálót, mert szulfát- és parabénmentes, lágyan tisztít és ápol. Egy kis titok: meg fogtok lepődni, én Aloe Lotion krémet keverek Alpha-E Factor olajjal. Ezt eloszlatom a száraz hajon, majd nylonsapkába teszem húsz percre. Hajpakolásként alkalmazom nagy sikerrel (szauna és tengerpart után is).

Az Aloe First szintén szívem csücske: permetezzük a bőrre, míg a nyugtató és hidratáló hatás nem érezhető.

Az Aloe Heat Lotiont, ami bőrunyugtató, melegítő masszázskrém, a fejbőrre is alkalmazom (speciális masszázssal).



KÁPRÁZATOS SMINK

A gyönyörű alkalmi frizurák mellé a szépséget kiemelő smink is dukál. A smink alapja az ápolt, egészséges arc bőr. Ennek eléréséhez 100% garanciát jelent a Forever szépségápolási termékek használata. Te magad légy az üzleted arca!

Magam már ötödik éve, hogy a Forever Living Products kiváló minőségű Pure Beauty Awards-díjas termékeit használok napi szinten. Az eredmény látványos: megállítottam az időt! Természetesen a tapasztalataimat boldogan megosztom mindenkiel.

BŐRÜNK ŐREI

A természetes alapanyagoknak köszönhetően bőrünk ragyogó, egészséges őrei: Sonya Daily Skincare System, amit előszeretettel alkalmazunk tizennyolc éves kortól (továbbfejlesztett gélatechnológia, növényi hatóanyagok zselébe ágyazva, hydra-infúzió...), tökéletes „kombinált” bőrének is.

A harminc év felettieknek már az Infinite Skin Care Kit csomagot is ajánljuk. A választás a tiéd! Ha bizonytalan vagy, melyik a te bőrtípusodnak megfelelő termék vagy termékcsalád, kérd szakember vagy mentorod tanácsát!

A bőrápolókkal szemben megfogalmazott legfőbb igény a hidratálás, nedvességpótlás, valamint az, hogy természetes összetevőket tartalmazzanak. A szépségápolás világpiacán létezik egy rendkívüli termék: Aloe Bio-Cellulose Mask. Egy igazi csoda, ha még nem próbáltad, itt az ideje!

Háromgyermekes (tizenhat, tizenkilenc és huszonegy éves fiúk) édesanyaként negyvennégy évesen büszke vagyok arra, hogy a Forever termékeinek használatának köszönhetően több évet letagadhatok a koromból! A lehetőség a te kezében van! Érezd magad jól a bőrödben, hisz ez a legdrágább ruhád! Vigyázz rá!



NEW

**H. PEZENHÓFER
BRIGITTA &
HENC KRISZTIÁN**
.....
Managerek

H. Pezenhófer Brigitta és Henc Krisztián Szombathely mellett, Sé településen élnek három gyermekükkel: Zsóka idén kilenc, Bernát hét, Dénes pedig négy éves lesz. Idén ünneplik tízéves házassági évfordulójukat.

Szponzor: Karaszi Andrea és Vass Szilárd

Felsővonal: Mezei Blanka, Hegedűsné Lukátsi Piroska és Hegedüs Árpád, Tóth Ágota, Lapicz Tibor; Vanyáné Dánffy Beáta és Vanya László; Tóth Sándor és Vanya Edina; Balogh Anita; Berkics Miklós

HAGYOM, HOGY MEGTÖRTÉNJEN AZ, AMINEK JÖNNIE KELL

„Imádkoztam kis ötödikesként azért, hogy ő legyen a férjem, és a Jóisten megadta!” – mondja Brigi a kezdetekről. Brigi azóta egy katolikus nyolc osztályos gimnázium magyar-német-hittan szakos tanára, a gimnázium tagozatvezetője, televíziós-rádiós műsorvezető, Krisztián pedig beszerzőként dolgozik egy babatermékeket gyártó cégnél. Jelenleg is mind a ketten aktívak eredeti munkahelyükön, emellett leginkább Brigi foglalkozik a Forever vállalkozással. Krisztián mindenben támogatja őt, biztos háttérrel nyújt ahhoz, hogy elérhessék közös céljaikat.

„Amikor nyolc évvel ezelőtt csatlakoztunk, nem gondolkodtunk abban, hogy üzleti vonalon elinduljunk” – mondja Brigi, aki nek akkoriban a gyermeke életmódja volt a legfontosabb. „A pozitív terméktapasztalatok után aktív szponzorom, Piroska biztatott, hogy vágjak bele az üzletbe, de én még hét évig ellenálltam...”

Aztán Brigi egyszer csak úgy érezte, eljött az idő. „Piroska mindig készséges volt és segítőkész, engem pedig megfogott, hogy én is segíthetek másoknak.” Mivel négy helyen dolgozott ekkor,

Krisztián azt kérte, adjon le valamit a sok közül, így Brigi a bedolgozásoktól megvált. „Mérlegelni kellett, hogyan tudom olyanra formálni ezt a történetet, amilyen én vagyok. Már az elején nagy hangsúlyt fektettem a vevőgondozásra. Online indultam, amiből hamar offline munka is lett, ugyanis azt éreztem, hogy személyesen is beszélnem kell az emberekkel, nem hiányozhat nálam a szemkontaktus, a gesztusok, a mimika. Így jobban rá tudok érezni arra, hogyan segíthetek nekik. De a mai napig mindkét módszerrel dolgozom.”

Már az első hónapban (2017. decemberében) aktívak voltak, majd kicsivel több mint hat hét alatt meglett a Supervisor-szint. 2018 nyarán sikerült elérni az Assistant Manager-szintet, majd 2018 novemberében a managerit. „Azt mondtam Piroskának, hogy ha egy év alatt sikerül, akkor elhiszem, hogy működhet. Egy évet adtam tehát magamnak, de ez az egy év valódi, igazi munka volt. Mindig azt terveztem egy-egy eredmény után, hogy most pihenek, de ez nemigen jött össze.”

Brigi azt mondja, a kezdetek legfőbb tapasztalata az, hogy regisztrálni valakit a legnehezebb. „Fel kellett ezt is vállalni. Számomra ez nehéz volt, de egy-két ilyen alkalom után egyre könnyebben ment. Azóta pedig látom az eredményét: minél több törzsvásárlója van az embernek, minél szélesebb a vállalkozás, annál stabilabb a jövője.”

Brigi azt mondja, fejlődni az üzlet minden területén kell. Mivel Krisztián beszerző, jó üzleti érzéke van, a számokat inkább ő látja át. Felesége végzi az aktív munkát, ő pedig figyeli, hogy mit, mikor lehet elérni. És persze drukkol.

Brigi szerint személyes üzenetekkel és posztokkal lehet leginkább megfogni az embereket. „Minden héten legalább kettő, maximum három posztal jelentkeztem. Folyamatosan jöttek a megkeresések, majd ezt követően a telefonos és személyes egyeztetések. Rengeteg segítséget kaptam a felsővonalunktól. Tartottunk családi bemutatót is, sőt, azóta rendszeres infókat szervezünk. „Fontos, hogy mindig legyél korrekt! Ha hosszú távra tervezel, akkor tartsd be a játékszabályokat az értékesítés területén! Bátran kérdezzetek a felsővonalatokról, sőt használjátok ki, hogy ilyen orvosi team áll mögöttünk!” – Brigi ilyen tanácsokat adna egy most indulónak. „A csoporttagok közül van, aki csak egy-két terméket rendel és én „békén hagyom”, hiszen én is ilyen voltam egykor. Van, aki rendszeres vásárló, és van, akinek már az üzletet is fel tudtam ajánlani és a csapatunk tagja lett. Semmit sem erőltetek, hagyom, hogy megtörténjen az, aminek jönnie kell.”

A megfeszített munka közepette az is bebizonyosodott, hogy az ember igazi

„Ha hosszú távra tervezel, akkor tartsd be a játékszabályokat!”

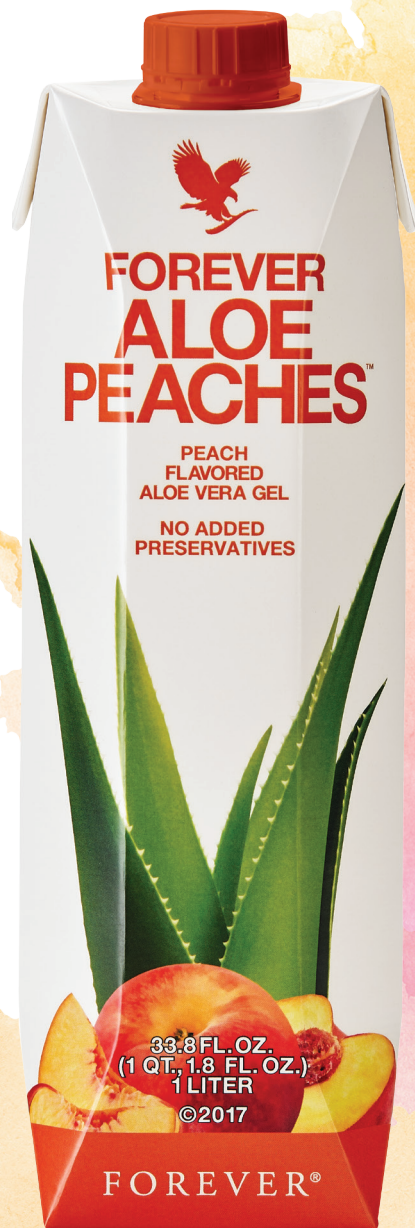
barátokra lelhet ebben az üzletben. Olyanokra, akik a nap bármely szakában segítenek egymásnak. De Brigire is lehet számítani, ha baj van, a munkatársai és törzsvásárlói mindenkor számíthatnak rá. „Mindig a következő cél van előttünk, amelynek realizálását megbeszéljük a felsővonalunkkal. Az időbeosztásom kulcsa a fegyelmezett időkeret, és az, hogy mindig mindent felírok. Naptár nélkül sehova sem megyek!”

Brigi csapata igen összetett, aminek csak előnyeit látja. „Az emberek mind más területről jönnek, és másként közelítik meg a feladatot. Van köztünk vevőszolgálati asszisztens, személyi edző, tanár, egészségügyi dolgozó, kismama, sőt, több vállalkozást vezető üzletember/üzletasszony is. Szerintem ez a fő erőnk, és az, hogy igazi barátként tekintünk egymásra.”

A következő cél most a Forever2Drive program, ehhez igyekeznek egy stabil hatvanpontos üzletet felépíteni. „Úgy hiszem, hogy most jön a neheze” – mondja Brigi. „De senkit sem szeretnék ezzel elszomorítani, inkább rámutatni próbálok arra, hogy ez az üzlet is a munkáról szól, mint bármelyik más. Hogy biztos alapokon álljunk, azért minden nap tennünk kell!”

ÉN ÍGY ÉPÍTEM

- Offline vagy online munka: használd ki mindkettő előnyeit!
- Sose hanyagold el a „csak” vásárlókat – ők hozzák a stabilitást.
- Elég, ha mindig a következő lépésre koncentrálsz, végül összeáll belőle az utad.



FOREVER ALOE PEACHES™ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ ITAL

Semmihez sem fogható csodálatos íz, az aloe vera tiszta, tápláló gélje, napérlelte őszibarack ízben fűrdetve: a nap bármely órájában fogyaszthatod. Az ital antioxidánsban gazdag, így gondoskodva a testedről. 84,5%-os tiszta Aloe Vera gél, amelyet természetes barack ízzel és barack pürével gazdagítottunk. Íze és állaga egyaránt kellemes.

777

1 Liter

A FOREVER MAGAZIN ÚJ ROVATÁBAN HÓNAPRÓL HÓNAPRA EGY SIKERES HÁLÓZATÉPÍTŐ ENGED BEPILLANTÁST AZ AKTUÁLIS IDŐSZAK TERVEZÉSI FELADATAIBA. MEGISMERHETJÜK A LEGJOBBAK HOZZÁÁLLÁSÁT A HÁLÓZAT-ÉPÍTÉSI MUNKA ALAPLÉPÉSEIHEZ, A SIKER TERVEZHETŐSÉGÉHEZ.



HAVI tervező

RUSÁK PATRÍCIA
Soaring Manager

A LEHETETLEN NEM LÉTEZIK. EGY JÓ TERV KELL HOZZÁ, S CSAK EGY LÉPÉS MINDEN NAP.

A megfontolt haladás hatékonyabb a rohanásnál. Nem azt mondom, hogy nem kell látnod a nagy célt, hiszen a cselekvés mindig egy vízióval kezdődik, de a nagy cél miatt a lényeg sokszor láthatatlanná válik. Fókuszot lehet veszteni, s a tervünk végül füstbe mehet. Én mindig a **LÉNYEGRE FÓKUSZÁLOK**. Ez pedig a napi cselekvés. A folyamatosságban hiszek. Nagy eredményhez, s egy folyamatosan fejlődő üzlethez napi „sikerszokásokon” keresztül vezet az út. Így én mindig a munkát tervezem, a napi munkát. A fókuszban nálam a stabil és folyamatosan fejlődő hálózat felépítése áll.

Első dolgom, mikor valakivel elkezdek együtt dolgozni, az, hogy tudatosítom benne, hogy nem az aktuális eredményei, pontértéke, hanem a napi rutinja teszi sikeressé. Megbeszéljük a napi sikerszokásokat, amik vezetnek majd a célja felé. Céloom, hogy ez az öt sikerszokás nagyon hamar az élete részévé váljon, bárhol is van és bármit is csináljon. Megmutatom neki, mit lehet elérni, ha a lényegre fókuszál, és ha használja a cselekvés, az önfegyelem és a nyugodt haladás erejét. Megbeszéljük a nagy célt, amit el akar érni (természetesen én figyelek a hozzá kapcsolódó pontértékekre is). Őt csak a napi cselekvésre fókuszáltatom. Tudatosítom benne, hogy az egyetlen dolog, amit minden nap irányítani tud, az a hozzáállása. Minden reggel lehetősége van meghódítani a saját hegyét. Egy nap egy élet!

4cc-25cc-60cc-100cc- én ezekre a számokra fókuszálok, s ösztönzők mentén tervezek.

Az elmúlt négy év tapasztalata alapján pontosan látom, mennyi munka és milyen attitűd mikorra, hova juttatja el az embert. Számomra fontos, hogy az illető etikusan, hatékonyan olyan üzletet építsen fel, ami valóban szabaddá teszi. Ezért nálunk nincs szükség reményekre és hirtelen, nagy ugrásokra. A „mikorra tudom elérni” kérdésre, az első két hét munkája után majdnem pontos választ tudunk adni.

Március van. Jelen pillanatban „Eagle-fókuszban” van a csapat. Fókuszáltan dolgozunk a leendő Supervisorokkal, s igen szoros napi fókuszban az Eagle Managerekkel. Hogy pontosan mit teszünk? Napi sikerszokásokon dolgozunk mindannyian, csak nekünk, vezetőknek a saját munkánkon kívül az üzletársainkét is kontrollálnunk kell. Ezzel tudjuk a legnagyobb támogatást nyújtani nekik a fejlődéshez. Nézzük ezeket a sikerszokásokat!

1. Új kontakt felvétele: napi 5 új emberrel kerülj kapcsolatba! Nagy hangsúlyt fektetünk az értéket adó kommunikációra. Soha nem rohanunk ajtóstul a házba.

2. Visszakéréses - kvázi folytatjuk a kommunikációt.

3. Dolgozunk az énmárkánk építésén.

4. Tanulás, fejlődés, mindset

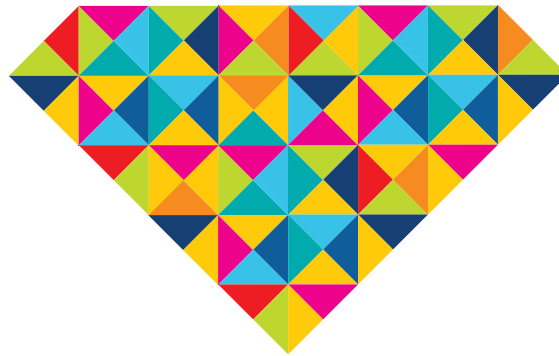
5. Termékhasználat

Ezek a sikerszokások kiemelt figyelmet kapnak. Folyamatosan tanuljuk, tanítjuk, kontrolláljuk, és megtanítjuk a továbbadásukat is.

Nálam van még egy extra nulladik pont is, amire figyelek minden áldott nap. Ez pedig a magas energiaszinten való munkavégzés. A megfelelő attitűd extra gyorsítására teszi az embert cselekvés közben. Aki hajlandó ezt megtanulni, különösen gyorsan fog haladni.

Nincs titok, amit másban kellene keresni. Fedezd fel a belső erőd, erre fókuszálva végezd folyamatosan a napi öt sikerszokást! Ez a recept egyszerű, másolható és óriási ereje van. Tudjátok, a lehetetlen is lehetséges, ha egy jó tervünk van hozzá, és hajlandóak vagyunk folyamatosan cselekedni minden áldott nap.

DIAMOND 2019 HOLIDAY RALLY



POREČ 2019. SZEPTEMBER 27-29.

KIK MINŐSÜLHETNEK?

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

MELYEK AZ ÖSZTÖNZŐ PONTOS MINŐSÜLÉSI FELTÉTELEI?

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

2. A minősülési periódus során légy aktív (4 cc személyesnek elismert vásárlás feltéve, hogy abból legalább 1 cc saját kódszámon történik) a belépésed hónapját követő első teljes hónaptól (azaz, ha például 2019. május 15-én léptél be, akkor június 1-jétől)! Ha a minősülési időszak előtti belépő vagy, akkor a minősülési periódus mind a négy hónapjában teljesítened kell az aktivitást, függetlenül attól, mikor lépsz szintet.

3. Minősülési időszakban történt szintlépésed után, a szintednek megfelelő oldaltartásod legyen meg, a szintlépésed utáni hónaptól egészen 2019. augusztus végéig. Azon üzleti partnereknek, akik a 2018 szeptember-decemberi periódusban léptek szintet, az oldaltartás követelményét januártól kell teljesíteniük.

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

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

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

FONTOS KIEGÉSZÍTÉS!

Azon üzleti partnerek, akik 2019 július-augusztus, vagy 2019 augusztus hónapban lépnek szintet, és első generációjukban velük egy szintre minősülő üzleti partner található, ahhoz, hogy maguk is minősüljenek a 2019. évi Diamond Holiday Rally-re, minimális teljesítményként júliusban 4 cc aktívnek kell lenniük, augusztusban pedig az aktivitáson kívül a szintnek megfelelő oldaltartást kell teljesíteniük (a velük azonos szintre minősült munkatársuk vonalától eltérő vonalon vagy vonalakon).

KÖZLEMÉNYEK SAOPŠTENJA OBAVJEŠTENJA OBVESTILA NJOFTIME

MAGYARORSZÁG

Termékrendelés

Webáruházunk: www.flpshop.hu

Telecenter: hétfőtől péntekig 9:00-16:45-ig hívható számaink:

+36-1-297-55-38; +36-70-436-4290; +36-70-436-4291; +36-70-436-4294;

+36-80-204-983 („zöld szám”: vezetékes hálózathálózati díjmentesen hívható)

Ügyfélszolgálat, Információ

Ügyfélszolgálat (telecenter, webshop): ugyfelszolgalat@foreverliving.hu, +36-1-269-5370/110 és 111

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

Nemzetközi és Belföldi Kommunikációs recepció: +36-1-269-5370/123

Pénzügyi Recepció: +36-1-269-5370/121

www.foreverliving.com

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. Miliesz Sándor: +36 1 297 1995, mobil: +36 70 316 0002

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

mobil: +36-70-436-4230;

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

mobil: +36 70 436 4273

Belföldi és nemzetközi kommunikáció: Szecsei Aranka: 136 mellék,

mobil: +36 70 436 4229;

Csábrádi Ottília: 135 mellék, mobil: +36 70 436 4227

Oktatás és Fejlesztési Osztály (FLP TV): dr. Karizs Tamás, mobil: +36 70 436 4271

Pontérték nélküli termékek: Galambos Dóra +36 70 436 4212

Rendezvényszervező: Altrichter Anett, rendezveny@foreverliving.hu,

mobil: +36 70 436 4240

Teremfoglalás: rendezveny@foreverliving.hu

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

Vékás-Kovács Mónika, tel.: 191-es mellék, +36-70-436-4239

Budapest, Nefelejcs utcai vevő- és ügyfélszolgálat, raktár és informatika

nyitvatartás: H-P: 9-16:45

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

Informatikai igazgató: Rigó Gábor, mobil: +36-70-436-4231; 165-ös mellék

Debreceni Területi Igazgatóság:

4025 Debrecen, Erzsébet u. 48.

Tel.: +36-52-349-657, mobil: +36-70-436-4287

Nyitvatartás: H – 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 Nyitvatartás: H: 12-20 óráig,

K – P: 10-18 óráig (a számlázás zárás előtt 30 perccel befejeződik).

Területi igazgató: Radóczi Tibor

2019. január 2-től a nyitvatartás megváltozott budapesti központi

számlázásunkon és Telecenterünkön: Budapest: Hétfő-péntek: 9:00-17:00

(Ez a nyitvatartás vonatkozik a hónap utolsó munkanapjaira is!)

Helyi előadások esetén hosszított nyitvatartással várjuk partnereinket.

(a számlázás zárás előtt 15 perccel befejeződik)

Vidéki irodáink nyitvatartása változatlan.

A hónap utolsó szombatja eső napjain (amelyeket már nem követ munkanap

a hónapban) kizárólag a webshopon (www.flpshop.hu) lesznek leadhatók a

megrendelések minden hónap utolsó naptári napján 24.00 óráig.

Ez a változás minden irodánk működését érinti.

Forever Resorts

Teleki-Degenfeld Kastélyszálló, 3044 Szirák, Petőfi u. 26.,

Tel.: +36-32-485-300, fax: +36-32-485-285 www.kastelyszirak.hu

Sásfészek Étterem, tel.: +36-1-291-5474, www.sasfeszeketterem.hu.

A Forever Resorts magyarországi intézményeinek ügyvezető igazgatója

Lenkey Péter, szálloda igazgató Király Katalin.

Orvos szakértőink: Siklósné dr. Révész Edit, a Forever Magyarországi

Orvos Szakmai Bizottságának elnöke, dr. Hósi Mária: 70/882-3495,

dr. Kertész Ottó: 70/418-7233, Szabóné dr. Szántó Renáta: 70/612-2486,

dr. Samu Terézia: 70/627-5678

SRBIJA

Internet prodavnica: www.flpshop.rs

Telecenter: +381 11 309 6382; +381 65 309 6382

Beogradska kancelarija: 11010 Beograd, Kumodraška 162

tel.: +381 11 3970 127, fax: +381 11 3970 126, Email: office@flp.co.rs

Predaja narudžbina: narucivanje@flp.co.rs

Radno vreme telecentra: ponedjeljak, utorak i četvrtak 12:00-18:30;

sreda i petak 9:00-16:30

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: ponedjeljakom 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

Spletna trgovina: webshop.forever.si

(dežurni telefon za spletno trgovino 064 259 222)

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;

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

Direktor: Andrej Kepe

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

Izobraževanja: Forever Info točka Slovenska Bistrica, Ljubljanska cesta 20 in na

sedežu podjetja Stegne 15, Ljubljana (razpored izobraževanj je na voljo na spletni strani www.forever.si)

HRVATSKA

www.foreverliving.hr

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

Telefonski liječnici: 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 Brahma 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 Kijaj: Cel: +355 69 40 66 811

e-mail: flpalbania@abcmall.al

KOSOVA

Office Address: Rr. HILMI RAKOVICA Nr 13 Prishtina-KOSOVA

E-mail: lulzimt@foreverliving.hu

Area Manager: Mr Sc Lulzim Tytnxhiu

+383 49 866 865 email: lulzimt@foreverliving.hu

BOSNA I HERCEGOVINA

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

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

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

elektronska pošta: forever.flpbos@gmail.com

Direktor FLP BiH: dr Slavko Paleksić

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

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

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

utorak, srijeda: 12:00–20:00

elektronska pošta: flpm@bih.net.ba

Rukovodilac ureda: Enra Čurovac-Hadžović

2019 ESEMÉNYNAPTÁR

BUDAPEST

**ALBÁNIA
KOSZOVÓ**

SZERBIA

HORVÁTORSZÁG

SZLOVÉNIA

BOSZNIA

március 23.
Sikernap
Vasas Jégcentrum

március 30.
Sikernap
Szarajevó

április 6.
Horvátország + Szlovénia közös Sikernap
Lasko

május 18. Sikernap
Tüskecsarnok
máj. 19. Egészségnap

május 25.
Sikernap
Tirana

június 15.
Sikernap
Belgrád

július 20.
Sikernap
Tüskecsarnok

szeptember 27-29. Diamond Holiday Rally Poreč & Globális Sikernap

november 23.
Sikernap
Belgrád

november 2.
Sikernap
Bijeljina

december 14.
Karácsonyi Party
Tüskecsarnok

GLOBAL ESEMÉNYEK:

2019. MÁJUS 5-12. STOCKHOLM GLOBAL RALLY

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: dr. Miliesz Sándor PhD. Szerkesztők: Bótvári-Holtai Orsolya, Pósa Kálmán

Layout, nyomdai előkészítés: Crossroad Consulting Kft.

Fordítás, lektorálás: Mimoza Borbáth, (albán), Babity Gorán Vladimir, Anić Antić Žarko (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



MŰSORVEZETŐK
DR. MILESZ SÁNDOR Ország igazgató
 & **BERKICS MIKLÓS** Gyémánt Manager



PETER BOOTS
 Európai alelnök



A SIKEREM TITKA
KRASZNAI CINTIA
 Eagle Manager



HÁLÓZATÉPÍTÉS ALOE VERÁVAL
VERESS-BAKOSI BRIGITTA
 Manager

VASAS JÉGCENTRUM

Success MÁRCIUS 23. Day



TERMÉKEK SZEREPE A HÁLÓZATÉPÍTÉSBEN
GECSE ANDREA Soaring manager



GYERMEKET SZERETNÉNK -
A SZERVEZET FELKÉSZÍTÉSE
ANTALNÉ DR. SCHUNK ERZSÉBET
 Manager

HEVESI ANNA
TÁNCARADÉMIA
NÖVENDÉKEINEK
PRODUKCIÓJA



CÉLÁLLÍTÁS
DR. SERESNÉ DR. PIRKHOFFER KATALIN
 & **DR. SERES ENDRE** Zafír managerek

SZERETNÉNK TÁJÉKOZTATNI KEDVES VENDÉGEINKET, HOGY NYILVÁNOS RENDEZVÉNYÜNKÖN KÉP ÉS HANGFELVÉTEL KÉSZÜL, AMELY A FOREVER TV-BEN ÉS A FOREVER MAGAZINBAN PUBLIKÁLÁSRA KERÜLHET. SZERETETTEL VÁRUNK MINDENKIT 9.30-17.00 ÓRÁIG. HELYSZÍN: VASAS JÉGCENTRUM (1046 BUDAPEST, HOMOKTÖVIS UTCA 1.) A GYEREKEKNEK 3-8 ÉVES KORIG TÉRÍTÉSMENTESEN, SZAKKÉPZETT FELÜGYELET MELLETT JÁTSZÓHÁZAT BIZTOSÍTUNK A RENDEZVÉNY IDEJE ALATT! EGÉSZ NAPOS VÁSÁRRAL VÁRJUK KEDVES FOREVER ÜZLETI PARTNEREINKET A FOREVER PONTÉRTÉKES ÉS PONTÉRTÉK NÉLKÜLI TERMÉKEINEK TELJES VÁLASZTÉKAVAL! KELLEMEK IDŐTÖLTÉST ÉS JÓ SZÓRAKOZÁST KÍVÁNUNK MINDENKINEK! A PROGRAM VÁLTOZTATÁSÁNAK JOGÁT FENNTARTJUK!

TÁMOGASD

a Forever Giving Alapítványt
az éhezés elleni küzdelemben!



VÁSÁROLD MEG
minden hónapban a Forever Magazint!





WHERE EAGLES SOAR

DALLAS PATTAYA



EMR19

AZ ÖN SZPONZORÁNAK NEVE ÉS KÓDJA:



FOREVER