

MAGYARORSZÁG BOSNA I HERCEGOVINA CRNA GORA HRVATSKA SHQIPËRIA SLOVENIJA SRBIJA

FOREVER



May 2019 XXIII Issue 05

Happy
22nd
Birthday
Forever Hungary!



Bővítsd a világképed utazással!



Hiszem, hogy a személyiségetek mélysége és az elmétek nyitottsága attól függ, mennyire tágas világban éltek. Ez alatt nem a világ tényleges, fizikai méretét értem, hanem azt a kis részét, ahol dolgoztok, éltek, ahol a hétköznapijaitokat töltitek. Kialakult rutinjaink, munkahelyi követelményeink, családi kötelezettségeink és mindennapi kihívásaink miatt világunk nagyon kicsinek tűnhet egy idő után.

Mark Twain azt írta, ahhoz, hogy egészséges, nyitott és játékos nézőpont alakuljon ki bennünk az emberek és a dolgok irányában, nem tölthetjük el az életünket a Föld ugyanazon kis sarkában - az utazás a legjobb ellenszer az előítéletek és a szűk látásmód ellen.

Úgy gondolom, ez az idézet ma sokkal aktuálisabb, mint valaha. Minél több időt töltötök el a rutinotoknak megfelelően, annál nehezebb lesz kitörni belőle, és másként szemlélni a dolgokat. Azonban a jó hír az, hogy ezt meglehetősen könnyű kijavítani. Hiszek abban, hogy amikor meglátogatjátok a világ többi részét, és szemtanúi vagytok annak, hogy mások hogyan esznek, élnek, dolgoznak, imádkoznak és ünnepelnek, akkor valahogy összekapcsolódtok velük. Egyszerűen nem lehetséges anélkül körbeutazni a világot, meg tapasztalni más kultúrákat és találkozni más emberekkel, hogy az ne bővítené a világképeteket, ne mélyítené az empátiátokat.

AMIKOR MÉLYEBB, MEGÉRTŐBB KAPCSOLATOT ALAKÍTOTOK KI OLYAN EMBEREKKEL, AKIKNEK MÁS A HÁTTERÜK, A KULTÚRÁJUK ÉS MÁS FÖLDRÉSRŐL SZÁRMAZNAK, AKKOR NEMCSAK SZEMÉLYETEKBEK LESZTEK TÖBBEK, HANEM FOREVER ÜZLETI PARTNERKÉNT IS.

Ezeknek a tapasztalatoknak a kombinációja, az utazás, az új kultúrákban, ételekben, tájakban való elmerülés olyan élmény lesz, amely tovább él a lelketekben. Akaratlanul is megértőbbé és empatikusabbá váltok, és rájöttök arra, hogy ti is a világ polgárai vagytok.

Ez az oka annak, hogy az utazás a Forever ösztöndíjainak szíve. A Global Rally és az Eagle Manager's Retreat mindig csodálatos helyszíneken kerül megrendezésre, szerte a világon, mert azt akarjuk, hogy eljussatok oda is, ahol még soha nem jártatok, és megtapasztalhattok olyasmit, amire másképp nem lenne lehetőségetek. Az utazás része az ösztöndíjnak, mert tudjuk, milyen mély hatással lehet rátok és az üzletekre.

Amikor mélyebb, megértőbb kapcsolatot alakítotok ki olyan emberekkel, akiknek más a hátterük, a kultúrájuk és más földrésről származnak, akkor nemcsak személyetekben lesztek többek, hanem Forever Üzleti Partnerként is.

Ezek az emberi kapcsolatok nagyon fontos részét képezik az Forevernek, és annak, hogyan segíthetünk egymásnak abban, hogy

személyiségünkben és szakmailag is fejlődjünk. De ez nemcsak az úti célról szól. Rendezvényeinken a világ minden tájáról származó, több ezer Forever Üzleti Partnerrel vagytok körülveve, ami egy igazán egyedi kulturális élmény - lehetőséget ad arra, hogy globális szinten tanulhassatok másoktól.

Amikor eldöntitek, hogy elindultok, és látni akarjátok a világot, meglátjátok, hogy a meglátogatott helyek a részetekké válnak majd. Az empátia, a kapcsolat, és a világkép, amit ezzel nyertek, az életetek minden területét gazdagítja. Nemcsak azt változtatja meg, hogyan tekintetek a saját, apró világotokra, hanem talán még ki is bővíti azt.

Örök szeretettel

Rex Maughan
CEO, Forever Living Products



Huszonkét Bajnok Éve

Ha visszaemlékezünk a kezdetekre, akkor szerintem elmondhatjuk: már annyi anyag gyűlt össze a Forever levéltárában, hogy nemcsak köszöntőt, de folytatásos regényeket lehetne írni a Forever életének magyarországi és balkáni történeteiről.

Az első irodánk a Bajza utcában már csak egy kedves emlék, tele pörgéssel, egy vállalat kialakításának első lépéseivel. Rengeteg munkatársunk indulásának lehettünk ott tanúi, az egyik legemlékezetesebb Veronika és Stevo Lomjanski startja volt. Berkics Miki első Sikernapjának szervezése az iroda egyik előadójában már csak egy fontos állomás a történetben. Ugyanígy már történelem Szabó Józsi rövidített, háromórás termékbemutatója is, ami végül is alapja lett egy egész felnövő generáció jövőjének.

Átköltöztünk a Szondi utcába, ahol sokat beszélgettünk Rex és Gregg társaságában - felejthetetlen élmény számunkra. Jöttek a csodálatos Európai Rally-k Budapesten, majd kinőttünk mindent, és a Nefelejcs utcába költöztünk. Megjelent a Gidófalvi házaspár,

ÉSZREVÉTELLENÜL NÖTTÜNK ÉS NÖTTÜNK, MÍG EURÓPA ÉLÉRE NEM KERÜLTÜNK ÉVEKRE.

Attila és Katika, aztán megdöntöttek minden eddigi rekordot a hálózatépítésben.

Észrevétlenül nőttünk és nőttünk, míg Európa élére nem kerültünk évekre. Majd jött egy válság, azt is átvészeltük, és most újra az európai élvonalban vagyunk. Közben felnőtt egy új generáció, az online hálózatépítők hatalmas csapata, amely naponta megszorozza önmagát.

Születésnapon köszönetet kell mondani mindenkinek, aki bármilyen - kisebb vagy

nagyobb - hasznos tetteivel hozzájárult a Forever sikeréhez itt, Közép- és Dél-Kelet Európában. Köszönöm!

Rex Maughan nevét feltétlenül meg kell említenem, hiszen ő a Forever, Ő az eszme, Ő az aloe csodája, minden, ami ennek az iparágnak a csúcsa. Köszönjük, Rex, hogy vagy és velünk ünnepsz. A jó Isten tartson meg mindenki számára egészségben és bőségben!

Hajrá Forever Magyarország!

Dr. Miliesz Sándor PhD.
ország- és régióigazgató

Az Eagle-szint jelentősége az üzletépítésben

Nagyon szívesen írok erről a témáról, hiszen én és a férjem - dr. Bánhegyi Péter - szinte mindent az Eagle-programnak köszönhetünk az üzletépítésben. A stratégiánk egyértelműen erre az ösztönzőre épül már kilencedik éve. Az Eagle az, ami az egész éves munkánk vezérfonalát adja. Idáig nyolc alkalommal tudtunk példa lenni csapatunk és a Forever Managerei előtt.

Managerként ez az ösztönző volt az, amit be tudtunk fogadni, amiért azt éreztük évről-évre, hogy tudunk és akarunk dolgozni, hogy erre képesek vagyunk. Kezdetől fogva elhittük ezt, és tervszerűen dolgoztunk érte folyamatosan napról napra, hétről hétre, hónapról hónapra.

Vágytunk arra, hogy a Forever nagy családján belül egy szűkebb közösséghez, a vezetői elithez tartozhassunk, hogy a munkánk számítson, hogy dr. Milesz Sándor is érezze elköteleződésünket. Az a munka, amit az Eagle érdekében beletettünk a vállalkozásunk fejlesztésébe, mindent megadott nekünk, amit Managerként az ember megálmodhat magának a Forever világában.

Mi családként, két háziorvosi praxis kötelezettségeivel és két kisgyermekkel érkeztünk ide, így nem rendelkezünk sok szabadon beosztható idővel, sőt az online rendszer sem volt sokáig a segítségünk. Így ez a csodaprogram volt az, amit a mindennapjainkhoz igazítani tudtunk.

Egy valódi támasz és vezető számunkra ez a kiírás a mai napig, általa tudjuk az üzletépítés sarokpontjait.

Elképesztő megtapasztalni, hogy az elismerés, egy szűkebb körbe tartozás lehetősége, az utazás milyen mértékben tudja motiválni az embert. Az Eagle-szint jó bónusszal jár, de ezt a bónuszt akkor is megkapta





DR. ROKONAY ADRIENNE & DR. BÁNHEGYI PÉTER

Eagle Managerek,
Senior Managerek

Elhoztam nektek néhány Eagle-vezető gondolatát arról, hogy nekik mit jelent ez a program az üzletépítésükben. Olvassátok figyelemmel, és kívánom, hogy kapjatok legalább akkora inspirációt, mint amekkorát nekem jelentettek ezek a mondatok!

Berkics Miklós Gyémánt-Zaffir Eagle Manager:

„Az üzlet stabilitásának a szimbóluma az Eagle”

egy Manager, amikor még nem volt ez a kiírás, mégsem voltak a Managerek 60 pluszosak. Számunkra Eagle-utunk elején, az első alkalmakkor volt az előbb említett dolgoknak igazán hatalmas jelentősége. Ma már még inkább a példamutatás, a maximális elkötelezettség, a lojalitásunk kifejezése Rex Maughan és a Forever világa felé a legnagyobb mozgatórugó.

Szeretnénk példák lenni. Megmutatni, hogy kitartó, következetes munkával itt lehet lenni a Forever legjobbjai között, Managerként is.

Berkics Miklós nekünk évről évre azt tanácsolta, hogy haladjunk az ösztönzők mentén. Így lett közben meg folyamatosan a Forever2Drive program is, két alkalommal Chairman's Bonus tulajdonosokká is válhattunk. Tavaly pedig a Senior-szint is megérkezett, pedig "csak" az Eagle-re fókuszáltunk. Az, hogy egy szűk körbe tartozhatunk általa, mindenképpen a továbbfejlődésünk kulcsa is, hiszen olyan vezetőkkel vagyunk folyamatosan körbevéve, akiknek a tudása, gondolatai, példája révén mi is olyan Eagle-vezetőkké válhatunk, akik képesek ezt duplikálni és megsokszorozni az üzletükben. A legnagyobb álmunk az, hogy a csapatunkban mindenki, aki hajlandó megfizetni az árát, a segítségünkkel Eagle-lé váljon. Lelki szemeim előtt látom, ahogy utazunk a több tíz Eagle Managerünkkel a világ legszebb tájaira, és élvezzük a Forever szeretetét, törődését.

Ezt az üzletet Eagle-ként érdemes építeni. Légy Te is példa, légy Eagle! Megéri!

Szabó József Zaffir Eagle Manager: „Az Eagle önfegyelem, egyéves fókusz, fejlődés, jó példa.”

Klaj Ágnes Soaring Eagle Manager: „Az Eagle egy dobantó. A csapatom Managerei elhitték a közös Eagle vízióját, aminek óriási fejlődés lett az eredménye.”

Bakos Barbara Senior Eagle Manager: „Az Eagle-ök a szakma legjobbjai. Fontos, ha valamit csinálók, azt példával képviseljem. Légy példa, légy Eagle!”

Nagy Ida Senior Eagle Manager: „Az Eagle példa, stabilitás, boldogság, pénz.”

Orbán Tamás Eagle Manager: „Az Eagle az, amit el lehet hinni, amit be lehet fogadni, példamutatás. Olyan jutalom, amit a folyamatos alapmunkáért kapunk.”

Majoros Vica Eagle Manager: „Az Eagle belépés a profi ligába.”

Hajcsik Tünde Senior Eagle Manager: „Az Eagle motivál, mozgásban tart vezetőként is. Az Eagle példát mutat.”

Végh Judit (leendő Eagle) Manager: „Az Eagle-kiírás sarokpontokat ad, ami igen jó támasz, könnyebben megy vele minden.”

Szomják Edit (leendő Eagle) Manager: „Számomra az Eagle azt jelenti, hogy olyan emberré váltam, akihez örömmel és bizalommal csatlakoznak mások. Akit példaként követnek.”

Molnár Gabika (leendő Eagle) Manager: „Azért fontos az Eagle, mert példa akarok lenni, továbbadni az értékeket, amiket kaptam.”

Bencsik Ágnes (leendő Eagle) Manager: „Eagle-ként valóra válna egy csodás álmom, példa lennék az üzlettársaimnak.”

Márton Mónika Eagle Manager: „Az Eagle önmagam korlátainak ledöntése évről-évre. Folyamatos haladásban szárnyalni - ez az Eagle számomra.”

Szabóné Dr. Szántó Renáta Eagle Manager: „Példamutatás miatt fontos, ezzel tudjuk a csapatunknak megmutatni, hogy mit jelent elismert Managerré válni.”

Kocsik Juca Eagle Manager: „Folyamatos fejlődés, növekedés, elismerés az Eagle.”

Hozd ki a legtöbbet a hétvégi kiruccanásokból!

Ha éppen nem tudsz hosszabb utazást megszervezni, akkor arra kell törekedned, hogy a lehető legélvezetesebbé tedd azt a rövid időt, amelyet pihenéssel tölthetsz. A hatékony tervezés segíthet abban, hogy így is emlékezetes kalandban legyen részed. Ehhez adunk néhány tippet!

1 Rövidítsd le az utazást!

Ha a lehető legtöbb időt szeretnéd eltölteni az úticélon, akkor próbáld lerövidíteni az utazásra szánt időt! Ne foglalj helyet olyan járaton, ahol átszállás szükséges! Az úticélod olyan gócpont legyen, ahonnan több látványosság is elérhető több óras utazás nélkül.

2 Adj magadnak egy plusznapot!

Engedd ki a héten felgyülemlett feszültséget azzal, hogy megajándékozod magad egy hosszúhétvégével! Már egy-két szabadnap is elég lehet ahhoz, hogy több nevezetességet is megnézz, és ellazulj.

3 Maradj offline, és élvezd a csendet!

Merülj bele az élményekbe, rakd félre a telefonodat és a laptopodat! Segít a teljes kikapcsolódásban, ha egy kicsit nem foglalkozol az üzleti hívásokkal, e-mailekkel, és eltávolodsz a körülötted lévő világtól. Garantáltan felfrissülve térsz majd vissza a munkádhoz!



4 Kevés csomaggal utazz!

A rövid utazások előnye, hogy nincs szükséged sok csomagra, így az ezzel járó kavarodástól is megkímélheted magad. Ha repülsz, tulajdonképp akkor is minden fontos dolgot berakhatsz a kézipoggyászba, és nem kell a reptéren ácsorogva várakoznod, hogy visszakapd a bőröndödet.

5 Ne legyen zsúfolt a programod!

Fókuszálj azokra a nevezetességekre az utazásod során, amiket mindenképpen meg szeretnél nézni. Nem szabad túl sok célt kitűzni magad elé. Akkor lesz igazán minőségi a kalandokra szánt idő, ha nem érzed magadon a nyomást, hogy minél előbb oda kell érned a következő állomásra.

Élvezd a kiruccanásodat!

Készen állsz rá, hogy újabb emlékeket gyűjts? Vágj bele, és élvezd ki minden egyes percét! Egy rövid utazás is olyan élménnyé válhat, amelyet még az unokáidnak is mesélni fogsz.

Ügyelj egészségedre a hosszú repülőutakon is!

Habár a repülés az utazás legbiztonságosabb módja, a zárt kabinban töltött hosszú órák egészségügyi kockázattal járnak. Kórokozók, időeltolódás, dehidratáció – csak hogy néhányat említsünk a kellemetlenségek közül. Szerencsére számos apró trükköt bevethetsz annak érdekében, hogy az utazásod kényelmes és problémamentes legyen.

Pihenj!

Pihend ki magad repülés előtt!

A legfontosabb tennivalód utazás előtt egy pihentető alvás legyen. Ha kipihenten ébredsz, akkor sokkal könnyebben fogod kezelni az izgalmakat, ami a repülést megelőzően érhet amiatt, hogy kijutsz-e a reptérre időben, hogy mi fog történni az ellenőrzés során vagy éppen hova rakd a csomagodat. A fáradtsággal járó feszültség és ingerlékenység csak még inkább fokozná a repülést esetlegesen kísérő stresszt. Ha azt tervezed, hogy majd felszállás után kialszod magad, inkább gondold végig még egyszer! A szűk ülések, a hangzavar, a hőmérsékletingadozás miatt nehéz ilyenkor lazítani. Nagy valószínűséggel nem fogsz tudni aludni a repülőn, tehát jobb, ha eleve kipihenten kezdéd meg az utazásodat.

Fertőtleníts! Mozgasd át magad!

Fertőtlenítsd az ülésed környékét!

A fertőtlenítő törlőkendők nagyszerű védelmi vonalat képeznek a bacilusok ellen. Töröld át a tálcádat, a kartámaszokat és a biztonsági öv csatját is, hogy megszabadulj azoktól a vírusoktól vagy baktériumoktól, amelyek a mások által leggyakrabban megérintett felületeken találhatók. Győződj meg róla, hogy elég magas alkoholtartalmú törlőkendőket használsz a baktériumok elleni harcban!



Próbálj annyit mozogni, amennyit csak lehetséges!

Számtalan negatív következménnyel járhat, ha sokáig ülünk egyhelyben: rossz vérkeringést idézhet elő, krónikus fájdalom léphet fel a nyomában, vagy éppen problémát okoz a testtartásunkban. Az irodában töltött napok során is lehetőséged van arra, hogy felállj és megtegyél néhány kört az épület körül. Ám ha órákig egy repülőn kell rostokolnod, akkor a testmozgás nehezen kivitelezhető. Legalább kisebb mozdulatokat érdemes tenni az ülésben – mozgasd le-föl a lábujjaidat, miközben megfeszíted a vádli izmaid! A legjobb módszer az lehet, hogy amikor van rá lehetőséged, végigsétálsz a folyosón.



Hidratálj!

Maradj hidratált az út során!

A hosszú repülőutak miatt nemcsak dehidratáltnak érezheted magad, de a bőröd is száraznak tetszhet. A repülőgépek belső kabinjának páratartalma általában 10-20 százalék. Ez jóval alacsonyabb, mint a 40-65 százalékos páratartalom, ami a legtöbb beltéri környezet klímáját jellemzi. Ígyál sok vizet a repülés során! Amikor eléred az úticélot, lazíts, és pótolod a bőröd nedvességtartalmát a Forever aloe bio-cellulóz maszkjával! Erőteljes hidratálódást tapasztalhatsz, amely a mélyebb rétegeket is eléri a valóban felfrissítő élmény érdekében.

Gondolj a higiéniára!

Használj kézfertőtlenítőt kézmosás után is!

Tudtad, hogy a repülőgépek víztartályai a baktériumok táptalaját adják? Az Egyesült Államok Környezetvédelmi Hivatalának tanulmánya kimutatta, hogy a 300 gépről összegyűjtött minta 15 százaléka különböző baktériumokat tartalmazott. Tarts magadnál egy apró kézfertőtlenítőt, hogy biztosan megszabadulj a nem kívánt bacilusoktól! A **Forever Hand Sanitizer®** nagyszerű választás erre, mert a magas aloetartalomnak köszönhetően a bőrödet is megóvjá.

Lazíts!

Lazíts és élvezd a repülést!

Ha ideges vagy az utazás miatt, vagy nehezen lazulsz el a szűk helyeken, hozz magaddal néhány kiegészítőt, amelyek segítségével kikapcsolódhatsz, és kényelembe helyezheted magad! A nyakpárna, a szemmaszk és a fül dugók kiváló eszközök arra, hogy ideiglenesen megszabadulj zajos környezetedtől, és békére lelj. A **Forever™ Essential Oils At Ease** keveréke tökéletes útitárs, segítségére lesz a nyugalom megtalálásában. Helyezz egy kicsit belőle a füleid mögé és a csuklódra, így repülés közben is utánozhatatlan élményben lehet részed.

Dőlj hátra, lazíts és élvezd az utat!

Women Power

NŐI KARRIER A FOREVERBEN

EGYRE TÖBB NŐ EGYRE SIKERESEBB A FOREVER VILÁGÁBAN. KIVÁLÓAK KAPCSOLATÉPÍTÉSBEN, KÖNNYEN RÁHANGOLÓDNAK MUNKATÁRSAIK SZEMÉLYISÉGÉRE. ÉRTŐ ÉS ÉRZŐ VEZETŐK, AKIK FELISMERTÉK, HOGY A HÁLÓZATÉPÍTÉS KIVÁLÓAN ÖSSZEEGYEZTETHETŐ A CSALÁDI ÉLETTEL.

Wiederschitz Csilla



♥ Manager

Képzettsége: könyvelő, pénzügyi ügyintéző

Három gyermek édesanyja

Először három éve találkoztam a Forever termékeivel. Ekkor takarítónőként dolgoztam Ausztriában, mert hiába a pénzügyi végzettség, az anyagi problémákat itthoni átlagkeresetből nem tudtuk megoldani. Sokat dolgoztam, keveset voltam otthon. A férjem ugyanígy volt ezzel. Sajnáltam minden percet, melyet a gyermekeim nélkül töltöttem. Sajnáltam, hogy sokszor nem lehettem ott életük fontos pillanatainál. Sajnáltam, hogy a nyári szünidőben minden reggel otthon kellett hagynom őket. És kerestem a lehetőségeket. A Forever nem véletlenül talált rám. Úgy voltam vele, hogy ha másnak működik, akkor nekem is fog. Így belevágtam, és minél jobban megismertem, annál jobban megszerettem. Teherbe estem a harmadik gyermekünkkel, és végképp eldöntöttem, hogy ez lesz az én igazi utam. Mikor megszületett a pici, hullámvölgybe kerültem, elveszítettem a fonalat, el kellett engednem az álmaimat néhány hónapra, hogy később újra megtalálhassam. Talán, ha mindezt nem élem át, akkor most nem itt tartanék. A felsővonalam a nehéz időkben végig fogta a kezemet, és bíztak bennem. Ez adott erőt, tudtam, hogy a Forever megvár, tudtam, hogy nekem itt még feladatom van. Ahogy a pici nőtt, úgy kaptam újra erőre, és úgy kezdtem igazán megtalálni a hangomat. A küldetésem egyértelművé vált. Sok-sok édesanyjának meg fogom mutatni a cégünk adta lehetőségeket, a szabadságot, a nyugalmat, a biztos jövőképet és mindent, ami a gyermekeink és családuk boldogságát biztosítja. Az anyáknak tudniuk kell, hogy nem muszáj fáradt, kapkodó, aggódó, kuporgató szülővé válnunk. A gyermekünknek egy csillogó szemű, kiegyensúlyozott, őszintén mosolygó anyuka kell, aki példát és utat mutat azzal, hogy egészséges életmódot képvisel, mer nagyot álmodni, hisz magában, bátran, elkötelezetten dolgozik, és hittel, kitartással, akarattal valóra is tudja váltani az álmokat. Mert anyának lenni soha nem lehet kifogás, inkább még egy okkal több arra, hogy merj változtatni.

Leel-Össy Gabriella



♥ Manager
Vállalkozó

Mozaikcsalád vagyunk, férjemmel három gyermeket nevelünk. A szüleim már a főiskolás éveim alatt bevezettek a vállalkozók világába. Mindig is vonzott a vezetői élet, sosem dolgoztam alkalmazottként. Hamar saját cégben kezdtem tevékenykedni. Több vállalkozásom is volt, de mindig mindegyikben kiégtem. Elértem az adott üzletben a tőlem telhető maximumot, és terhessé vált a monotonitás. Egyik kedvenc vállalkozásom egy sportbolt volt. Imádtam, nagyon testhez álló volt, viszont mivel fürdővárosban élünk, pár év után borzasztó érzés volt, hogy a gyerekek ott nőnek fel a munkahelyemen, és az egész nyarunk odavan a bolt miatt. Késő esti nyitva tartás, egész napos pörgés a tartalmas minőségi idő helyett a gyerekeimmel. Mellette volt egy saját játszóházunk, ahol a gyermekprogramok szervezése adott teret a kreativitásomnak. A két vállalkozást párhuzamosan vezettem. Élveztem és elfogadtam, hogy ez az élet rendje: belegebedni a munkába, ha biztos anyagi nyugalomra vágyunk. Két és fél évvel ezelőtt a harmadik gyermekünk születése változtatott meg bennem mindent. Olyan anya akartam lenni, aki mindig kéznél van a gyermekei számára. Egy videóba botlottam, ahol valaki otthonról dolgozó anyákról beszélt, akik hatalmas karriert építenek. Tudtam rögtön, hogy ez kell nekünk. Belevágtunk, és felsővonalaink támogatásával, önzetlen szeretetükkel a tizenegyedik hónapra Managerekké neveltek bennünket. Ekkor eladtam a két vállalkozást, és végre éreztem, hogy megérkeztem, megtaláltam azt az üzletet, ahol nem kell aggódnom a kiégéstől, hisz mindig újabb cél éltet. Fantasztikus baráti társaság alakult ki körülöttem a csapatunk által. Két éve vagyunk a Forever varázslatos világában, és még mennyi csoda vár ránk! Megkaptam, amire mindig is vágytam. Olyan anya és feleség lehetek, amelyet kislánykoromban megálmodtam magamnak.

A Forevert, mint lehetőséget tizenkilenc évvel ezelőtt Perina Péter nemzetközi fodrász nagymester ajánlotta figyelmembe egy fodrász-továbbképzésen. Így utólag már tudom, hogy ajándék ajánlat volt ez számomra, amit ezúton is köszönök neki. Lelkesen és hitelesen beszélt egy aloe alapú termékcsaládról, ami akár a fodrászatban is sikeresen alkalmazható. Hívtam egy sikernapi rendezvényre, ahol orvosi előadást, és az üzleti lehetőséggel kapcsolatos információkat is hallhattam. Jó érzéssel töltött el a rendezvény hangulata, "jó helyen, jó emberekkel" - azóta is ez a szlogenem. Átláttam, hogy ezt az üzletet kitűnően ötvözhetem a fodrászattal, akár a termékek, akár az emberi kapcsolataim miatt. Láttam a boldog embereket, akik attól lettek sikeresek, hogy másokat segítettek a céljaik elérésében. Mint kiderült, itt ez a munka, amit méltón megfizetnek. Mivel addig is lételemem volt a segítségnyújtás, gondoltam, itt a helyem, ez nekem is sikerülni fog. A kétpontos indulókészlet gyors és jó terméktapasztalatokat eredményezett. Lelkesen tanultam, és segítettem mindazoknak, akik elfogadták a segítségemet. Gyorsan jöttek az eredmények. Megtanultam nemet mondani a vendégeimnek, és az időmből többet fordítani a Foreverre. Így két év alatt Manager lettem, s közben természetgyógyász-addiktológus végzettséget is szereztem. 2005 óta főállású foreveres vagyok. Egészség, idő, pénz, utazások, álmok valóra váltása - mindent itt kaptam. A legnagyobb eredménynek mégis azt éltem meg, ami minden foreveres vezető álma, hogy a gyermekei közül valaki felismeri, és továbbviszi a világ legszebb üzletét. Köszönöm a lányomnak, aki immár Manager, és tudásával, tapasztalataival hírét viszi egy egészségesebb, boldogabb életnek. Büszke vagyok a csapatom minden tagjára, akikkel együtt járhatok „az Élet iskolájába” emberséget, jó szándékot, elismerést, alázatot tanulni. Mindazt, amire nagy szüksége van és lesz a világnak.

Köves Márta



♥ Senior Manager
Végzettsége: mesterfodrász,
fülakupunktúrás addiktológus
Három gyermek édesanyja

A technológia Forever a jövője



Nem kétséges, hogy a technológia megváltoztatja a fogyasztói piacot. Az ügyfelek új elvárásokkal állnak elő. Legyen szó akár kétnapos hajózásról vagy arról, hogy telefonról bárholnan tudjunk vásárolni, a kereskedelem mindig fejlődik.

Mindannyian használjuk az Amazont az egy kattintásos vásárlás és a kétnapos szállítás kényelme miatt. Az Airbnb-nek köszönhetően egy gombnyomással megtervezhetünk egy nyaralást. Ezeknek a vállalatoknak egy közös pontjuk van: a technológiát az iparáguk átalakítására, fejlesztésére használják, és bárkinek, aki versenyezni akar velük, annak bizony alkalmazkodnia kell az új helyzethez.

A technológia a network marketinget is megváltoztatja, bár a mi területünkre nem mindig voltak hatással a hagyományos kiskereskedelem trendjei. Míg a személyes marketing még mindig a Forever központi eleme, nem hagyhatjuk figyelmen kívül a technológiát és annak a teljes ágazatra gyakorolt hatását. A fogyasztói elvárások megváltoztak, és az elvárások teljesítésével mindnyájunknak izgalmakat rejtő lehetősége van a növekedésre.

Éppen ezért keményen dolgoztunk annak érdekében, hogy biztosak lehessünk abban, hogy rendelkeztek a szükséges eszközökkel és technológiával ahhoz, hogy növeljék üzleti teljesítményüket a toborzás révén. Az Egyesült Államokban és Kanadában egy új weboldalt indítottunk, amely nagyszerű lehetőségeket kínál egyszerűsített csatlakozási eljárással.

A modern, felhasználóbarát kialakítás miatt könnyű rajta böngészni, vásárolni, és egy pluszfunkciónak köszönhetően automatikus szállítás is beállítható az oldalon - mindez egyszerűvé teszi az új Forever Üzleti Partnerek regisztrálását, és a csapat építését. Továbbá törekszünk arra, hogy ezt a technológiát több európai piacra is elhozzuk még ebben az évben.

Az új, digitális First Steps to Manager-ünk, és a felújított Discover Forever alkalmazásunk hatékony eszközöket ad a kezetekbe video-felvételeket, útmutatókat és munkalapokat kínálva, amelyek segítenek nektek és alsóvonalatoknak a Manager-szint elérésében. Létrehoztunk további oktatóvideókat, webináriumokat és marketinganyagokat, amelyeket folyamatosan publikálunk, és amelyek célja, hogy minden téren támogassák üzletek fejlesztését.

Mindezek a digitális eszközök azért vannak, hogy segítsenek alkalmazkodni, és így Forever-üzletek az élvonalban maradjon. Forever Üzleti Partnerként az egyik legjobb dolog, amit tehettek, hogy megvizsgáljátok a szokásaitokat, és rájöttök, hogyan tudjátok megerősíteni azokat a technológia előnyeinek kihasználásával.

Ez a kényelmi zónából való elmozdulást jelentheti, de ha megteszitek, hiszem, hogy nagyszerű új módszereket fogtok találni az üzletek építéséhez. A technológia egyedülálló lehetőséget kínál saját ügyfélszolgálati modell létrehozására. Ha azt szeretnétek, hogy az üzletek online legyen, és azokra a fogyasztókra összpontosíts, akik elektronikusan vásárolnak, akkor a hatalmatokban áll ezt megtenni. A személyes üzleti tevékenységeket is növelhetitek a technológia segítségével; nyomon követhetitek a lehetőségeiteket és az ügyfeleiteket. Esélyetek van arra, hogy eldöntsétek, mit tegyetek az üzletekkel, és hogyan adjátok meg fogyasztóitoknak az általuk óhajtott élményt.

A mai technológiának köszönhetően igazán nagyszerű dolog Forever Üzleti Partnernek lenni. Izgatottan várom, hogyan használjátok majd ezeket a hihetetlen eszközöket arra, hogy a lehető legtöbbet hozzátok ki az az üzletekből.

Mindig mosolyogjatok!

Gregg Maughan

Elnök, Forever Living Products

MOZDULJ!

KÖZÖS MOZGÁS, KÖZÖS ÉLMÉNYEK



MÁJUSI MOZGÁS-PROGRAMUNK AJÁNLÓI:

Bárkányi Erzsébet (42)
Manager és lányai:
Emese (14), Lilla (12)
és Réka (11)

A gyermekeink sportra nevelésénél is nagyon fontos a példamutatás: ha én nem mozgok, ugyan hogyan mozdíthatnám ki őket a tévé vagy a laptop elől? Szerencsések vagyunk, mert Pécsen, a Mecseken lakunk, így már a gyerekek kicsikora óta sokat túrázunk a hegyen. Ennek is köszönhetően a lányainknak hatalmas mozgásigényük van, sokkal szívesebben vesznek részt bármilyen közös kinti programban ahelyett, hogy a házban ülnének, és a telefonjukat nyomogatnák.

A családi együttlétek, a közös sportolás erősíti a testvéri és a szülő-gyermek kapcsolatokat is. Pétanque-ozni is együtt tanulunk, együtt nevetünk az ügyetlenkedéseinken és együtt örülünk a másik sikerének is.

Bár az iskolában is kötelező a mozgás, annak - kötelező jellegéből adódóan - soha nincs olyan erős élményértéke, mint amit maguk választanak és örömmel végeznek.

Soha nem volt célunk az, hogy bármelyikük versenysportoló legyen, mert úgy gondoljuk, túl nagy megterheléssel járna. Ennek ellenére a legkisebb lányunk, Réka hatalmas elvárások

kat támaszt magával szemben, nagyon nagy benne a versenyszellem, így ő ritmikus gimnasztikában versenyszerűen sportol. Mindhárman számtalan mozgásformát megismertek már a falmászástól a táncon keresztül a téli sportokon át a kosárlabdáig azért, hogy ők maguk választhassák ki, mi az, ami érdekli őket, de elsősorban azért, hogy megtapasztalhassák: sportolni jó!

Én a lányok születése után 2011-ben kezdtem újból aktívan mozogni, amikor a legkisebb is már akkora volt, hogy otthon tudtam hagyni az édesapjával. Keleti hastáncsal kezdtem, és hét éven keresztül táncoltam, közben csoportos edzéseket is kipróbáltam. Nagyon szerettem a walkenergie-t, de azt tapasztaltam, hogy sokszor nem hoztam ki magamból a maximumot, ezért ma már személyi edzővel dolgozom. A háromgyerekes anyuka és a társ "szerep" mellett ott él bennem a 'nő'. Szeretnék elégedett lenni magammal, és példa lenni nemcsak a lányainknak, akik a párommal együtt büszkék rám, hanem a negyven feletti anyukák számára is.



PÉTANQUE

Két éve egy horvátországi kis halászfaluban a helyi férfiak bocsa játékát láttuk, ami nagyon magával ragadta az egész családot. Szurkolóként is hatalmas élmény volt látni, mekkora szenvedély van a játékosokban.

Majd néhány hónappal később Pécssett, a Tettysétányon találkoztunk a barátainkkal, akik szintén golyókkal játszottak, de ők pétanque-oztak. Mint kiderült, városunkban is évek óta űzik ezt a sportot, kiváló eredményekkel!

A játék egyszerűnek tűnik, mégis vonakodva mondtunk igent az első dobásra, hiszen akkor már tudtuk, milyen profikkal van lehetőségünk először „versenybe” szállni. Ráadásul a labdajátékokban sem vagyunk erősek, így a kis golyókkal való célzás kihívást jelentett. Viszont nagyon hamar az a szenvedély és izgalom lett rajtunk is úrrá, amit a horvát férfiakon láttunk. Hatalmas élménnyel gazdagodtunk azon a napon!

Azóta, ha lehetőségünk van akár csak a családdal, akár a barátainkkal játszani, mindig sok örömet ad a pétanque. Egy hátránya van csak: könnyen rá lehet szokni, és nehéz abbahagyni, mert mindig jön a „Visszavágót akarok!” felkiáltás.

MI AZ A PÉTANQUE? (ejtsd:pétank)

Egy francia eredetű, könnyen elsajátítható golyós játék. Játsszható egyéniben vagy párosban fejenként három golyóval, illetve három fős csapatban fejenként két golyóval. Egy mérkőzés menetekből áll. A játék célja, hogy a csapatok a golyókat közelebb juttassák a célgolyóhoz (öcsi), mint az ellenfél. Ezt közelítelő dobással, vagy az ellenfél golyójának kilövésével tehetik meg. Mindig az a csapat dob, amelynek a golyója rosszabb pozícióban van. Egy menet végén az kap pontot, akinek a golyói közelebb vannak az öcsihez. A mérkőzést az nyeri, aki előbb eléri a 13 pontot.

Hol lehet játszani?

Bár a versenyeket az erre a célra kialakított 12-14 méter hosszú, 3-4 méter széles pályákon rendezik, a játékra bármilyen terület alkalmas, ahol viszonylag kemény talajon kis rétegű salak, kavics vagy zúzott kő van. Ilyeneket legkönnyebben parkokban, sétányokon vagy salakos tenispályán találhatunk.

Kik játszhatják?

Ezt a játékot kortól és nemtől függetlenül bárki játszhatja, remek szabadidős tevékenység. A szabályok egyszerűek, a dobás technikája könnyen elsajátítható.

(forrás:petanquepecs.hu)





Kíváncsi vagy,
hogyan készül
a magazin? Itt
további képeket
találsz:



Az erősítő gépeken akár párban is edzhetünk, a gépek mellett található leírás segít a helyes használat elsajátításában. A saját testsúlyos edzés során a különböző izomcsoportok erősítésére más-más szerkezetek szolgálnak: erősíthetjük a kar, a láb, a hát és a has izomzatát.

ARGI+

A kemény edzéseket sokkal jobban bírom, magasabb az energiaszintem az **ARGI+**-nak köszönhetően. Nálam nincs edzés **ARGI+** nélkül, csak ajánlani tudom mindenkinek!

Bébe TIPPJE



SZABADTÉRI EDZÉS

Az elmúlt években az ország számos pontján létesültek szabadtéri edzőparkok, futópályák. Szerencsére a mi városunkban is vannak ilyenek. Remek lehetőség arra, hogy a gyerekekkel együtt kimozduljunk, és mindenki a neki tetsző mozgást végezze.

A lányok szívesen futnak a rekortánpályán, ami kíméli az ízületeiket.



Plankelhetünk is, ami az úgynevezett "core" izomzat erősítésére szolgál. Helyesen kivitelezve (egyenes hát, kissé billentett csípő a hasizmok bekapcsolásához, függőleges támasz) nagyon hatékonyan erősíti az ülőmunkában ellustult mélyizmokat.



Forever konyhája



Rovatunk ezúttal
Nagykanizsára
látogatott Dr. Kolonics
Judit Eagle Managerhez
és fiához, Barnabáshoz.



Nagy hangsúlyt fektetek arra, hogy jó minőségű és megfelelő összetételű ételeket fogyasszunk. Véleményem szerint kiemelt figyelmet kell fordítanunk a változatos táplálkozásra illetve a zsírok és szénhidrátok megfelelő arányára. Munkám során gyakran szembesülök olyan táplálkozási problémákkal, amelyek a szervezetünk számára nélkülözhetetlen tápanyagok nem megfelelő mennyiségben történő bevitelével, valamint az élelmiszereinkben található felesleges anyagokkal magyarázhatók.

Nagy kihívást jelent számomra, hogy ténylegesen tápláló és egészséges ételeket készítsek kamasz fiam számára, akinek napközben nincs ideje a menzán ebédelni. Gyermekeim jelenleg növekedési fázisban van, a fiúkra jellemző módon húst enne hússal, a zöldségekből kevesebbet fogyaszt. Az alábbi fogást azért is ajánlom, mert a hús mellett zöldséget is tartalmaz, laktató és jól emészthető.



Judit tippje

Forever Nature-Min

A kamaszoknál mindenképpen oda kell figyelni a megfelelő ásványianyag-pótlásra, erre tökéletes megoldást kínál a Nature-Min.

Sajtos-csirkés karfiol aszalt paradicsomos kuszkuossal, friss salátával

HOZZÁVALÓK:

1 fej karfiol
½ l tejszín
50 dkg csirkemell
½ fej fokhagyma
20 dkg reszelt trappista sajt
só, bors
kevés vaj

ELKÉSZÍTÉSE:

A karfiolt nagyobb rózsákra szedjük, sós vízben blansírozzuk. A csirkemellet felkockázzuk, kevés olajon megpirítjuk, fokhagymával, sóval, borssal fűszerezzük. Kivajazunk egy hőálló tálat, majd rétegezve elhelyezzük benne a karfiolt és a csirkehúst. A tejszínbe belenyomunk 2-3 fokhagymagerezdet, majd az egészet leöntjük az így kapott öntettel, a tetejére pedig sajtot reszelünk és apró vajdarabokat teszünk. A sütőben 220 fokon, 35-40 perc alatt készre sütjük.

Aszalt paradicsomos kuszkuusz

HOZZÁVALÓK:

1 közepes méretű cukkini
4-5 db aszalt paradicsom
2 szál újhagyma
2 dl kuszkuusz
só

ELKÉSZÍTÉSE:

A kuszkuuszt kétszeres mennyiségű forró vízzel leöntjük, megsózzuk, majd lefedve állni hagyjuk, hogy megdagadjon. Felkockázzuk a cukkinit, az újhagymát és az aszalt paradicsomot. Ezt követően kevés olajon megpirítjuk, majd a kuszkuuszhoz keverjük.

Saláta

Bármilyen idényjellegű saláta jól illik ételünkhöz. En ezúttal jégsalátával, rukkolával és retekkel tálaltam, olívaolajjal és friss citromlével meglocsolva.



STABIL ANYAGCSERE

“Az étkezési tanácsok sokszor homályosak, nehéz követni őket. Megtartani még nehezebb. Az egyszerű és jól követhető jó tanácsok ritkák, nem utolsósorban azért, mert minden embernek megvan a maga egyéni anyagcseréje, saját testmérete és számításba veendő betegségtörténete. A tanácsok inkább elnagyolt, általános irányvonalakat jelentenek, amelyeket követhetünk. Ezen kívül keveseknek van idejük arra, hogy részletesen átgondolják az étrendjüket. A táplálkozás bonyolult tudomány.

”

Dr. Johannes Hinrich von Borstel



BERTÓK M. BEÁTA

Eagle Manager
Dietetikus, életviteli
szaktanácsadó

ÉLETMÓDVÁLTÓ

Borstel jól összefoglalja, hogyan viszonyulnak az emberek az táplálkozásukhoz, főleg ha már egy betegséggel kapcsolatosan az orvos azt mondja, hogy változtatniuk, diétáznuk kell. Sokszor már az elején megakadhat az egész történet, mert bizonyos szavakat használunk, de ha jobban belegondolunk, nem is igazán tudjuk, pontosan mit jelent az a fogalom. Ezért fontosnak tartom - amikor leülök tanácsot adni az embereknek -, hogy átbeszéljem velük, pontosan mit takarnak egyes kifejezések. Ilyen fogalom például az anyagcsere.

Anyagcserének nevezzük azt a komplex folyamatot, amely a szervezet számára szükséges tápanyagok felvételével, átalakításával és a már nem hasznosítható anyagok (bomlástermékek, salakanyagok) leadásával fenntartja a szervezet működését és biológiai egyensúlyát.



A sejtek anyagcseréjük során szénhidrátokat, fehérjéket és zsírokat égetnek el, ezekből termelik az élettani folyamatokhoz szükséges energiát.

Az anyagcsere folyamán az építő folyamatokkor energia felhasználásával egyszerű anyagból összetett lesz, a lebontó folyamatoknál az összetett anyagok egyszerű anyagokra válnak szét, ilyenkor energia szabadul fel. Ez az energia a sejtekben átalakul munkavégzési és tartalékenergiává, egy része pedig felszabadul, mint hőenergia.



Vannak hormonok, amelyek fontos szerepet játszanak az anyagcserénkben. Az inzulin és a glukagon párban lévő hormonok, az anyagcsere ellentétes erőit képviselik - amikor az egyik szintje felmegy, a másiké leesik. Ennek következtében szervezetünkben vagy a zsírtárolás vagy a zsírégetés dominál. Amíg az inzulin eljuttatja a vércukrot a sejtekhez, feltölti az izmokban és a májban lévő szénhidrát-raktárakat, majd minden fennmaradó felesleges vércukrot zsírrá alakít és testzsírként eltárol, a glukagon szükség esetén kinyitja ezeket a raktárakat, és elhasználja, elégeti a felesleges testzsírt, hogy abból energiát állítson elő.



ÉLETMÓDVÁLTÓ

MENNYI AZ ANNYI?

A napi energiaszükséglet három összetevőből áll: az alapanyagcsere energiaértékéből, a táplálék feldolgozásához szükséges energiaértékéből, a fizikai aktivitáshoz szükséges energiaértékéből.

Az alapanyagcsere a belső szervek - így a tüdő, a bélrendszer, a keringés, az agy - működéséhez felhasznált energia azon mennyisége, amire a szervezetnek szüksége van nyugalomban ahhoz, hogy az alapvető élettevékenységek működhessenek. Ezt sok tényező befolyásolja, mint a nem, az életkor, a testzsír-százalék, a hormonháztartás, a stressz, az alvás, a betegségek, a gyógyszerek, a táplálkozás vagy az életmód.

Az elfogyasztott élelmiszerek feldolgozásához is energiát használ a szervezet. Az alapanyagcsere csökken éhezéskor, a szervezet így védi önmagát.

A burgonya, a tej, a sajt fogyasztása, valamint a vitamin és az ásványi anyagok hiánya lassítja az anyagcserét.

Egyes élelmiszerek viszont serkentik azt. Ilyen a kávé, a chili, a bors, a gyömbér, a szerecsendió, a ginzeng, a sütőtök, a zeller, az alga, a méz, a rozmaryn, a bazsalikom, az oregánó, a mustár, az uborka, a citrom, az alma, az avokádó.

Az elfogyasztott rostok 30%-kal is képesek felgyorsítani az anyagcserét. Ezért is ajánlott naponta 25-30 gramm rost fogyasztása rostos zöldség, gyümölcs formájában.

A megfelelő folyadék, a tiszta víz bevitele is fontos, mert ha a szükségesnél kevesebb folyadékot fogyasztunk, az

ÍGY SZÁMÍTSD!

A napi energiaszükségletet nem a tényleges, hanem az ideális testsúlyhoz célszerű számítani.

**A napi energiaszükséglet fizikai munkavégzés nélkül:
ideális testsúly x 28-30 kcal**

A többletigény könnyű fizikai munka esetén +30%, a közepes nehézségi munkánál +50%, nehéz fizikai munkát végzők esetében +100%.

Ez egy átlagos számítás, de sokféle táblázat, kalkulátor van, amellyel személyre szabottan ki lehet számítani az egyén ideális energiaszükségletét az adott állapotához.

lassítja az anyagcserét. A szervezet folyadékszüksége függ kortól, nemtől, aktuális állapottól. Egy felnőtt ember ideális folyadékfogyasztása átlagosan minimum 3 dl/10 kg naponta. Ez fizikai munka, sportolás, kánikula idején akár a duplája is lehet.

Az energiatartalok rendszeres fogyasztása nem ajánlott, mert a bennük lévő nagy adag mesterséges anyag és cukor felborítja a vércukorszintet, hosszabb távon káros hatással van a szív- és érrendszerre, a bélre, az anyagcsere-folyamatokra.

Visszont egy csésze jó minőségű kávé, zöldtea, fűszernövényekből készült tea - mint a mályva, a borsmenta, a fahéj, az édeskömény, a szegfűszeg, a citromfű - ugyancsak az anyagcsere-folyamatokat segítik.

A koffein stimulálja a központi idegrendszert, és 5-8%-kal serkenti az anyagcserét, a zöldtea-ban található antioxidánsok akár 17%-kal növelhetik a zsírégetést.

Az anyagcsere-folyamatokra a fizikai aktivitáshoz szükséges energiaégetéssel tudunk a leginkább hatni. Amikor izommunkát végzünk, rögtön energia szabadul fel. Extra mozgással vagy edzéssel azonnal pluszkalória ég el. Rendszeres edzéskor az izom mennyisége megnő, így több energiára van szükség a megnőtt izomtömeg mozgztatására, és persze emelkedik az anyagcsere-szükséglet is. Mérések bizonyítják, hogy az izmok háromszor annyi kalóriát égetnek el, mint a zsírsejtek.



MIT TUDSZ TENNI, HOGY IDEÁLIS, STABIL LEGYEN AZ ANYAGCSERÉD?



1. Mérd fel a jelenlegi helyzetedet! Milyen az anyagcseréd? Számold ki, hogy mennyi energiára van szükséged!



2. Kezdj el naplót írni az étkezésedről, az életmódszokásaidról! Számold ki, hogy mennyi kalóriát fogyasztasz naponta! Tanulmányozd, hogy az élelmiszerek milyen összetevőket tartalmaznak, miben található sok szénhidrát, zsír, fehérje, ásványi anyag, rost, és melyiknek mennyi a kalóriaértéke.

3. A listád egyben megmutatja, min kell változtatnod, hogy egyensúlyba kerüljön az anyagcseréd. Határozd el, hogy milyen ütemben, hogyan vezetsz be egy-egy változást a listád alapján! Ha valamilyen betegséged vagy egészségi problémád van, akkor mindenképpen konzultálj szakemberrel, szakorvossal, mielőtt változtatasz!

4. Sokszor egyél, de keveset! Az egyik legnagyobb tévhit, hogy úgy próbálunk fogyni, hogy kihagyunk egy-egy étkezést. Gyakoribb, három óránkénti, kisebb étkezésekkel egyensúlyban marad a vércukorszinted, egész nap pörgésben tartható az anyagcseréd, mert amikor eszel, fokozódik a szervezeted kalória-felhasználása. Ha túl ritkák az étkezések, akkor a szervezet az energia elraktározása céljából lelassítja az anyagcserét, ráadásul az ingadozó vércukorszint éhséget okoz, és a következő étkezésnél hajlamosabb leszel többet enni a kellénél. Ha az elfogyasztott mennyiség megfelelő, akkor nincs, ami raktározódjon. Ezek az étkezések jó minőségű alapanyagokból készültek, alacsony kalóriatartalmú, fehérjedús, vitaminokban, rostokban gazdag élelmiszerek legyenek!



5. Figyelj oda a folyadékfogyasztásodra!

6. Kezdd el bevezetni az életmódodba a mozgást! Már napi 20 perc séta sokat dob neked! A mozgással tudod a legjobban és leggyorsabban emelni az anyagcserédet.

7. Pihend ki magad! Lehetőleg annyit aludj, amennyire szükséged van! A fáradtság is lassítja az anyagcserédet.



8. Adj időt magadnak! Legyen 'énidőd', amikor feltöltödsz! Keresd meg azt a stresszkezelést, ami számodra a legjobb! Lehet ez a mozgás is. Legyen jó kedved, érezd jól magad! Nevezz sokat, a nevetés is kalóriát éget.

Az a legfontosabb, hogy találd meg azt az életmódot, ami a testednek, a lelkednek a legjobb, és ami mellett egészséges, teljes életet tudsz élni. Olyan, amiben boldog vagy.



A HÓNAP TERMÉKE

BERKICS MIKLÓS GYÉMÁNT MANAGER AJÁNLÁSA

Számomra minden idők itala a natúr aloe gél. A tetrapack csomagolásnak köszönhetően úgy kapjuk, ahogy a jó Isten nekünk adományozta, sem tartósítószer, sem adalékanyagot nem tartalmaz. Ennél egészségesebb, tisztább és jobb rostos italt még nem láttam. Emlékszem, huszonkét évvel ezelőtt én is gyanakodva néztem rá – állagára, ízére... Eleinte nehéz volt az első 3 centiliter, majd a napi két-háromszori fél deci, ma viszont kinyitom az egyliteres palackot, és nagyon hamar el is fogyasztom. Természetesen a tripack kiszerezést vásárolok, praktikus a csomagolása és a pontértéke is nagyobb. Fogyasszátok minden nap!

FOREVER ALOE VERA GEL®

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ ITAL

Az első termék, amely tisztaságáért megkapta a Nemzetközi Aloe Tudományos Tanács elismerő pecsétjét. A mi Aloe Vera gélünk 99,7%-os aloe vera belső levél gélét tartalmaz. Nagy körültekintéssel, kézzel vonjuk ki az aloe gél a növényből, az előállítási folyamatok steril (aszéptikus) környezetben zajlanak, így megtapasztalhatod a természet valódi erejét. Cukormentes.

7153 Tripack Aloe Vera Gel







SENIOR MANAGER



Like Comment Share

Katona Zsuzsanna
szponzor: Lehoczky Enikő

„A lelkesedés diktálja az iramot, de a kitartás éri el a célt!”



MANAGERS



Like Comment Share

Baloghné Csóka Dóra
szponzor: Halmi István
& Halminé Mikola Rita

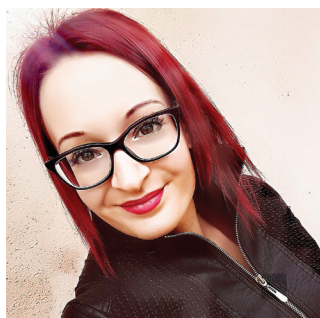
„Azokért a pillanatokért élj, amiket nem tudsz szavakba önteni.!”



Like Comment Share

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

„I'm an eagle that rides on the breeze...”
(Abba)



Like Comment Share

Pappné Hubai Katalin
szponzor: Kotlár Zsófia

„A bátor nőké a világ!”



Like Comment Share

Marija Salaj
szponzor: Alen Lipovac
& Dolores Lipovac

„Soha nem késő megpróbálni, hogy megvalósítsd azt, amit szeretnél. Tehát próbálkozz, cselekedj, higgy, ne add fel és eléred majd a célod.”



Like Comment Share

Varga Erika
szponzor: Simon Tibor

„Ha van célod, az utad kirajzolódik.”

QUALIFICATIONS



Like Comment Share

Horváthné Csiki Mariann
szponzor: Katona Zsuzsanna

„Együtt tenni jó!”



Like Comment Share

Virovecz Angelika
szponzor: Fitos Józsefné
& Fitos József

„Tégy jót másokkal tiszta szívből, és mindaz,
amit másokért teszel, váratlanul fog vissza-
érkezni hozzád.”

Nada Tesic
szponzor: Ivica Zeba



ASSISTANT MANAGERS

Kerényi Ádám
szponzor: Willi Viktor

Barica Mrazovic
szponzor: Marija Salaj

Tóth Emese Ágnes
szponzor: Szentesiné Zaránd Mónika

Andelka Urovic
szponzor: Barica Mrazovic



SUPERVISORS

Antal Zoltánné
Antall Andrea
Babocsay Réka
Ban-Bodrogi Bernadett
Barta-Szöllősi Nikolett
Basa Alexandra
Batalka Anett
Bús Eszter
Danicskáné Gémes Éva Gyöngyi
Milota Ferko
Galgóczi Alexandra
Gemici Ildikó
Glatler Róbert
Aleksandra Hrnjak
Ihász Norbert
Juricza-Bondor Adrienn
Kátai Melinda
Kristina Kirbis
Kiss Zsuzsanna
Kovács Imre
Kreicsik-Csordás Tünde
Lőczy Dávid

FOREVER²DRIVE

3. SZINT:
Rusák Patrícia

1. SZINT
Becz Zoltán
& Kenesei Zsuzsanna Viktória

Lőczy Szandra
Lugosi Mónika
Mali Emese
Markó Józsefné
Márta Katalin
Petar Martinec
Dr. Mendl Károly
Molnár Tibor
Papp Andrea
Pólyik Enikő
Marko Pucek
Raikovici Erika
Ruszbach Rita
Saliné Szalai Ildikó
Simon Zoltán
Szabó Fruzsina
Szabó Károlyné
Szelácsik Nándor
Tariné Paparánszki Éva
Aleksandar Tesic
Maja Tesic
Marija Trkulja
Váradí Ramóna
Varga Zsanett
Michel Victor

Fióka program

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

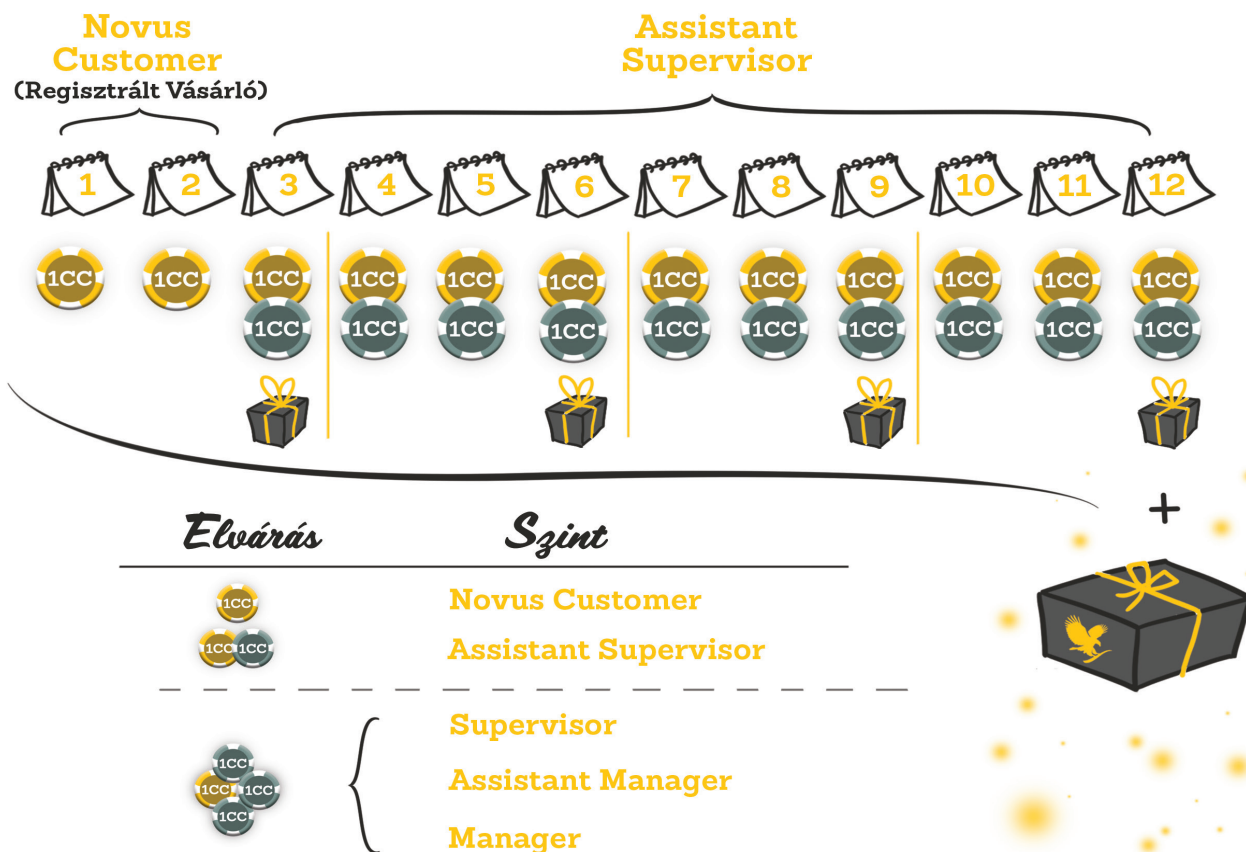
A programban azon Forever Üzleti Partnereink vehetnek részt, illetve csatlakozhatnak folyamatosan, akik a program indulásának időpontjában (2019. február 1.) vagy a program időszaka alatt Novus Customer szinten dolgoznak.

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 FIÓKAPROGRAM 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
kollekciót!





A házaspár régi vágyát váltotta valóra, amikor pécsi életüket feladva, tizenkét éve a Balaton-felvidékre költöztek. Tünde családorvosként dolgozik a Káli-medencében, Károly pedig mentőtiszt a tapolcai mentőállomáson. De nem a lakhelyváltás volt az egyetlen fontos változás az életükben az elmúlt években.

Szponzor:
Csóka Bernadett

Felsővonal:
Rózsáné Takács Tímea,
Szegfű Zsuzsa és Pintér
Csaba, Krizsó Ágnes, Szabó
József, Rolf Kipp, Rex
Maughan



Kellett egy cél is, amiért **ÉRDEMES DOLGOZNI**

voltunk, nagyon jó tapasztalatokat szereztünk. Persze, az ismeretségi körömben ajánlottam a termékeket, ki is alakult körülöttünk egy kisebb vásárlói kör, de akkoriban nem gondolkodtunk a cég kínálta üzleti lehetőségben. Azért sem, mert aki megmutatta a lehetőséget, ő maga sem gondolkodott ebben. Viccesen azt szoktam mondani, hogy talán nem is nézte ki belőlünk, hogy képesek lennénk rá. Hosszú évek teltek el így, bár több cégtől megkerestek ez idő alatt, de nem voltak rám hatással ezek az ajánlatok, mindvégig hűségesek voltunk a Forever termékeihez.

Mi hozta meg a változást a hozzáállásotokban?

Tünde: Elköltöztünk a Balatonra, és találkoztam egy hölgygel, Csóka Bernadettel, későbbi új szponzorunkkal, aki masszörként dolgozott Tapolcán. Már az első találkozásnál kiderült, hogy ő is foreveres. Nagyon megörültünk egymásnak, ahogy két hasonló gondolkodású embernél ez lenni szokott. Rendszeresen jártam hozzá, ő pedig elhívott egy üzleti megbeszélésre Pintér Csabához, aki látott fantáziát a velem való együttműködésben, úgy is mondhatom, ő már “kinézte belőlem” az üzleti potenciált is. Így hát reszponzoráltunk.

De még ekkor sem dolgoztatok teljes erővel.

Tünde: Valóban, ahhoz még le kellett omlania a bennem lévő gátaknak. Orvoscént azt gondoltam, hogy van egy hivatásom, amire – szüleim elmondása szerint – egészen kicsi korom óta készültem. Imádom a munkámat, és azt gondoltam, hogy a hálózátépítés

preztízse nem túl magas, nem egyértelműen pozitív a megítélése. Sokáig bizonytalan voltam ennek felvállalásában, holott a termékeket, a céget büszkén képviseltem, csak magát az “üzletet” nem tudtam még akkor. A másik gátló tényező, hogy családorvosként egyedül dolgoztam, soha nem csapatban, így azt gondoltam, hogy nekem egyedül kell itt is bizonyítanom. Úgy voltam vele, hogy “amit én megcsinálok, az van megcsinálva”, nem bízhatom senki másra a feladatokat. Ennek ellenére kezdett kialakulni bennem a vágy, hogy csapatban dolgozzam, mert amúgy nagyon jó közösségi ember vagyok.

**DR. KIRÁLY TÜNDE
ÉS NAGY KÁROLY**

Managerek

Vissza tudsz emlékezni a kezdetekre, hogy tizenkilenc éve miért csatlakoztatok a Foreverhez?

Tünde: A legfőbb motiváció a saját egészségünk megtartása, támogatása volt. Annak idején egy orvos kollégám hívott el egy termékbemutatóra, nyitott voltam rá, és hamarosan a gyerekeinkkel együtt elkezdtük a termékeket fogyasztani. Nem is vártunk mást akkoriban, elégedettek

**“ARRA TETTEM
FEL AZ ÉLETEMET,
HOGY EGÉSZSÉ-
GESEBB GENERÁ-
CIÓK NŐJENEK
FEL UTÁNUNK,
A KÉT TERÜLET
– AZ ORVOSLÁS
ÉS A FOREVER
– EGYÜTT TÖKÉ-
LETES ESZKÖZÖK
EHHEZ.”**



“LÁTTUK MAGUNK ELŐTT A PÉLDÁKAT, AKIK SZORGALMAS MUNKÁVAL EGYRE CSAK EMELKEDTEK A CSAPATUKKAL EGYÜTT, ÉS BIZTOSAK VOLTUNK BENNE, HOGY ERRE MI IS KÉPESEK VAGYUNK.”

Milyen példák, tapasztalatok vittek ebbe az irányba?

Tünde: Szinte minden rendezvényen ott voltunk, és nagyon rossz érzés volt egyedül lenni, munkatársak nélkül. Jöttek a gondolatok: nekem is lehetne egy csapatom, ezt én is meg tudnám csinálni... Kellett egy cél is, amiért érdemes dolgozni.

Megtaláltad?

Tünde: Igen, megtaláltuk. Pár éve úgy alakult, hogy Karcsi elindult Svédország felé, állást keresett, ott szeretett volna mentőtisztként dolgozni. Fél évig tanult svédül, állásinterjúra is kiutazott, de akkor megszólalt a vészcsengő, hogy én

ezt nem akarom. Félttem, hogy a szoros családi egységünk felbomlik, és hát már nem vagyunk fiatalok sem. Megértettük, hogy itt van nekünk egy nagyszerű lehetőség a Forever által, amit még igazából nem próbáltunk ki. Eldöntöttük, hogy itt fogunk dolgozni. 2016 januárjában fókuszba tettük az új célt, és májusban managerek lettünk.

Hogy nézett ki mindez a te szempontodból?

Károly: Hadd kezdjem kicsit előbből. Tizennyolc éves korom óta mentőzőm, és adódott egy lehetőség a külföldi munkavállalásra. Hogy a nyelvet is megtanuljam, fél évig csak félállásban

dolgoztam, Budapestre jártam svéd nyelvtanfolyamra, minden héten hétfőtől péntekig voltam távol, hétfőgén pedig mentőztem. Aztán újragondoltuk a dolgainkat Tündével, és arra jutottunk, hogy miért is kéne elmennem, amikor itthon, közösen is dolgozhatnánk. Visszavettem a főállásomat a mentőknél, és elkezdtük a közös munkát a Foreverben. Huszonnégy órás műszakban dolgozom, havonta hét napot, így van elég szabadidőm, hogy a háttér munkát, a vevőgondozást elvégezhessem Tünde mellett. Amikor leültünk átgondolni a dolgainkat, és meghoztuk a döntést, hogy itthon maradok, akkor az volt a célunk, hogy növelni tudjuk a család bevételeit. Láttuk magunk előtt a példákat, akik szorgalmas munkával egyre csak emelkedtek a csapatukkal együtt, és biztosak voltunk benne, hogy erre mi is képesek vagyunk. És valóban, töretlenül emelkedünk mi is már három éve.

Miben változtatok ti ketten, a kapcsolatokat annak köszönhetően, hogy közösen kezdtetek el dolgozni, egy közös célért?

Tünde: Mindketten éreztük, hogy nagyon nagy törést okozott volna, ha Karcsi külföldre ment volna. Nekünk mindig is nagyon erős volt a kapcsolatunk, szoros családi kötelékben élünk. A közös munka ezt csak tovább mélyítette.

A Manager-szinthez azonban már kellett a csapat is.

Tünde: Így igaz. Nagyon nagy örömmel tölt el, hogy végre nem csak termékeket ajánlhatok, hanem embereknek segíthetek megváltoztatni az életüket. Egészen más dimenzió ez, mint az orvoslás, részemről is más hozzáállást kíván, amit nagyon szeretek. Boldog vagyok, hogy emberek a segítségemmel érnek el sikereket.

Miben kellett változnod ehhez?

Tünde: Először is el kellett engednem azt a hozzáállást, hogy csak magamra számíthatok, és hogy csak én tudok bármit megcsinálni. A munkatársaim lehetőségeit kellett magam előtt látni, azt, hogy hogyan tudok embereknek segíteni. Persze, mindezek mögött ott volt a saját célom is, de előtérbe került a mások segítése, mentorálása a saját útjukon. Arra tettem fel az életemet, hogy egészségesebb generációk nőjenek fel utánunk, a két terület – az orvoslás és a Forever – együtt tökéletes eszközök ehhez.

Hogy oszlik meg a munka kettőtök között?

Károly: Tünde van a "fronton", elsősorban ő foglalkozik az emberekkel. Én akkor kerülök kapcsolatba velük, mikor már regisztráltak. A heti csoportos rendelések, a napi teendők, mint a visszakeresés és vevőgondozás hozzám tartoznak. Most ismerkedünk az online-nal, s bár ez nem a mi korosztályunk műfaja, de jelen vagyunk a Facebookon, az Instagramon. Ezzel együtt is Tünde személyes kisugárzása az, ami mozgatja az üzletünket, ez az erő pedig offline működik igazán.

Kiket sikerül megszólítanotok?

Károly: Szerencsére egyre több fiatal, úgy látjuk, hogy nem okoz gondot a generációbeli különbség. Nem az számít, hogy ki hány éves, hanem az, hogy van-e célja.

Tünde: Vannak stabil üzlettársaink, akik jelenleg Supervisor-szinten állnak, őket igyekszünk segíteni, hogy mihamarabb Managerekké váljanak. Hatalmas öröm számunkra minden egyes munkatár-



Kíváncsi vagy, hogyan készül a magazin? Itt további képeket találsz:



sunk előbbre jutása. Most a fókuszunk a hálózatépítésen van, a törzsvevői körünk elég stabil, jól karbantartott, ezért már az üzletépítőkre tudunk koncentrálni.

A példátok azt mutatja, hogy ötven felett is sikeresen lehet új szakmát tanulni, jelesül a hálózatépítést. Mi a titok?

Tünde: Tudtam, hogy elsősorban saját magamba kell befektetnem. Rengeteg energiát áldoztam arra, hogy a személyiségiemet fejlesszem, hogy képessé váljak embereket vezetésére. Amúgy van hasonlóság a családorvosi munka és a hálózatépítés között, ugyanis manapság egy családorvos legfontosabb feladata a páciensei menedzselése. Az üzletben is erről van szó: itt is embereket menedzselünk, motiválunk, kommunikálunk velük, és nagy hangsúlyt fektetünk a prevencióra. A példaadás a másik párhuzam, ami mindkét területen megkerülhetetlen, hiszen, ahogy mondanunk szokás, a példa nem az egyik, hanem az egyetlen módja a tanításnak. Ahogy Karcsi is említette, sok fiatalal dolgozunk, akiktől azt a visszajelzést kapjuk, hogy érdemes követni a példánkat nem-

csak a munkában, de akár a párkapcsolatban, családi életben is.

Merre tovább, mik az új célok?

Tünde: A legközelebbi célunk az Eagle manageri szint, ami reményeink szerint a magazin megjelenésekor már valóság lesz. Szeretnénk eljutni Amerikába, nagyon régi vágyunk személyesen találkozni Rexszel. Az Eagle-szint megtartása évről-évre szintén fontos nekünk, valamint az, hogy a munkatársaink mielőbb Managerek lehessenek. Készülünk a "nyugdíjas" éveinkre is, szeretnénk a Forever által olyan minőségi életet biztosítani magunknak, amiről azt gondoljuk, hogy megérdemljük.

MI ÍGY ÉPÍTJÜK:

- Fejleszd magad!
- Légy követésre érdemes példa!
- Vállald fel a céget, a termékeit, a munkádat!

STEP
BY
STEP

A sikerhez



**HEGEDÜS ÁRPÁD ÉS
HEGEDÜSNÉ LUKÁTSI
PIROSKA MARIETTA**
Senior Eagle Managerek



Tizenöt éve csatlakoztunk a Forever üzlethez, tizenöt éve figyeljük, hogy az emberek gondolkodásmódja milyen hatással van az életükre. Van úgy, hogy azt tapasztaljuk, az emberek meg akarják élni a szabadságukat, de amikor lehetőségük nyílna rá, kapaszkodnak a megszokásaihoz, ragaszkodnak rögzült gondolkodásmódjukhoz. Van, aki problémaként éli meg a nehézségeit, körülményeit, és van, aki lehetőségként. A vég-eredményben óriási lesz a különbség. Azok az emberek, akik pozitív gondolkodásukkal a lehetőséget keresik - még a problémáikban is -, azokra csodás dolgok várnak.

Legyen hited! Ez azt jelenti, hogy az ember elhiszi azt, amit nem lát; ennek a hitnek pedig az a jutalma, hogy látni fogja azt, amiben hisz.

Kell legyen víziód. Egy miéérted, ami elmondja, hogy hogyan és hol akarsz élni, milyen értékrend legyen benned, és milyen vegyen körül.

Hinned kell, hogy képes vagy rá!

Ne félj építeni ezt az üzletet! Hiszen ha a hibáidtól való félelem visszatart a cselekvéstől, akkor a félelmeid által létrehozott világban fogsz élni, és nem az álmaid életében. A sikert keresve olyan törvényekkel találkozunk, amelyeket nem érdemes, de nem is lehet megszegni.

Ki ne hallotta volna ezt: „a sikerhez vezető út, kudarcokkal van kikövezve”? A kudarc a mi jótevőnk, az, ami megtanít a ’hogyanra’!

Kezdd el fejleszteni magad!

Fejlődni jöttél, és ez változással jár. A változást néha nehezebbé tesszük azzal, hogy ragaszkodunk a megszokott dolgokhoz.

Merd elengedni a múltat! Lépj túl rajta, ez a szabadságod záloga. A mostra kell koncentrálnod azért, hogy az álmaid életét élhesd.

Kezdd el elsajátítani a sikeres emberek gondolkodásmódját! Figyeld meg, mit csinálnak! Milyen könyveket olvasnak? Hol tanulnak? Hogyan használják a rendezvényt? Milyen üzletépítési technikákat alkalmaznak?

Egy-egy rendezvényen, globális találkozón láthatunk több száz, több ezer sikeres embert több száz, több ezerféle módszerrel! Megfogalmazódott bennünk, hogy a technikát megelőzi a gondolkodásmód: ez a nulladik lépés az üzletben. Mit akarsz valójában? Mi az, amire valójában hivatott vagy? Mi az életcélod?

Mindenki életében kell lennie egy MOTIVÁCIÓNAK, CÉLNAK, egy ÁLOMNAK!



vezető lépések

“**NE VESSZ EL A ROHANÓ
VILÁGBAN, VESSZ EL AZ
ÁLMAIDBAN!**

Rex Maughan

”

De ne sietted a sikert, ne keresd a rövidebb utat,
ne vágd le a kanyart!

Haladj lépésről lépésre!

Először ismerd meg a termékeket, tapasztald meg csodás
hatásaikat családon belül!

Ha már van tapasztalatod, bátran tudod ajánlani ismerőseidnek,
hitelessé válsz, és az ő életükhöz is hozzá tudsz tenni.

Tervezzétek meg a vezetőddel, hogyan jutsz el a supervisor
szintig, és tudsz részt venni egy csodás képzésen Porecsen.

Fókuszálj, és meg ne állj a Manager-szintig! Növel a stabilitá-
sod, hogy jövőre el tudj indulni az Eagle-programon. Innen már
csodás világméretű utak várnak, és európai szintű jövedelem,
olyan, amelyet megérdemelsz!

Fejldj folyamatosan, dolgozz lelkesen, emeld fel munkatár-
saidat a saját szintedre, segítsd őket az útkon, és velük együtt
minősülhetsz a Chairman's Bonus programra.

A Forever-üzlet négy alappilléren áll: a test, a szellem, a szív és
a lélek pilléreire. Tudatosan, vagy tudattalanul az emberek ezen
pillérek között keresik az egyensúlyt.

Mit akar a test? – Egészségben, jólétben, biztonságban élni.

Mit akar a szellem? – Tanulni, fejlődni, új dolgokat felfedezni.

Mit akar a szív? – Szeretni és szeretve lenni.

Mit akar a lélek? – Nyomot hagyni ebben a világban.

Tudom, hogy neked is sikerül. Találkozzunk a siker útján!
Keressd azt az embert, akitől ezt az újságot kaptad, és kezd
el most!

Mi az az életkép, amiben kiegyensúlyozottnak, motiváltnak,
boldognak látod magad? Neked mi dobogtatja meg a szíved?
Ezt az érzelmi állapotot kell fenntartanod magadban, végig
az utad során. Minél többet gondolsz rá, minél erősebb hittel
és örömmel, annál inkább közeledik hozzád - ez a vonzás
törvénye. Van egy elképzelhetetlenül nagy erő, ami nem tesz
különbséget számodra kedvező és kedvezőtlen dolgok között.
A te felelősséged az, hogy mire gondolsz! Akár hiszed, akár
nem, igazad van, még az életed árán is! Ebből következik az,
hogy egy negatív eredmény képe, amelyhez erőteljes hit és
félelem társul, felül tud írni egy sikeres és boldog életet. Tehát
tisztítsd meg a fejed a negatív gondolatoktól, majd töltsd meg
örömmel és hittel! A gondolataid azok, amely felett korlátlan
hatalmad van.

Növel az önbecsülésed, az önértékelésed! A siker neked is jár.
Ne köss kompromisszumot!

Folyamatosan fejleszd magad, tanulj, és merj vezetővé válni!
Olyan vezetővé, aki az életével példát mutat, cselekszik, mo-
tivál. Válgj olyanná, akihez te is szívesen csatlakoznál.

BEAUTY TIPPEK

HUSZTI ERZSÉBET Eagle Manager

Az érett bőr ápolása

Itt a tavasz! Zöldbe borul a világ, élettel telik meg körülöttünk a természet. Az új évszak lendületet hoz a mindennapjainkba. A tiszta levegő, az erdők, mezők hívó szava, a napfény belénk is életet lehel.

Miért is fontos a természet ébredésével testünket is megfiatalítani? A téli hónapok alatt kevesebbet tartózkodtunk a szabad levegőn. Kevesebbet mozogtunk, egy kicsit mi is téli álomra szenderültünk. De itt a tavasz! Kezdjük el méregteleníteni a szervezetünket, majd feltölteni értékes ásványokkal, vitaminokkal! Hiszen a téli időszakban több tartósítószerrel juttattunk a szervezetünkbe. Cégünk C9 programjával segítségük hozzá testünket ahhoz, hogy megtisztuljon, felfrissüljön!

A program jó alapot biztosít arra, hogy jobban érezve magunkat a bőrünk is megújuljon. Nagyon fontos, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékot fogyasszunk.

A „nem vagyok szomjas” effektus gondolom, sokak előtt ismert. Engem is az Aloe Blossom Herbal Tea tanított meg a rendszeres ivásra. Finom ízét a kínai fahéjnak, gyömbérnek és további fűszernövényeknek köszönheti. A fahéj szomjúságot kelt, így újabb pohár után nyúlunk. Alkalmanként két liter teát készítek, majd lehűtöm, aztán pár csepp citromot adok hozzá.

A hidratáláson túl lássunk is hozzá bőrünk ápolásához! Miért is fontos a megfelelő bőrápolás? Bőrünk a legnagyobb felületű szervünk. Egész nap ki vagyunk szolgáltatva az időjárás változásainak és a környezeti ártalmaknak, és a bőr öregedése is elkerülhetetlen folyamat. Az érett bőr egyik jellegzetessége a szárazság: ahogy öregszik, egyre kevesebb vizet képes megtartani. Ám a fiatalos kinézet megőrzéséért, a ráncok késleltetéséért sokat tehetünk.

Hívjuk segítségül az **Infinite by Forever** arcápoló termékcsaládot, a „végtelen szépségünk” örét!



A bőrápoló szett alapjaiban reformálja meg a napi bőrápolási rutinunkat. Az Infinite by Forever belülről kifelé és kívülről befelé haladva is célba veszi az öregedési folyamatot. Bőrünk nedveségpótlását, hidratáltságát biztosítja. Használatával később jelennek meg a finom ráncok, egyensúlyba kerülhet a kollagénszint.

Számomra fontos, hogy ez a termékcsalád egy egymásra épülő készlet. Az egész rendszert együtt használjuk, hiszen a termékek a legerőteljesebben együtt fejtik ki hatásukat.

Elsőként az **Infinite Hydrating Cleanser** arctejj - amit nedves vattára teszek - távolítom el az éjszakai szennyeződések. Arcbőrünk már ebben, az első fázisban bársonyos tapintásúvá válik az almasav-, a kókusz-, a napraforgómag-olaj összetevőknek köszönhetően.

A következő lépésben az **Infinite Firming Serumot** használom. Egyenletesen eloszlatok az arcomon egy pumpányi mennyiséget. Majd egy másik pumpányit a nyak területére viszek az áll irányában, felfelé haladva. Azonnal érezhető a hatás - feszesít, segít a bőr víztartalmának megőrzésében. Könnyű textúrájú, finom tapintást ad. Elősegíti a kollagén-, elasztin-, és hialuronsav-termelődést.

Ezt a műveletet az **Infinite Restoring Creammel** fejezem be. Ez a páratlan anti-aging készítmény az aloe, acai és a gránátalma mellett számos illóolajat is tartalmaz. Tizenötféle összetevőt egyesít. Nagyon lágy, gyorsan felszívódik. És ebből sem kell több egy pumpányi adagnál. Használata után bőrünket nem érezzük zsírosnak vagy nehéznek.

Bőrünk szépsége és egészsége viszont belülről fakad. Ennek az elvárásnak tesz eleget a készlet negyedik tagja, a **Infinite by Forever Collagen-Ceramide**. A bevonat nélküli, feszesítő hatású tableta sárgadinnye, tengeri kollagén, biotin és C-vitamin keverékét tartalmazza.



Fontos, hogy hetente egyszer-kétszer eltávolítsuk az elhalt hámsejteket. Ehhez az aloe-alapú **Smoothing Exfoliator**ot használom. Gyengéden távolítja el az elhalt hámréteget a benne található bambuszporba ágyazott kis jojobagyöngyök segítségével. Nedves arcon borsónyi oszlassunk el, majd lágyan masszírozzuk át az arcunkat! Ha gyors felfrissülésre vágyunk, igazi kényeztetésre, akkor válasszuk az **Aloe Bio-Cellulose Maskot**! Elképesztő hidratáltságot tapasztalhatunk meg, mert ez a termék a bőr mélyebb rétegeiben is kifejti csodás hatását. A szépségápolás egy egész életen át formál bennünket. Azt gondolom, ez egy életforma, egy életérzés, ahogyan a Forever-vállalkozásunk is az.





NEW

SZENTESINÉ
ZARÁND MÓNIKA

Manager

Mónika Dunakeszin él informatikus férjével, Szentesi Csabával és két kisgyermekükkel, a hét éves Lilivel és a négy éves Csongorral. Januárban avatták Managerré, belépése után két évvel.

Szponzor: Körtevényessy Vivien

Felsővonal: Komondi Júlia, Sulimani Gabriella, Majoros Éva, Klaj Ágnes, Bezzeg Enikő, Schwarcz Éva, Sebők Judit, Hajcsik Tünde és Láng András, Bakó Józsefné & Bakó József, Fekete Zsolt, Leveleki Zsolt, Herman Terézia, Becz Zoltán & Kenesei Zsuzsanna Viktória, Gergely Zsófia & Dr. Reindl László, Vágási Aranka & Kovács András, Berkics Miklós, Szabó József, Olivia Emilia Gajdo, Rolf Kipp

FEL KELLETT KÉSZÜLNÖM ARRA, HOGY VEZETŐ LEGYEK

Zaránd Mónika eredetileg kertészmérnök végzettségű, de gyermekei születése előtt call centerben dolgozott. Amikor kislánya óvodás lett, fia pedig két éves, elkezdett keresgélgni, hiszen tudta, korábbi munkahelyére nem veszik vissza. Amit nem is bánt különösebben. „Nem is szerettem volna visszamenni, lemondani a gyerekeimről mondjuk egész nyárra.” Épphogy csak elkezdett gondolkodni a jövőn, amikor a neten meglátta későbbi szponzora egy bejegyzését. Körtevényessy Vivient nem ismerte ugyan, de a termék, amiről írt, nagyon is érdekelte.

„Először csak átvettem a termékeket, és ennyi. Az MLM-ről semmit nem tudtam, de ez nem is baj, mert így nem voltak előítéleteim. Leginkább az tetszett meg, hogy segíthetek másoknak, hiszen csak pozitív tapasztalatom volt a termékekkel.”

Regisztrált, és két hónap alatt összehozta azt a bizonyos két pontot. Azt mondja, ebben nagy szerepet játszott a közeg és szponzorának a személye. „Első pillanattól nagyon szimpatikus volt mindenki. Még csak két pontnál tartottam, de azt éreztem, hogy elismernek.

Nekem annyi volt a célom, hogy mire a fiam három éves lesz, keressek ezzel annyi pénzt, hogy otthon tudjak maradni vele.”

Mónika terve nem egészen jött össze, legalábbis nem akkor. „Csak azért nem sikerült egy év alatt, mert nagyon sokat kellett változtatni magamon. Az üzletben és az életben is akadályozott az, hogy nem volt semmi önbizalmam. Egész életemben csináltam, amit mondtak, de ez nem nagyon vitt előre. Itt meg kellett tanulnom, hogy el merjem mondani a

véleményem. Ez kellett ahhoz, hogy másnak is segíthessek. Hiszen itt nem csak magamat kell motiválni, hanem másokat is.”

Mónika férje, Csaba a kezdetekkor nagyon támogató volt, később azonban hiányolta a gyors eredményt – nem volt olyan türelmes, mint a felesége. „Én azonban tudtam, hogy elérem a célom” – mondja Mónika, aki először fogyasztói kört épített, aztán az első félév végére rájött, hogy ha nem képes szintet lépni, akkor a fia születésnapjára nem lesz Manager. „Eldöntöttem, hogy muszáj továbblépnem. És ahogy ez megtörtént, ketten is igent mondtak: sikerült össze- rakni a Supervisor-szintet.”

Ezután hosszabb fejlődési szakasz következett. Mónika ott volt minden Sikernapon és üzleti rendezvényen. Könyveket olvasott, hanganyagokat hallgatott. „Ezek biztatást adtak, de még nem voltam felkészülve arra, hogy vezető legyek. Szerencsére a férjem keresete lehetővé tette, hogy még fejlődjek. Ugyanakkor szerettem volna a saját lábamra állni.”

Mónika azt mondja, ebben a folyamatban a legtöbbet a felsővonala segített neki. „Már a valós minősülés előtt hónapokkal azt hallgattam, hogy „te már Manager vagy”. Soha korábban nem kaptam ilyen támogatást.”

Mint mindenki, ő is a személyes kapcsolataival kezdte az építkezést, ma már azonban ismeretleneket is megszólít – online vagy offline. „Olyanokat keresek, akiknél úgy érzem, más téren is kötődni tudnék hozzájuk. Vagy azért, mert anyák vagy mert hasonló hobbink van. Ismerem a kisgyerekes helyzetet. Akkoriban csak akkor tudtam dolgozni, amikor a kicsik aludtak, és a hétvégék is kiestek. Amikor óvodába kerültek, az nagyot lendített a munkán.”

Mónika otthon dolgozik, közben zenét hallgat vagy a mentorok előadását. Emellett sűrűn tart találkozókát. „Délután négyig mindennel megvagyok” – meséli. „És van még egy örömteli változás: már leteszem a telefont, mikor a gyerekeim otthon vannak.”

„Ma már leteszem a telefont, mikor a gyerekeim otthon vannak”

Ma már Mónika férje is teljes mellszélességgel támogatja őt, ahogyan a gyerekek is. „A manageri minősülésen nem lehetek ott, mert a lányomnak épp fontos meccse volt. Kicsit rossz érzés volt, hogy két helyen kéne lennem egyszerre, de erőt ad, hogy büszke vagyok a lányomra, ő pedig rám. Mindkét gyerekem sokat mondogatja: „anya, én is foreveres leszek”.

Mónika azt mondja, az üzlete mélységében stabil, de szélességben még nem, így most ezen van a fókusz. „Engem a „Csodacsapat” egysége húzott fel, a sikereim harminc százaléka annak a közösségnek köszönhető, ahol vagyok. Boldog vagyok, hogy olyan csapatom van, amellyel egységben tudok működni, és a tagok külön-külön is dolgoznak a saját álmaikért. Személyes célom a 60 pontos manageri szint, mert hosszú távon szeretném tartani az eredményemet. Szeretem az elismerést, aminek sosincs vége, és a változást, amit az üzlet az életembe hozott. Úgy vélem, minden nőnek érdemes lenne megtudni, hogy van egy mókuseréken túli élet, ahol nem kell választani gyereknevelés és karrier között.

TANÁCSAIM NEKED

- Vedd észre időben, ha még fejlődnöd kell!
- Légy ott minden egyes rendezvényen!
- Ne félj ismeretlenül megszólítani embereket!

FOREVER DAILY®

Az exkluzív AOS Complex™ alkalmazásával továbbfejlesztett erőteljes napi multivitamin biztosítja a legfejlettebb tápanyag felszívódási rendszert. A szabadalmaztatott formula tökéletesen kiegyensúlyozott, aloe bevonattal ellátott tápanyagok keverékét tartalmazza, beleértve az alapvető vitaminok és ásványi anyagok ajánlott napi mennyiségét. Gyümölcsök és zöldségek keverékét is hozzáadtuk, így a szervezet értékes növényi tápanyagokhoz juthat. Egy doboznyi egészség!

439

60 tabletta



A HAVI TERVEZŐ ROVATUNKBAN 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

KNISZ EDIT
Soaring Manager

TERVEZÉS: FÉL SIKER

„A cél terv nélkül semmit sem ér. Az igazán komoly kihívást a célig vezető út megtervezése jelenti.”

Az üzletben elérhető siker számos tényező függvénye - a tervezés az egyik leglényegesebb ezek közül. Tervezni akkor tudunk, ha van egy komoly cél, ami mellett elkötelezzük magunkat, és felelősséget vállalunk érte. A terv lényegében térkép, amellyel láthatóvá tesszük azt az utat, amit végig kell járnunk lépésről lépésre ahhoz, hogy eljussunk A pontból B pontba. Fókuszban tart, lendületbe hoz, önfegyelemre tanít, megfelelő hozzáállást alakít ki és lelkesedést generál.

Mivel én most építem az új nonmanageri csapatomat, kezdőkkel dolgozom. Május lévén pedig jelenleg a porecsi kihívás a legnagyobb motiváció számunkra.

A legelső és legfontosabb a 4 pont megértése, megtanítása, és teljesítése! **Heti egy pont!**

Ahhoz, hogy ez működni tudjon, elengedhetetlen a termékhasználat. Aki komolyan és hosszú távon gondolkodik, annak ez nem is kérdés. Ezért a hónap első napjaiban alaplépés a saját egy pont. A legideálisabb, ha a további hármat az új fogyasztók és leendő üzlettársak vásárlásai teszik ki. Amit teszel, az másodlik! Ha négy pontos vagy, az üzlettársaid is azok lesznek, s ha már vagytok hárman, akik 4 pontot

teljesítettek két egymást követő hónapban, máris összeáll a Supervisor- szint!

Elengedhetetlen a folyamatos motiváció fenntartása. Ehhez kell a napi feladatok, sikerszokások elvégzése.

Minden nap! Ráhangolódás a céljainkra, olvasás, motivációs videók nézése, hanganyagok hallgatása, kapcsolatfelvétel, prezentációk, mentoringtréningek, konzultációk és 'hogyan tovább' találkozók.

A rendezvények az üzletünk mozgatórugói! Nélkülük nem tudunk működni, ott kell lenni. A rendezvényen töltődünk, tanulunk, fejlődünk, inspirációt kapunk. A rendezvény dolgozik helyettünk!

Mivel mindannyiunknak más a tudásszintje és a befogadóképessége, egy adott minősülésből, előadásból mást és mást hallunk meg. Ott tudjuk megélni az élményeket, érezzük az energiát, ami egy előadás visszahallgatása után nem tud átjönni.

Startolj rá a porecsi ösztöngzőre! Bárki számára elérhető és végigvihető, ha az illető betartja a legfontosabb lépéseket.

Porecs a rendezvények oázisa, megmagyarázhatatlan varázsa és hatása van! Megadja számodra azt a motivációt, ami elvisz a Manager-szintig! Döntsd el, tűzd ki, tervezd meg, hidd el, tedd fókuszba, indulj neki, cselekedj nap mint nap, és valósítsd meg az álmaidat!

NEW QUALIFICATIONS

100+CC

2019. március

Laura Lepojevic
Klaj Ágnes
Halmi István & Halminé Mikola Rita
Ana Lomjanski
Szabóné Dr. Szántó Renáta
& Szabó József
Pataki Szilvia & Pataki Róbert
Krasznai Cintia

60+CC

2019. március

Rusák Patrícia
Alen Lipovac & Dolores Lipovac
Nada Tesic
Andreja Brumec
Dr. Berezvai Sándor & Bánhegyi Zsuzsa
Ivica Zeba
Varga Géza & Vargáné Dr. Juronics Ilona
Ferencz László & Dr. Kézsmárki Virág
Egresits-Ilyés Andrea Renáta
Almási Gergely & Bakos Barbara
Zachár-Szűcs Izabella & Zachár Zsolt
Dr. Horváth Zsófia
Katona Zsuzsanna
Aleksandra Petkovic & Bogdan Petkovic
Heinbach József & Dr. Nika Erzsébet
Willi Viktor
Fekete Zsolt
Hegedűs Árpád & Hegedűsné Lukátsi Piroksa Marietta
Berecz Botondné & Berecz Botond
Dr. Rédeiné Dr. Szűcs Mária & Dr. Rédei Károly
Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin & Dr. Seres Endre
Angyal-Kadinger Anett Barbara
Nagy Tímea
Dobai Lászlóné & Dobai László
Szöllősi Cecília & Soós János
Krizsó Ágnes
Dr. Rokony Adrienne & Dr. Bánhegyi Péter
Dénes Gabriella
Lapicz Tibor
Wiederschitz Csilla
Zsiga Márta
Marija Salaj
Szabó Péter
Dr. Király Tünde & Nagy Károly
Tanács Ferenc & Tanács Ferencné
Dr. Dósa Nikolett
Glatter Andrea
Istokné Horváth Ildikó & Istok Ferenc
Leel-Össy Gabriella
Tomislav Brumec
Hartai Klaudia
Stevan Lomjanski & Veronika Lomjanski
Tóth Sándor & Vanya Edina
Dr. Kardos Lajos & Dr. Kardosné Hosszú Erzsébet
Kubinyi Ida
Majoros Éva
Fritz Adrienn

2019 ESEMÉNYNAPTÁR

BUDAPEST

május 18. Sikernap
Tüskecsarnok
máj. 19. Egészségnap

ALBÁNIA KOSZOVÓ

május 25.
Sikernap
Tirana

SZERBIA

június 15.
Sikernap
Belgrád

HORVÁTORSZÁG

SZLOVÉNIA

BOSZNIA

július 20.
Sikernap
Tüskecsarnok

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

november 23.
Sikernap
Belgrád

november 2.
Sikernap
Bijeljina

december 14.
Karácsonyi Party
Tüskecsarnok

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 Vladimír, Anić Antić Žarko (horvát),

Babity Gorán Vladimír, Dragana Meseldžija (szerb), Harmat Császár Jolanda (szlovén)

Nyomtatás: Keskeny és Társai Nyomdaipari Kft. Készült 30 500 példányban.

A cikkek tartalmáért a szerzők vállalják a felelősséget. Minden jog fenntartva!

www.foreverliving.com

MAGYARORSZÁG ÁTFOGÓ EGÉSZSÉGVÉDELMI SZŰRŐPROGRAMJA 2019.

Büszkék vagyunk arra, hogy immáron nyolcadik éve a „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020” akció fő támogatói vagyunk, és egyetlen MLM-céggként a Forever Living Products Magyarország Kft. kizárólagos jogot kapott az ARGi+ és a Forever Ginkgo Plus termékek népszerűsítésére. Idén ismét lehetőségetek nyílik arra, hogy a Forevert személyesen Ti képviseljétek a programnapokon (rendezvényenként maximum két fő). Ez egy hatalmas lehetőség nektek, hogy a Forever termékeit népszerűsítsétek, továbbá lehetőség üzletek továbbépítésében. Amennyiben felhívásunk felkeltette érdeklődésed, és szívesen lennél Te az, aki a Forevert képviseli, várjuk jelentkezésed a forever@foreverliving.hu e-mail címre. Minden időponthoz legfeljebb két fő jelentkezését tudjuk elfogadni, érkezési sorrendben. Kérjük, a jelentkezésben tüntesd fel az esemény időpontját, Forever Üzleti Partneri kódszámod, és a személyi igazolvány-számod. Részvételi díj: 5000Ft+Áfa/rendezvény/nap/fő

IDŐPONTOK ÉS HELYSZÍNEK: 2019. MÁJUS 9. - JÚNIUS 28.

2019.05.09.	Budapest	2019.05.26.	Gyömrő	2019.06.13.	Budapest
2019.05.10.	Budapest	2019.05.27.	Törökbálint	2019.06.14.	Kiskunfélegyháza
2019.05.13.	Csorna	2019.05.28.	Székesfehérvár	2019.06.16.	Balatonfüred
2019.05.14.	Csorna	2019.05.29.	Székesfehérvár	2019.06.17.	Gyöngyös
2019.05.15.	Budapest	2019.05.30.	Székesfehérvár	2019.06.18.	Mezőkövesd
2019.05.16.	Üllő	2019.05.31.	Székesfehérvár	2019.06.19.	Mezőkövesd
2019.05.17.	Budapest	2019.06.03.	Érd	2019.06.20.	Mezőkövesd
2019.05.18.	Pilisvörösvár	2019.06.04.	Budapest	2019.06.21.	Mezőkövesd
2019.05.19.	Budapest	2019.06.05.	Budapest	2019.06.24.	Fót
2019.05.20.	Eger	2019.06.06.	Budapest	2019.06.25.	Fót
2019.05.23.	Bácsbokod	2019.06.07.	Biatorbágy	2019.06.26.	Fót
2019.05.24.	Bácsbokod	2019.06.11.	Kecskemét	2019.06.27.	Budapest
2019.05.25.	Mórahalom	2019.06.12.	Kecskemét	2019.06.28.	Pilisszentiván

Jelen országos útvonal a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogram 2010-2020/2019. évad tervezett útvonala. A változás jogát a program fenntartja a rendezvények, rendezvényszervező cégek működése, és a helyszíni parkolási viszonyok technikai paramétereinek függvényében.
A program honlapja: www.egeszsegprogram.eu

LÉGY AZ ELSŐK KÖZÖTT,
NEHOGY LEMARADJ!

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

Sasfészek Étterem, tel.: +36-1-291-5474, www.sasfeszketterem.hu.

A Forever Resorts magyarországi intézményeinek ügyvezető igazgatója

Lenkey Péter, szálloda igazgató Király Katalin.

Orvos szakértőink:

Siklósné dr. Révész Edit, a Forever Magyarország

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: ponedeljak, 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

Utorokom i petkom 14:00-16:00

CRNA GORA

Podgorička kancelarija: 81000 Podgorica, Srdara Jola Piletića 20.

Poštanski fah 25, tel.: +382 20 245 402, fax: +382 20 245 412

Radno vreme: ponedeljkom 12:00 – 20:00, ostalim radnim danima: 9:00 – 17:00

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

Naručivanje isključivo preko www.flpshop.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: 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

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 Kicaj: Cel: +355 69 40 66 811

e-mail: flpalbania@abcmail.al

KOSOVA

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

Area Manager: Mr Sc Lulzim Tytnxhiu, +383 49 866 865

email: lulzimt@foreverliving.hu

www.foreverkosovo.com

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

MAGAZIN ÉS MINI KATALÓGUS EGYBEN? IGEN!

Készíts katalógust saját kezűleg! Vágd ki az oldalt a szaggatott vonal mentén, hajtsd félbe a pontozott vonalnál, ragaszd bele a **Forever Bright® Toothgel** termékmintát (MI05), és a mini katalógus készen áll arra, hogy segítségével megismertethesd az egyik legnépszerűbb termékünket egy új érdeklődővel!

Ne felejtsd el feltüntetni nevedet, elérhetőségedet és kódszámodat!

Jó munkát kívánunk!



*Az egészséges
mosoly
mindenkinek jár!*

Biztosan neked is fejtörést okoz, hogy a manapság kapható rengeteg márka közül melyik fogkrémet válaszd.

Munkatársunk – aki átadta neked ezt a katalógust – ebben szeretne a segítségedre lenni. Próbáld ki a **Forever Bright® Toothgel** fogkrémünket az itt található termékminta segítségével, és meséld el munkatársunknak, hogy mit tapasztaltál!

Kérdezd őt bizalommal, mert nemcsak a fogkrémünket, de minden kozmetikai és étrend-kiegészítő termékünket jól ismeri, és örömmel lesz partnered a Forever fantasztikus készítményeinek felfedezésében.

The Aloe Vera Company



Ide ragaszd a termékmintát!

**FOREVER
KEDVENC**

*Az egészséges
mosoly
mindenkinek jár!*

**FOREVER
BRIGHT® TOOTHGEL**

Nagyszerű gyerekeknek, vegetáriánusoknak és... tulajdonképpen mindenkinek. Ez a szelíd, fluoridmentes formula ötvözi az aloe verát, a méh-propoliszt, a borsmentát és a fodormentát a természetes íz és a hatékony fogfehérítés érdekében. A méhek propolisza, amelyet a kaptár védelmére használnak, számos fogászati vizsgálatban ígéretesnek bizonyult az egész szájjüreg egészségének fenntartásában. A fantasztikus íz és a tisztaság érzése hosszú ideig veled marad fogmosás után.

028

130g

AZ ÖN SZPONSZORÁNAK NEVE ÉS KÓDJA:



Smile!

The Aloe Vera Company