

MAGYARORSZÁG BOSNA I HERCEGOVINA CRNA GORA HRVATSKA SHQIPËRIA SLOVENIJA SRBIJA

FOREVER

August 2019 XXIII Issue 08

New
Product



Gondoljátok újra a határaitokat!



Sokan tudjátok, hogy egyik nagy szenvedélyem Afrika. Szeretem az ottani kultúrát, az embereket, az ételeket és természetesen az állatokat is. Amikor odalátogatok, mindig találok rá alkalmat, hogy megtekinthessem a csodálatos vadvilágot, különösen az elefántokat. Személyesen látni egy ilyen erőteljes állatot, valóban inspiráló és felejthetetlen élmény. Nemcsak a méretük nyűgöz le, hanem az intelligenciájuk is, az odaadásuk a természet iránt és a rugalmasságuk is – ezek olyan tulajdonságok, amelyekért emberként is meg kell küzdenünk.

De az elefántok egy fontos leckére is emlékeztetnek: lehetnek bármennyire is erősek, erőteljesek és intelligensek, a legkisebb dolgok is visszatárhathatnak Benneteket, ha engeditek.

Egyszer hallottam egy történetet egy idomárról, aki az elefántjait a legkisebb kerítés mögé zárta, amely mindössze egy ember térdéig ért. Egy nap valaki megkérdezte az idomárt, hogy mi tartotta távol az elefántokat a kerítéstől. Végére is, a hatalmas teremtményeknek csak éppen-hogy fel kellett volna emelniük a lábukat ahhoz, hogy könnyedén átlépjének az akadályon. Hogyan állhat egy ilyen erős állat ennyire közel a szabadsághoz, és hagyhatja, hogy egy ennyire kicsi valami korlátok mögé zárja?

Az idomár azt válaszolta, hogy amikor az elefántok fiatalok voltak, túl kicsik voltak ahhoz, hogy átlépjének a kerítésen, de ez nem akadályozta meg őket abban, hogy megpróbálják. Számtalan kísérlet után rájöttek, hogy fizikailag lehetetlen átjutni, így feladták. És bár az elefántok elég magasra nőttek ahhoz, hogy mostanra már könnyedén áthaladjanak a kerítésen, soha többé nem próbálták meg újra, mert az első sikertelen kísérletek emléke

megmaradt bennük. A saját elméjük sokkal erősebb korlátta vált, mint amit az az apró akadály valaha is jelentett.

Azt hiszem, sokunknak ismerős a történet – olyan határok korlátoznak minket, amelyekről nem vettük észre, hogy már túlnőttünk rajtuk. Nem tudtuk átjutni olyan akadályokon, amiket magatok hoztatok létre, vagy megengedtétek másoknak, hogy körétek húzzanak? Úgy vélem, mindannyiunknak vannak olyan kis kerítései, amelyeket mi magunk építettünk. Valamilyen okból - függetlenül attól, hogy mennyit tanulunk és fejlődünk emberként - néhány akadály még mindig magasabbnak érződik annál, mint amilyen valójában.

Mikor hátraléptek egyet, és végigtekintetek azon, hol akartok lenni, vagy mit akartok elérni, milyen akadályokat láttok magatok előtt? Lehet, hogy egyetlen kínos pillanat miatt abbahagytátok a nyilvános előadásokat, vagy olyan szenvedélyteteket adtátok fel, mint a művészet vagy a zene, mert valaki azt mondta, hogy nem vagytok elég jók benne. Talán kétségeitek merülnek fel az üzletekkel kapcsolatban is, mert valaki miatt azt

gondoljátok, hogy nem válhattok vállalkozókká, vagy saját magatoknak kezdtétek el mondogatni, hogy talán nincs meg bennetek az, ami az önálló üzlet felépítéshez szükséges.

Ezek azok az apró kerítések, amelyeket gondolatban felépítettetek? Csakúgy, mint az elefántok a történetből, megengedtétek magatoknak, hogy korlátok közé kerüljete egy olyan akadály miatt, amin már könnyedén átléphetnétek? Pedig igazából olyanok vagytok, mint a vadon élő elefántok, amelyek az afrikai síkságokon barangolnak: szabadon kalandozhattok, és a lehető legteljesebb élet lehet a Tiétek! Csak meg kell értenetek, hogy az utazás nem egy nagy ugrással kezdődik az ismeretlenbe, hanem egy kis lépéssel egy apró korlát felett, egy olyan világba, amelynek felfedezésére születtetek.

Örök szeretettel

Rex Maughan
CEO, Forever Living Products



Útban a célszalag felé

Mindig arról beszélek a színpadon, hogy az életünkben mennyire fontos a kiválasztott célunk. De legalább annyira meghatározó a célszalagig tartó út, az azt körülvevő körülmények, az élmények és a megállók.

Biztosan rögtön felmerül a kérdés Bennetek, milyen megállóról beszélek, mikor a Foreverben nincs megállás. Igen, ez igaz, de van egy-egy stáció, amiről beszélnünk kell, meg is kell ünnepelnünk közösen, hiszen megérdemeltük, megdolgoztunk érte! Folyamatos növekedésben vagyunk immár hatodik éve, jelenleg a miénk a legnagyobb mértékű egész Európában: a júliust 18%-os rekordnövekedéssel zártuk. Meghatározó lesz ez az elkövetkező hónapokra, évekre. Ezt a lépcsőt meg kell ünnepelni, és köszönetet kell mondani, hiszen mindenki megérdemli, aki egy kicsit is hozzátesz az eredményhez. Köszönöm!

Többször említettem már, hogy minta vagyunk az iparágon belül is, és Magyarországon illetve a Balkán

országában, hiszen egy olyan életpálya-modellt tudunk biztosítani az érettségizők számára, amellyel a fiatalok - a felsőfokú oktatási intézmények tanulóiként - levehetik

A JÚLIUST 18%-OS REKORD-NÖVEKEDÉSEL ZÁRTUK. MEGHATÁROZÓ LESZ EZ AZ ELKÖVETKEZŐ HÓNAPOKRA, ÉVEKRE.

szüleik válláról a képzés költségterheit. A hálózátépítés során megismerkedhetnek az online business iskolával, a tőkeképzés és kapcsolatépítés elemeivel, és ezt a tudást kamatoztatni fogják életük során - hogy csak néhány elemet említsek. Igaz, a hálózátépítés nem egy kéthónapos nyári munka, hanem folyamatos munkavégzést igénylő

tevékenység, de ezt élvezettel, akár a strandról vagy egy erdei kiránduláson is lehet végezni: sem helyhez, sem időhöz nincs kötve. Természetesen ennek is, mint mindennek, komoly szabályszerűségei vannak, amit el kell sajátítani. Azon munkálkodunk, hogy a jövő generációja tartalmasabb életet éljen, kiváló anyagi körülmények között.

Végül köszönetet szeretnék mondani ezen életpálya-modell megálmodójának, Rex Maughannak, CEO-nknak, és Gregg Maughan Elnökünknek, aki továbbviszi a Forever zászlaját!

**Hajrá Forever Magyarország,
hajrá magyarok!**


Dr. Mészáros Sándor PhD.
ország- és régióigazgató

Adj egy kis zöldet a napirendedhez!

Töltsd fel aktív életmódodat több mint húsz zöldség és gyümölcs ideális keverékével!

Amikor mozgásban vagy, nem mindig egyszerű megállni, és friss zöldséget és gyümölcsöt enni. Sokszor a gyorsételeket, feldolgozott élelmiszereket választjuk, hogy kordában tartsuk éhségünket. Az ilyen, „menet közbeni” étkezés azt jelentheti, hogy nem kapod meg azt a jó minőségű táplálékot, amit csak a gyümölcsökben és zöldségekben gazdag étrend által nyerhetsz. Szerencsére van mód arra, hogy megkapjuk a legjobbat a természet adományaiból anélkül, hogy meg kellene állnunk!

A Forever Supergreens alapvető tápanyagokat és antioxidánsokat biztosít azért, hogy testünk fenntarthassa természetes védekezőképességét, és segít csúcsformában maradni. Minden adag egységcsomagonként hatásos táplálékot biztosít az aloe és több mint húsz zöldség és gyümölcs ideális keverékével. Ez a teljes szuperélelmiszer kiváló ízű, és könnyen keverhető vízzel vagy kedvenc italunkkal. Dobd fel a napod azzal a zöld energiával, ami csak a Forever Supergreens-ben van meg!



A természet legjobb szuper-élelmiszereinek dinamikus keveréke

A Forever Supergreens tápértékének biztosítása érdekében felkutattuk a legjobb szuperélelmiszereket, hogy létrehozzunk egy italt, amelynek kiváló tápláló hatása van, és amely segít az egészséges elektrolit-egyensúly támogatásában.

Zöldségkeverékünk – benne például spenót, kelkáposzta és brokkoli – támogatja szervezetünket, hogy egyensúlyban maradjon!

De ez csak a kezdet, amikor jótékony hatású zöldségek és egyéb természetes növényi alapú összetevők azon mennyiségéről van szó, amely a Forever Supergreens-ben megtalálható.

Turbózd fel a kedvenc italodat szuperélelmiszerekkel!

Csupán negyed liter vízre és egy csomag Forever Supergreens-re van szükség ahhoz, hogy élvezd ezt a zöldtáplálék-erőművet, ami tökéletes módja annak, hogy bármikor, bárhol hozzájuss a zöld élelmiszerekhez. Ez annak is nagyszerű módja lehet, hogy kedvenc italodat felturbózd növényalapú tápanyagokkal.

Keverd bele egy csomag tartalmát a Forever Lite Ultra shake-be, az italod így egyesíti a protein és a zöld szuperélelmiszerek erejét. Imádni fogod, ahogy a lágy áfonya és tejszín ízű Forever Supergreens a csokoládé vagy vanília ízével egyesül.

Ne engedd meg, hogy az étkezésed elégtelen legyen csak azért, mert nincs időd friss zöldséget és gyümölcsöt enni! Az élet nem lassul le akkor, amikor szeretnéd. Ám a Forever Supergreens-nek köszönhetően élvezheted több mint húsz zöldség és gyümölcs minden előnyét, miközben fenntarthatod gyors ütemű életmódodat is. Nincs jobb módja annak, hogy egy kis zöldséggel egészítsd ki a napirendedet.

Töltsd fel az edzésedet Forever Supergreens-szel!

Az edzéstervedtől, vagy erőnlétszintedtől függetlenül a Forever Supergreens edzőtáskád kiváló kiegészítője lehet. Hatékony zöldségkeverékünk C-vitamin- és magnézium-tartalma révén segít megtartani erőnket és kitartásunkat a gyakorlatok során.

Akár nehéz gyakorlatokra készülsz, akár egy hétfégi futásra, amitől a lehető legjobban nézel ki, és a lehető legjobban érzed magad, a Forever Supergreens az ideális társ.

Légy „zöld”, légy karcsú, és adj a testednek erőteljes lendületet a növényi alapú szuperélelmiszerek segítségével!

Töltődj fel a Supergreens-ihlette receptekkel!

A Forever Supergreens-nek nagyszerű íze van a vízben, de bátran kísérletezz! Próbáld ki valamelyik receptet az alábbiak közül, hogy feldobd a szervezeted és egy kis ihletet nyerj!

ÖRÖKZÖLD PROTEINGÉPEZET

Vegyítsd a húsz zöldség és gyümölcs tápláló szupererejét 17 gramm proteinnel és a Forever Ultra Lite ízletes vanília ízével! Indítsd el a napodat ezzel a tápértékűs energiashake-kel, és vedd át az irányítást a mindennapjaid felett!

2 dl kókuszlé
1 dl Forever Aloe Peaches
1 adag Forever Supergreens
1 kanál Forever Lite Ultra Vanilla
½ csésze jég

Keverd össze az összetevőket, szórd meg kókuszreszelékkel és fogyasztd egészséggel!

GREEN-A-COLADA

Lepd meg az ízelembimbóidat trópusi ízekkel – mégpedig a Forever Supergreens-szel felturbózott koktéllal! Ez a finom recept olyan, mint egy kis darab mennyországi pohárban – medence melletti lazuláshoz tökéletes.

2,5 dl kókuszlé
1 dl Forever Aloe Vera Gél
1 adag Forever Supergreens
½ csésze ananászdarabkák

Keverd össze az összetevőket, és adj hozzá egy kis jeget! Tetszés szerint csepegtess Forever Bee Honey-t egy tányérra, és mártsd bele a pohár peremét. Ügyelj arra, hogy a teljes peremet fedje be a méz! Majd mártsd bele a pohár peremét egy tál kókuszreszelékbe. Tegyél

bele egy napernyőt, igyál egy kortyot, és lazulj!





EMR19



Berkics Miklós
Gyémánt Manager – Eagle Manager



Vágási Árnika & Kovács András
Gyémánt-Zafír Managerek – Eagle Managerek



Marija Burus & Bosko Burus
Gyémánt-Zafír Managerek – Eagle Managerek



Krizsó Ágnes
Zafír Manager – Eagle Manager



Varga Géza & Vargáné Dr. Juronics Ilona
Zafír Managerek – Eagle Managerek



Herman Terézia
Soaring Eagle Manager



Lapicz Tibor
Soaring Eagle Manager



Almási Gergely & Bakos Barbara
Senior Eagle Manager



Dr. Dósa Nikolett
Senior Eagle Manager



Hajcsik Tünde & Láng András
Senior Eagle Manager



Hegedüs Árpád & Hegedűsné Lukátsi Piroska Marietta
Senior Eagle Manager



Heinbach József & Dr. Nika Erzsébet
Senior Eagle Manager



Kardos Anikó
Senior Eagle Manager



Kovács-Király Krisztina
Senior Eagle Manager



Lérántné Tóth Edina & Léránt Károly
Senior Eagle Manager



Márton Mónika
Senior Eagle Manager



EAGLE MANAGEREK **EMR19**



Nagy Ádám & Nagyné Belényi Brigitta
Senior Eagle Manager



Nagy Tímea
Senior Eagle Manager



Patkós Edina Anna
Senior Eagle Manager



Révész Tünde & Kovács László
Senior Eagle Manager



Szegfű Zsuzsa & Pintér Csaba
Senior Eagle Manager



Djenan Alifdzikovic
Eagle Manager



Berecz Botondné & Berecz Botond
Eagle Manager



Bertók M. Beáta & Papp-Váry Zsombor
Eagle Manager



Flutura Dega
Eagle Manager



Dénes Gabriella
Eagle Manager



Dobai Lászlóné & Dobai László
Eagle Manager

EAGLE MANAGEREK EMR19



Egresits-Ilyés Andrea Renáta
Eagle Manager



Ferencz Lászlóné & Ferencz László
Eagle Manager



Gálné Bacsár Zsuzsanna
Eagle Manager



Glatter Andrea
Eagle Manager



Háhn Adrienn
Eagle Manager



Huszti Erzsébet & Pálkövi Tamás
Eagle Manager



Katona Zsuzsanna
Eagle Manager



Dr. Király Tünde & Nagy Károly
Eagle Manager



Kissné Szalay Erzsébet & Kiss Zoltán
Eagle Manager



Dr. Kolonics Judit
Eagle Manager



Krasznai Cintia
Eagle Manager



EAGLE MANAGEREK **EMR19**



Laura Lepojevic
Eagle Manager



Ana Lomjanski
Eagle Manager



Menkó Éva
Eagle Manager



Oláh Zoltán & Oláhné Tari Erika
Eagle Manager



Orbán Tamás
Eagle Manager



Pataki Szilvia & Pataki Róbert
Eagle Manager



Aleksandra Petkovic & Bogdan Petkovic
Eagle Manager



Sulyok László
Eagle Manager



Szabóné Dr. Szántó Renáta & Szabó József
Eagle Manager



Tasnády Beáta & Vörös Zoltán
Eagle Manager



Dr. Vörös Mariann & Sámoly Ferenc
Eagle Manager



CHAIRMAN'S BONUS

Megérinteni a csillagokat

FOREVER



Berkics Miklós Gyémánt Manager – Eagle Manager évről évre hatalmas összegű Chairman's Bonus csekket vesz át a Forever éves világtalálkozóján. Stockholmban a hatodik legnagyobb az övé volt. Hogyan érhető el ez a hatalmas siker? A Forever közép-európai állócsillaga osztja meg velünk titkát.

A legmagasabb összegű, több százezer dolláros csekkek mögött mindig évtizedek munkája van. Ha az ember jól, kitartóan teszi a dolgát, és eléri a marketingtervben azt a szintet, ahol a jövedelme már az általa megtervezett életszínvonalnak megfelelő – például Manager lesz –, akkor három-öt évnyi tervszerű munka szükséges a Chairman's Bonus első szintjének eléréséhez. Hogyan? Ehhez személyesen meg kell, hogy legyen a teljesítményed az általad közvetlenül irányított non-manageri csoporttal. Ez önmagában nem elég, kell egy "másodhegedűs", egy Eagle Manager-céllal rendelkező partner a csapatban, továbbá teljesíteni kell a Forever2Drive ösztönzőt, emellett folyamatosan szükséges új Üzleti Partnereket bekapcsolni a rendszerbe. Mondhatja bárki, hogy ez hosszú időt vesz igénybe, de ha bármilyen szakmát nézünk, azok elsajátítására is legalább ennyi időt kell szánni; fodrász vagy építész sem egyik napról a másikra lesz az emberből. Ha valakinek hosszú távú, hatalmas céljai vannak, nem lehet türelmetlen itt, a Foreverben sem. A Chairman's Bonus a marketingterv koronája, amiért évekig kell dolgozni.

Az újaknak első pillanattól tanítom annak a puzzle-nak az egyes elemeit, amelyekből a végén összeáll a Chairman's Bonus, amiért középtávon érdemes nyújtózkodni: ilyen a havi 4 pontos aktivitás 12 hónapon keresztül, az újak szponzorálása és a non-manageri teljesítmény. Aztán jönnek a komolyabb célok: legyél Manager, legyen meg a Forever2Drive, legyél Eagle! Ahogy haladunk előre, egyre több elem kerül a helyére.

Az én motivációm a csapatomban lévők motivációjából táplálkozik: hiába van egy Ferrarid, amivel a Hungaroringen egyedül rovod a köröket, egyrészt elunod magad, másrészt belassulsz, mert nincs ki inspiráljon a nagyobb teljesítményre. Az alulról jövő tűz az, ami nem hagyja soha kialudni a rakétákat. Ez folyamatos

munkát jelent folyamatos célokkal: legyenek újabb és újabb Supervisorok, akik 12 pontos havi teljesítményt hoznak, belőlük minél több új Manager, akikből Eagle Manager lesz, és így tovább.

Engem a Gyémánt Eagle Manager-szint mozgat, és a saját Eagle előmenetelem újabb Chairman's Bonus lábakat generál. Ha az ember fókuszban tartja cégünk időszakos ösztönző programjait (mint a Holiday Rally, a Fiókaprogram, vagy a Szárnyalj Sydney-be), ezekkel közelebb jut a nagy ösztönző programok – mint az Eagle ösztönző, és az arra rákapcsolható Chairman's Bonus – megvalósításához is.

2010-ben beszéltem Porecsben arról, hogy jön a harmadik hullám. Azóta itt van a negyedik, ami generációváltást hozott a Foreverben. Azokra a fiatalokra gondolok, akik komolyan veszik az Eagle-minősítést, a Chairman's Bonus előszobáját.

Be kell vallanom, sokáig kényelmetlenül éreztem magam, mert túlságosan magas volt a csekkeim összege, hiszen nem volt másik hármas, de még kettes szinten minősült munkatárs sem a régióból. Most viszont nagyon jól vagyok, hiszen két nagyon nagy összegű második szintű csekk is született: Tóth Sándor és Vanya Edina, valamint Lapicz Tibor is közel 100.000 dollárt vehettek át. A Stockholm után történt konzultációk fényében tudom, hogy jövőre három-négy kettes szintű új minősült várható, és remélhetőleg ők is hasonlóan nagy összegű csekkel lesznek gazdagabbak. És innen már megint csak döntés kérdése, hogy valaki hármas szintre lépjen...

Ahogy engem motivál Rolf Kipp csekkje, szeretném, ha ugyanúgy motiválna mindenki mást az én csekkeim is arra, hogy minél magasabb szinten, minél nagyobb összeggel részesüljön Rex és Gregg Maughan elnöki jutalmából.

A személyes fejlődés fontossága



A személyes fejlődés ereje abban rejlik, hogy segítségével azzá válhattok, akivé szeretnétek.

Mint a Forever-család tagjai, mindannyian szerencsések vagyunk, hogy rendelkezésünkre áll egy világméretű hálózat, mely támogat, és egy olyan üzleti modell, amely lehetővé teszi, hogy együtt emelkedjünk fel, és így részesülhessünk egymás sikereiben. De a céljaink elérése nagyon is személyes utazás, a növekedés, a változás és a kihívás útja.

Ernest Hemingway azt mondta, hogy nincs semmi nemes abban, hogy valaki mások fölött áll, a valóban nemes dolog az, ha korábbi önmagunk fölé emelkedünk. Számomra ez az idézet fogja át a személyes fejlődés lényegét. Amikor mindig arra törekedtek, hogy tanuljatok, fejlődjétek és növekedjétek, akkor nincs időtök a kudarcaitok felett elmélkedni, mert minden kihívás arra ösztönöz Benneteket, hogy tovább dolgozzatok a céljaitok elérésén.

A személyes fejlődésem nyomon követése érdekében szeretek néhány havonta feltenni pár konkrét kérdést magamnak, olyan kérdéseket, amelyekre könnyen tudok válaszolni, és azonnal cselekszem is utána. Például a testmozgással, táplálkozással és az új dolgok megtanulásával gondoskodom-e a fizikai és mentális jólétemről? Ilyen kérdések feltevése segít abban, hogy a fejlődésemre koncentráljak, és azt hiszem, ez Nektek is segíthet. Íme néhány kérdés, amelyekkel könnyen beazonosíthatjátok, hogy mely területeken kell még dolgoznotok.

Milyen gyakran léptek kapcsolatba olyan emberekkel, akik a belső körötökön kívül esnek?

Másokkal folytatott interakcióink elengedhetetlenek az empátiánk elmélyítéséhez, új nézőpontok megtalálásához. Ez nem valósulhat meg akkor, ha kis körrel dolgoztok. Próbáljátok új emberekkel találkozni. Hagyjátok, hogy bővítsék a horizontotokat, és cserébe Ti is gazdagítsátok az életüket azzal, hogy megosztjátok velük a saját, egyedi világképeteket.

Mit tettetek az utóbbi időben azért, hogy fejlesszétek a fizikai jóléteketek?

A lehető legjobb fizikai állapot elérése segíthet abban, hogy mentálisan is erősek maradjatok. Nem csak éberebbnek és motiváltabbnak fogjátok érezni magatokat, de amikor eléritek a jobb közérzetet és jobb kinézetet, akkor az mások számára is észrevehetővé válik. Ennél is fontosabb, hogy a még több energia és a tiszta elme miatt lelkesek és koncentráltak maradjatok. Személy szerint fontosnak tartom, hogy minden nap elfogyasszak egy 330ml Aloe Mini-t egy ARG1+® tasakkal, így biztosítva a megfelelő táplálékot a testemnek egy erős indításhoz.

Elsajátítottatok egy új képességet, vagy megtanultatok valami újat?

Ez a személyes fejlődés egyik legfontosabb része számomra. Olyan korban élünk, ahol annyi információ áll a rendelkezésünkre, hogy

minden eddiginél könnyebben oltani tudjuk a tudásszomjunkat. Egy új készség megtanulása élesen tartja az elméteket, és arra készítet Benneteket, hogy másképp gondoljatok a dolgokra, új lehetőségeket biztosítva ezzel a kihívásokkal való szembenézéshez és a problémák megoldásához.

Jobbá tettétek a világot?

Ha másokért teszünk valamit, akkor a személyiségünk is fejlődik. Mások életén javítani nem csak elégedettséggel tölthet el; hanem más megvilágításba helyezi a saját problémáinkat és feladatainkat is, amikor segítünk azoknak, akik kevésbé szerencsések. Legközelebb, amikor kissé elakadtok, vagy már úgy érzitek, nincs hova tovább indulnotok, akkor kérdezzétek meg magatokat, hogy mit tehetek azért, hogy folytassátok a növekedést. Amikor a személyes fejlődésre összpontosítotok, úgy gondolom, hogy új perspektívát találhattok általa, ami segít megtalálni az utat olyan kihívások felé, amelyeket korábban még nem fedeztetek fel, ezzel téve még erősebbé az üzleteteket.

Mindig mosolyogjatok!

Gregg Maughan

Elnök, Forever Living Products

MOZDULJ!

LÉPJ KI A KOMFORTZÓNÁBÓL!

Az eszköz, amivel személyi edzéseket és rehabilitációs foglalkozásokat vezetek a DBands, azaz Dynamic Bands. Lényege, hogy a mozgást ellenállással szemben végezzük – erre megfelel egy bárhol beszerezhető gumiszalag is, nem kell feltétlenül ezt az eszközt megvennünk hozzá. Az ellenállás abban segít, hogy a legtöbbet tudjuk kihozni magunkból.

A térd fölé csatolható pánttal – vagy egyszerűen egy gumiszalaggal – összekötjük a két lábunkat, így garantált, hogy nem tudjuk hibásan kivitelezni az egyes gyakorlatokat. Önkéntelenül is szabályosan mozgunk, úgy, mintha egy személyi edző lenne mellettünk, és segítene bennünket. Az ellenállás egy ideg-izom kapcsolatot alakít ki a testen, ami mindig a megfelelő – esetleg addig nem is használt – izmokat segít munkára fogni. Használjuk gyerekeknél is a helyes mozgásminták kialakításáért, vagy élsportolóknál a teljesítmény növelése érdekében. De a legfontosabb, hogy teljesen átlagos, nem kifejezetten sportos egyének is biztonságosan használhatják, mert az ellenállás segítségével, többszörös izommunkát végezve nagyon szép izomformát tudnak elérni, és a mélyizomzatukat is erősítik vele.

Az ellenállással végzett mozgás alatt arra koncentrálunk, hogy a szalagot kihúzzuk. Nincs tehát félgözzel végzett gyakorlat, észrevétlenül hozzuk ki magunkból a maximális teljesítményt. Az ellenállással végzett edzéssel robbanásszerű fejlődést érhetünk el mind a kalóriaégetés, mind az izomfelesztés terén.

Hiszem és terjesztem azt a meggyőződésemet, hogy az igazi fejlődés a komfortzónán kívül kezdődik – nemcsak a sportban, de az élet minden területén.

**AUGUSZTUSI
MOZGÁS-
PROGRAMUNK
AJÁNLÓJA:**
Szolga Bernadett
Manager

Bernadett
AJÁNLÁSA

Forever Therm

Minden edzés előtt fél órával alkalmazzuk! A zöldtea- és a guaranakivonat koffeintartalmának köszönhetően segít a kellő motiváció és attitűd elérésében, a C-vitamin, a B6- és B12-vitaminok részt vesznek a normál energiatermelő anyagcsere folyamatokban.



Tipp:

Minden gyakorlat ki-
telezése előtt képzeld el,
hogy mit is fogsz csinálni, és
lásd is magadat, amint vég-
rehajtod a mozdulatokat!

1. KITÖRÉS.

Húzd ki magad, válladat engedd kicsit hátra, zárd a lapockád, és végy egy nagy levegőt!

Törj ki előre egy csodaszép, határozott lépéssel úgy, hogy közben a lábszárad és a combod derékszöget zárjon be mindkét lábadon.

Légy stabil, fejtetővel nyújtózz felfelé, legyen büszke a tartásod, feszítsd meg a farod! Ahogy a talpaddal stabilan eléred a talajt, fújd ki a levegőt! A légvétellel fókuszálsz, a kilégzéssel erőt fejtesz ki. Ismételd a másik lábra is!

1



2.

2. MÉRLEGÁLLÁS

Emeld fel a térded a csípőd magasságáig egy beszívott levegővel, majd döntsd a törzsed, és nyújtsd a lábad egy szép mérlegállásba úgy, hogy a két kezeddal ellentétesen nyújtózz a tested mellett! Legyél egy "nyílvevessző", és fújd ki a levegőt! Ismételd meg a gyakorlatot ellentétes lábbal is!

3. ALKARTÁMASZ, LÁBEMEELÉS

Ennél a gyakorlatnál igazán fontos, hogy az alkartámasznál a váll és a könyök stabilan egymás alatt legyen, és a felül lévő lábad talptámasza segítségével fel tudd emelni, és meg tudd tartani a törzsedet és a csípődet egy síkban. Semmi más dolgod nincs, mint a nyújtott, visszafeszített lábfejú lábad egyszer hajlított térdrel magad felé húzni, majd kinyújtva megemelni. Ismételd a másik lábra is!

3.





4. AZ ÍJÁSZ

Imádom gumiköteles ellenállással kivitelezni a gyakorlatokat, mert nemcsak a fenék, a comb, hanem a felsőtest edzése is sokkal hatékonyabb így. Helyezkedj el stabil haránt-terpeszállásban, hajlított térdekkel, egyenes törzssel, leszorított vállú mellső középtartással, a kezekben egy gumiszalaggal. Szívj be egy nagy levegőt, majd anélkül, hogy köldöktől lefelé megmozdulnál, húzd ki a szalagot, és fújd ki a levegőt úgy, hogy a karod a tested mellett egy síkba kerüljön. Ismételd a másik irányba is!

5. BICEPSZGYAKORLAT

A kiindulópályázeted most is egy haránt-terpeszállás, ahol az egyik talpaddal stabilan a szalagon állsz nyújtott lábbal, egyenes törzsszel. Szívj be a levegőt, majd a kifújással egyidőben hajlítsd az alkarod! Feszüljön meg a szalag, és ügyelj rá, hogy ne emeld el a könyököd a testedtől!





VARGÁNÉ DR. JURONICS ILONA
Zafir Manager, gyermekgyógyász

Vissza az iskolába

SOK-SOK CSALÁD KÉSZÜL MÁR AZ ISKOLÁRA, ÓVODÁRA, HISZEN HAMAROSAN INDUL A TANÉV. ILYENKOR TELE VAGYUNK KÉRDÉSEKKEL ÉS NÉMI BIZONYTALANSÁGGAL ABBAN A KÉRDÉSBEN, HOGY VAJON MI MAGUNK FELKÉSZÜLTÜNK-E, ÉS A GYERMEKEINKET FELKÉSZÍTETTÜK-E AZ ELŐTTÜK ÁLLÓ FELADATOKRA. LÁSSUK HÁT!

A nyár, a pihenés, a lazább napirend után valódi kihívás megfelelni az iskolai, óvodai élet szigorú rendjének:

- korai kelés
- pihentető és elegendő alvás biztosítása
- tápláló reggeli és napközbeni étkezés biztosítása
- a sok órán át tartó koncentráció, teljesítés megalapozása
- a családi logisztika újratervezése
- a tanórán kívüli elfoglaltságok tervezése
- a családi szabadidős programok helyének megtalálása, minőségi „családi idő” biztosítása
- az iskolát, óvodát most kezdő gyerekek felkészítése az új közösségre, az alkalmazkodásra

Mindezek átgondolása, megtervezése nagyfokú tudatosságot igényel tőlünk, szülőktől, és együttműködést a gyermekeinktől. Nézzük meg sorban, mit tehetünk!



ÉTELEK ÉS TÁPLÁLÉKOK

Gyakran tapasztaljuk, hogy az iskolába járó gyermekek nem reggeliznek. Tápanyagforrás nélkül indulnak neki a napnak nem gondolva arra, hogy szervezetük csak úgy működik tökéletesen, ha megkapja az "üzemanyagot". Kevesen indulnak táskájukba bekészített tizóraival - helyette pénzt kapnak, melyet legtöbbször kalóriadús szénhidrátbombákra költenek az iskolai büfében, megspékelve szénsavas "fröccsökkel".

Nekünk, felnőtteknek kell tudatos odafigyeléssel lehetőséget biztosítanunk számukra, hogy megfelelő minőségű és mennyiségű táplálék jusson a szervezetükbe. Elengedhetetlen olyan rostos ételek fogyasztása, amelyek kellő mennyiségben tartalmaznak vitaminokat, és bővelkednek ásványi anyagokban. Fontos ez, hiszen a gyermekek folyamatosan fejlődnek testileg és szellemileg egyaránt, azaz fokozott a szervezetük igénye a megfelelő minőségű tápanyagokra.

VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOK PÓTLÁSA

A vitaminok olyan anyagok, amelyek szükségesek a szervezet növekedéséhez, és normális működéshez. Előállítani nem, vagy csak részben tudjuk ezeket, ezért kívülről, vagyis a táplálékkal kell bevitelnünk. Ha valamelyik hiányzik, vagy kevesebb van belőle a szükségesnél, akkor károsodhatnak az élettani folyamatok, a tartós vitaminhiány pedig súlyos betegségekhez vezet.

Szükség van ezekre a mikroanyagokra a vérképzéshez, véralvadáshoz, az immunrendszerünk, idegrendszerünk, bőrünk, csontjaink, fogaink működéséhez, az egészséges hajhoz, jó látásunkhoz, a sejtjeinkben zajló anyagcsere-folyamatokhoz. Még az örökítő DNS- és RNS-képzéshez is.

Minden vitaminnak megvan a saját feladata az egészségmegőrzésben. A C- és B-vitaminok vízzoldékonyak, túladagolásuk nem fordulhat elő, de a hirtelen kimerülés elkerülése miatt folyamatosan pótolni kell ezeket. Az A-, a D-, az E- és a K-vitamin zsírban oldódik. Ma már ezek pótlása is szükségessé vált, különösen a D-vitaminé. Az ásványi anyagok megfelelő aránya és mennyisége is elengedhetetlen a szervezet kiegyensúlyozott működéséhez.

A megfelelő testi és szellemi fejlődésnek nélkülözhetetlen feltétele az optimális tápanyag-ellátottság – ezért nagy a felelősségünk. A mi kezünkben minőségi étrend-kiegészítők vannak.

Az általános vitamin- és ásványianyag-pótláson túl néhány plusztanács:

Ne feledkezzünk meg arról, hogy a nyári, lazább életmód után stresszesebb időszak következik, érdemes tehát megtámogatni a gyermekek szervezetét Royal Jelly-vel. Mivel az Omega-3 esszenciális zsírsav, ezért rendszeres fogyasztása szintén javasolt. Az egyre fokozódó elvárások, a rengeteg ismeretanyag elsajátításához szükséges szellemi terhek könnyebbé tételéhez, a memória javításához pedig a Ginkgo Biloba is segítségül hívható.



TUDATOS FOLYADÉKFOGYASZTÁS

Szervezetünk magas százalékban tartalmaz vizet. Ennek csökkenése kezdetben fáradtságot, a koncentráció zavarát, majd fejfájást, szédülést eredményez. Bár nehéz a divattal és a kortársak által diktált mintával szembemenni, saját folyadék-fogyasztásunkkal mutassunk jó példát! Már egészen kis kortól legyen a gyerekek saját kulacsa, termosza, aminek a jó minőségű vízzel, gyógyteával való megtöltése előbb a mi, aztán egyre inkább a gyerek felelőssége legyen.

A MOZGÁS MINT ÉLETERŐ

A nyári szabadság, a fizikailag aktívabb életvitel után a fiatalok órákat töltenek görnyedten az iskolapadban. Különös figyelmet fordítsunk arra, hogy alkalmuk legyen a mozgásra! Figyeljünk arra, hogy a zsúfolt és szennyezett belváros helyett a mozgás, sportolás lehetőleg jó levegőn, a szabadban történjen! A hétvégéket igyekezzünk úgy szervezni, hogy abban helyet kaphasson egy erdei kirándulás, kocogás, biciklizés!

Milyen pozitív hatásokkal számolhatunk a rendszeresen végzett testmozgás következményeként?

- Feltölt energiával.
- Fejleszti a memóriát, fokozza az agyi tevékenységet.
- Enyhíti a szorongást, csökkenti a stresszt.
- Segít a teljesítőképesség határainak kitolásában, új célok állításában.



- A sportolás endorfin szabadít fel, amit „boldogsághormon”-nak is neveznek.
- Fokozódik az immunrendszer ellenállóképessége, a gyerek kevesebbszer lesz beteg, és gyorsabban felépül.
- Segíti a normál testtartás és alkat fenntartását.
- Növeli az önbizalmat, egészséges önértékeléshez segít.
- Rendszerességre és kitartásra tanít.

POZITÍV TESTRÉP

Amikor megszületik a baba, és a karunkba vesszük őt, gyönyörűnek, tökéletesnek tartjuk, bármilyen testalkattal rendelkezik. Hol „csúszik el” ez a látásmód? Mi váltja ki belőlünk, a gyermekeinkből a torzulást? Hova tűnik gondolkodásunkból a pozitív testkép?



Ma álmogyarak gyártják a tökéletes test ideáját (gyermekkorban Barbie babák képében). A média-kreálta világban testképzavaros, önbizalomhiányos társadalom nő fel, márpedig ez a probléma súlyos lelki és testi elváltozásokat okozhat. „Nem vagyok szép, nem vagyok csinos, nem vagyok megfelelő” – efféle gondolatok kavarognak a fejükben. Óriási a felelősségünk szülőként. Elsősorban a példa, a minta az, mely a kisiklásokat megelőzi, és megmenti gyermekeinket a kamaszkorban oly gyakori veszélyes diétáktól, evési zavaroktól.



Tudatosítanunk kell bennük:

- a valódi értékek nem a külsőségekben rejlenek
- fogadják el magukat
- tudják, hogy egyediek és tökéletesek
- Ne a mások róluk alkotott véleménye számítson!
- mindenki szerethető
- sokfélék vagyunk (alkatban, bőrszínben, viselkedésben egyaránt)
- nem szabad kritizálni vagy kinevetni másokat
- ítélkezés helyett az együttérzés, a segítségnyújtás vágya legyen a vezérlő elv

Ez a fajta hozzáállás, gondolkodás segít visszaterelni őket a harmonikus élethez, önmaguk elfogadásához. Tanítsuk meg nekik, mivel tudják megőrizni testi egészségüket, hogyan tudnak lelkileg kiegyensúlyozottak és igazán boldogok lenni.

MIRE FIGYELJÜNK?

- Pozitívan indul a nap, ha időben ébredünk. Így van idő reggelizni, kicsit beszélgetni, megtervezni a napot.

- Búcsúzzunk el gyermekünkötől úgy, hogy bízunk benne, tudjuk, hogy mindent megtett a jó teljesítmény érdekében. Biztosítsuk róla: bármi történik, mi mindig szeretjük.

- Tanítsuk meg őket a mobiltelefon ésszerű használatára! Értessük meg velük, hogy a közelükben lévőekkel nem ezen kell beszélgetni.

- Legyen a vacsora a családi együttlét alkalma! Itt minden családtag kapjon lehetőséget arra, hogy elmesélje a napját, megossza a többiekkel örömét, bánatát. A gyerekek így tanulnak meg egymásra figyelni, a másik véleményét meghallgatni, és megoldásokat találni a mindennapok kihívásaira.

- Tévésés és „kütyüzés” helyett neveljük olvasásra a gyerekeket! A képzelőerő, a vizualizáció a belső képektől fejlődik.

- Legkevesebb nyolc óra alvásra van szüksége egy diáknak, a kisebbeknek kilenc-tíz óra is kell. Ügyeljünk arra, hogy időben ágyba kerüljenek! Biztosítsuk a nyugodt pihenés körülményeit, ne engedjük semmilyen elektronikai eszközt magukkal vinni az ágyba! A barátaival éjszakába nyúlóan csetelő kamasz másnap nem fog tudni teljesíteni.

- Legyünk együtt minél többet hétvégén a gyerekünkkel! Sportoljunk, kiránduljunk, főzzünk vagy barkácsoljunk! A lényeg, hogy felszabadultan lehessen velünk, ahol lehetősége nyílik újabb beszélgetésekre.



Mit egyen a gyerek tízóráira?

Minden édesanyának fejtörést okoz, hogy mit csomagoljon az iskolába a gyermekének, ami kiállja az alábbi próbákat:

- legyen változatos
- legyen finom
- legyen könnyen és gyorsan elkészíthető
- legyen egyszerűen csomagolható és könnyen elfogyasztható
- szeresse a gyerek
- legyen egészséges

Nem könnyű mindezeknek a szempontoknak egyszerre megfelelni, de kis tudatossággal és tervezéssel ez is megoldható. Következzen néhány ötlet!

✓ Smoothie

A trendi és finom zöldség- vagy gyümölcsturmix szinte végtelen variációban elkészíthető. A kiválasztott hozzávalók akár előző este, egy botmixer segítségével összeturmixolhatók, aztán egy jól záródó palackban, a hűtőből egyenesen a gyerek hátizsákjába tehető a reggeli induláskor. Számtalan recept található hozzá a neten.

✓ Mártogatós zöldségkrém

Itt is számtalan variáció kering a neten. Alapja lehet az egész évben elérhető padlizsán, avokádó, vagy az egyre népszerűbb humusz (csicseriborsó-krém), mind-mind kiválóak egy kisétkezéshez. Csíkokra vágott sárgaréppával, paprikával, zellerszárral együtt a legjobb!

✓ Pástétomok

Fehér- vagy vörshúsokból, májból, halkonzervből, zöldfűszerek hozzáadásával változatos húskrémeket készíthetünk. Teljes kiőrlésű pékáruval, sok-sok zöldséggel kitűnő uzsonna.

✓ Gyümölcssaláták

Az idénynek megfelelően összeválogatva, dióval, mandulával, mézzel vagy természetes édesítőszerekkel változatos fogást kínálhatunk. A gyümölcsök vásárlásakor törekedjünk arra, hogy megbízható helyről, lehetőleg vegyszermentesen termesztett alapanyagokat vásároljunk!

✓ Zöldségsaláták

Csak a fantáziánk szabhat határt; bármilyen leveles salátából és egyéb zöldségből változatos, tápláló fogás készülhet. Kiegészíthetjük keménysajtokkal, olajbogyóval, keménytojással, különböző öntetekkel.



Forever konyhája

Augusztusban a Forever Konyhája Máriakálnokra látogatott Glatter Andrea Eagle Manager családjához. Nyár, szünidő, egy közösen elkészített egészséges grillvacsora a kertben... kell ennél jobb?





Grillezett pácolt csirkemell kuskusszal és salátával

HOZZÁVALÓK:

1 egész csirkemellfilé
1 dl FAB X (Dr. Juronics Ilona receptje alapján)
friss zöldfűszerek vagy szárított grill fűszerkeverék
mustár
olívaolaj
só, bors

ELKÉSZÍTÉSE:

A felszeletelt húst fűszerezzük, majd olajból, mustárból és FAB X-ből páclevet készítünk. Ebben hagyjuk állni egy éjszakát. Sütés előtt sózzuk és borsozzuk, majd grillen vagy serpenyőben készre sütjük.

KUSZKUSZ HOZZÁVALÓK:

3 dl kuskusz
3 dl forró víz
1-2 kanál olívaolaj
só

ELKÉSZÍTÉSE:

A száraz kuskuszt egy lábosba tesszük, felöntjük forró vízzel, és megsózzuk. Lefedve állni hagyjuk egy negyedórát, majd elkeverjük az olajjal.

SALÁTA

HOZZÁVALÓK:

friss leveles saláták
paradicsom
fekete olajbogyó

ELKÉSZÍTÉSE:

A alapanyagokat feldaraboljuk, és kedvenc öntetünkkel meglocsolva tálaljuk.

Nyáron is szempont, hogy gyorsan elkészíthető, de egészséges ételek kerüljenek az asztalunkra. A csirkemell az a húsféle, amit mindannyian szívesen fogyasztunk, kiállja a próbát a válogatós gyerekeknél is. Férjem, Robi amatőr sportoló, így számára is nagyon fontos a magas fehérjetartalmú ételek fogyasztása, a sok zöldség, a kevés szénhidrát, folyadékpótlásra pedig a jó minőségű víz. A nyári időbeosztásomat úgy alakítom, hogy délelőtt 11-ig az irodámban dolgozom, majd hazajövök, és frissen készítem el az ebédünket. A Forevernek hála oda tudok figyelni erre is, és a munkámat a napi ritmusunkhoz alakíthatom. A lányok is kiveszik a részüket a feladatokból, szívesen segédkeznek a konyhában, egyre önállóbbak. Fontos nekem, hogy ebben is példa lehessen számukra.

Andi tippje:

FAB X

A kánikulában gyakran érezzük magunkat fáradtnak. Egy adag FAB X azonnal feltölt energiával úgy, hogy felesleges kalóriát sem viszünk be a szervezetünkbe, hiszen a termék nem tartalmaz cukrot.



A HÓNAP TERMÉKE

LAPICZ TIBOR SOARING EAGLE MANAGER AJÁNLÁSA

A Forever egyik jolly joker terméke az Aloe First. 19 éve használom, és az én személyes kedvenc termékem. Bár rengeteg Forever-terméket fogyasztunk és használunk, de mégis mindig az Aloe First-ből van otthon a legtöbb. Van egy a konyhában, a bőrnyugtató hatása miatt, van egy a fürdőszobában, arctisztításra is használjuk, van egy kislányunk, Lilike szobájában, bár ő még csak pár hónapos, de már most is használjuk a bőrére, van egy a garázsban, ahol aranyat ér. Sőt, Anna nagylányom táskájában is mindig megtalálható a First. Kirándulni, nyaralni soha nem megyünk nélküle.

A kedvenc termékem, nélküle sehová nem indulok el!

ALOE FIRST®

Háztartásunk ezen alapvető darabja nemcsak aloe verát, hanem méh-propoliszt és tizenegy különleges növényi kivonatot is tartalmaz, amely segít enyhíteni a kisebb bőrirritációkat. Ez a pH-értéket kiegyensúlyozó permet érintés és dörzsölés nélkül, könnyedén felvihető az érzékeny bőrre.

040 473 ml





BEAUTY TIPPEK

SERES LINDA Senior Manager



Summer Forever



Tombol a nyár - visszavonhatatlanul. Sokunk kedvenc évszaka, amit mindig nagyon várunk, tervezünk. De vajon a szabadságok, vakációk megtervezésén kívül készülünk-e megfelelően arra, hogy a meleg, napsütéses hónapokban a bőrünk is „szeressen” velünk nyaralni?

Nem kívánhatunk tőle feltétel nélkül mindent, nekünk is fegyelmezetten tenni kell azért, hogy „ragyogtasson minket”. Nőként, gyakorló szülőként tudom és tapasztalom, hogy minél előbb kezdünk el ezen elv alapján megfelelő termékeket használni, annál tovább tudjuk megőrizni a jó közérzetünket.

A Forever termékei igazi jolly jokerek lehetnek bárki számára nemtől, kortól, bőrtípustól és felhasználási területtől függetlenül, sőt! Bátran javaslom és biztatok mindenkit arra, hogy a manapság oly gyakran előforduló különféle érzékenységek esetén a legjobb alternatíva legyen a mi különleges gondossággal összeállított termékcsaládunk. Egyre többen keresik a

természetes eredetű készítményeket, melyek növényi összetevőikkel személyi higiéniánkat is megalapozzák.

A TÖRÉLETES BÁZIS

Elengedhetetlennek tartom tisztálkodás céljára az **Aloe Avocado Face & Body Soap**, a **Forever Bright Toothgel** és az **Aloe Ever-Shield Deodorant** napi használatát, hisz amellet, hogy ezek kíméletesen tisztítanak, pH-egyensúlyt teremtenek, bőrünket nyugtatják, egyben hidratálnak is. Ezen termékeink biztosítják számunkra a jó közérzetünk alapját, minden más hab lesz a képzeletbeli tortán.

Egy női táska elengedhetetlen kelléke az **Aloe Lips with Jojoba**, mely az ajkunk szépségéért felelős, de ez a kis termék olyan sokoldalú és hatékony, mintha egy egész elsősegély-csomagot hordanánk magunkkal. Ráadásul Sun Lips formában is kapható!

NAPOS OLDAL

Jómagam tíz éve vagyok elkötelezett termékhasználó, szeretem, hogy a széles kínálatból az aktuális évszaknak megfelelően is tudok választani. Nagyon fontosnak tartom ebben az időszakban a napvédelmet, ezért az alábbi három termék kiemelten fontos szerepet játszik az életünkben.

- **Aloe Sunscreen**: védelmet nyújt, hidratál, ápol, és használata csökkenti a bőr öregedését, valamint a napfény okozta bőrproblémák kialakulásának kockázatát.

- **Protecting Day Lotion**: személyes nyári kedvencem, amely rendkívül jól alkalmazható nappali fényvédő krémként (a mai modern nő gyengepontja).

- **Forever Epiblanca**: szeplők, foltok elkerülése érdekében nagy szeretettel ajánlom. Képes arra, hogy lágyítsa a problémás területeket.

Önmagában az, hogy ápoljuk a bőrünket, nem elég. Fokozottan figyelünk kell a folyadékbevitelre is! Ha ezt a mondatot a családunkban lévő tiniknek és fiataloknak elmondom, megdöbbenésemre sok esetben azt a hozzászólást kapom, hogy „oké-oké ittam ma már energiaitalt”. Nagy felelősséget érzek abban, hogy megmutassuk a Forever kiváló alternatíváit erre az igényre: a **FAB** és a **FAB X** kizárólag természetes növényi kivonatokkal energizál.

ÖSSZHANG BELÜLRŐL

Orvosok mentoráltjaként egy életre megtanultam, hogy a szépségünket nem elengedő kívülről karbantartani. Csak úgy teremthetünk összhangot, ha külsőleg és belsőleg is figyelmet fordítunk magunkra. Erre pedig nem tudok jobb alternatívát, mint az **Infinite Skin Care Kit** csomagunk, hisz amellet, hogy a kollagéntabletta a bőrünk szerkezetének rugalmasságát javítja, vitalizál, feszesít és véd a krémeknek köszönhetően. Kielégít minden olyan igényt, amit egy prémium kategóriás komplett arcápolási termékcsalád elé állítunk.

A Forever termékei kiemelt figyelmet biztosítanak a legkisebbektől a legnagyobbakig mindenkinek. Sok-sok korosztály képviselteti magát a mi családunkban is. Termékpalettánk széles kínálata nemcsak a háztartásunk, hanem a mindennapjaink részévé vált. Nagyon nehéz pár terméket kiemelni, hisz a márkát büszkén viseljük, használjuk és alkalmazzunk ajándéktárgyként is. Ékes bizonyítéka a szenvedélyünknek és elkötelezettségünknek, hogy a közel négy éves kislányunk bőrdíjába (amit ő maga pakol be) utazás, kirándulás alkalmával mindig a Forever-termékek kapják az előbbeségi beszállást.

Mindenkinek azt kívánom, hogy ezeket a termékeket használva a megjelenése legyen a legjobb termékajánlás.



Women Power

NŐI KARRIER A FOREVERBEN

KARRIER VAGY CSALÁD? GYAKORI KÉRDÉS A NŐI MAGAZINOKBAN. A FOREVERBEN A VÁLASZ: KARRIER ÉS CSALÁD – NEM IS AKÁRMILYEN. SIKERES ÜZLETI PARTNEREKET KÉRDEZTÜNK ARRÓL, ŐK HOGYAN JUTOTTAK IDÁIG, ÉS MIT KÖSZÖNHETNEK ENNEK AZ ÚTNAK.

Surman Adrienn



♥ Manager

Eredeti foglalkozása: műkörmös
Egy leánygyermek édesanyja

Egy szuper élet az, amit most élek. Ha csak azt nézem, hogy mennyit fejlődtem ez alatt a három év alatt, már azt mondom, hogy életem legjobb döntését hoztam meg, amikor igent mondtam. Korábban voltam alkalmazott biztosítónál, volt saját szépségszalonom és ruhaboltom. Körmösként dolgoztam tizennyolc évig. Imádtam csinálni. Szeretek alkotni, és szeretem az embereket. Tíz éve, amikor az élet az utamba sodorta a Forevert, éppen a butikomat zártam be, és kezdtem újra a szépségiparban dolgozni körmösként. Az üzleti oldalt nem mutatta meg senki, de most már tudom, hogy akkor talán nem is volt itt az ideje. Egy régi barátnőm, Széplaki Annamária hívott fel, akivel már hét éve nem beszéltem. Találkoztunk, és eltöltöttünk egy kellemes órát: beszélgettünk. Elmondtam neki, hogy az elmúlt időszak nem igazán nekem kedvezett, és az egészségem is megsínylette ezt. Amikor elkezdtem használni a termékeket, rögtön tudtam, hogy ebből sokkal több lesz, mint vásárlás. Elkezdtem körmözni, amiben hamar nagyon sok vendéget szereztem, és igazán jól kerestem. Viszont nem volt időm semmire és senkire, főként a kislányomra és a férjemre nem. Elkezdtem gondolkodni, hogy tíz év múlva hogyan képzelem el az életemet. Hát nem a körmösasztal mögött, ez biztosan megfogalmazódott bennem. Viszonylag szabad ember voltam, de mégis időhöz kötve. Hiszen ha nem dolgoztam, akkor pénzem sem volt. Komoly logisztika volt, hogy ki viszi reggel Jázit, és ki megy érte délután. Akkor jött egy gondolat, és jobban belenéztem a Forever lehetőségébe. Ahogy eldöntöttem, hogy igen, ez lesz az én utam, attól a naptól kezdve egy rendezvényről sem hiányoztam. A férjem rengeteget segít nekem. Minden rendezvényen ott van velem, és együtt, közösen fejlődünk, hiszen közösek a céljaink is. A kommunikáció könnyen megy, körmösként megtanultam emberekkel bánni, és bizalmi kapcsolatokat építeni. Rájöttem, hogy a segítségnyújtás egyfajta küldetésem. Célom, hogy minél többeknek segíteni tudjak, hogy olyan életet éljenek, amit igazán szeretnének. Nagyon büszke és hálás vagyok a csapatom minden egyes tagjára. A Forever adja számomra a biztonságot.

Timárné Németh Ildikó (Incy)



♥ Manager

Eredeti foglalkozása: építőmérnök

Gyermekei: Katica (10), Julcsi (8), Sanyi (4),
Dávid (11 hó)

meg tudjam mutatni, hogy van megoldás arra, hogy a idő minőségi legyen. Igen, kell sokszor áldozatot is hozni, de itt megtanultam, hogy minden döntés csak rajtam múlik, és az is a tapasztalatom, hogy ha a döntés megszületik, akkor minden „akadályra” megérkezik a megoldás is. Hálás vagyok sokaknak, de legfőképpen a Jóistennek a csodálatos életemért, és azért, hogy a Forever része lehetek.

Amikor találkoztam az üzlettel, még Becsehelyen éltünk két lányunkkal (Julcsi másfél, Katica három éves volt akkor). 2012 nyarán építőmérnökként kezdtem dolgozni egy kivitelező cégnél, de ma már a gyerekek mellett csak a Forever van az életemben. Azóta mennyi minden történt! Sokat fejlődünk, rengeteg barátot szereztünk, sokat tanultunk és számtalan embernek segítettünk abban, hogy jobb életmódot és szebb életet éljenek. És persze ott vannak az utazások és a rendezvények, amik feltöltenek, tanítanak, és olyan erőt adnak, olyan pozitív löketet, amit máshol eddig nem tapasztaltunk. Sikersztorik és csodálatos emberek, akiket megismertünk és megszerettünk. A Forever-család részévé váltunk. Ma már el sem tudnám képzelni az életünket a Forever nélkül, vagy azt, hogy hol lennénk, ha nem ezt az utat választom akkor. De ma itt ülök a nagykanizsai házunkban, a belvárosban, mégis hatalmas kerttel és csenddel megáldva. Négy gyermeket nevelünk, a két lány után jöttek a fiúk. Akkor értük el férjemmel a Manager-szintet, amikor Sanyika született 2014 decemberében. Nem volt egyszerű, de egy csepp kétely sem volt bennünk a téren, hogy sikerülni fog. Az elmúlt évek alatt az élet sokszor fordulatot hozott az életünkbe, de a Foreverre (szponzorunkra, felsővonalunkra) mindig számíthattunk. Az üzletépítésben és a gyerekek mellett sokat tanultam a türelmet. Épp Dávid érkezése volt az, ami a legtöbb türelemre tanított. És tudom, hogy minden okkal történik. A Jóisten senkit nem küld véletlenül mellém, és biztos minden embertől tudok tanulni valamit, minden könyvvel fejlődök, és minden rendezvényen kapok legalább egy nekem szóló mondatot, ami továbbvisz engem. Egyik célom az, hogy minél több édesanyának gyerekeinkkel tudjunk lenni, amikor az nekik igazán fontos, és az együtt töltött

Szenvedélyes ember vagyok. A pályaválasztásaimban is mindig ez volt a legfontosabb szempont, s az, hogy bármit is csinállok, azt a legmagasabb szinten műveljem, legyen szó akár a pedagógusi, a médiaszakemberi munkáról, vagy akár legutóbbi választásomról, a network-marketingről. A boldogság keresése mindig is együtt járt számomra azzal, hogy feltegyem a kérdést: hogyan lehetnék hasznára a közösségnek, hogyan érhetném el a céljaimat velük együtt. A barátaim és családtagjaim mindig is sikeres és elismert szakembernek tekintettek. Így, hatvanon túl, úgymond, a harmadik karrierem építése során sincs ez másképpen. Itt a Forevernél azonban ennél sokkal többet is kapok nap, mint nap: az egészség és a szépség megőrzésén kívül komoly üzleti lehetőséget, és olyan munkatársakat, akikkel közösen sikerül megvalósítani az álmaim. Itt az anyagi elismerés mellett mindennapos élményem, hogy munkámhoz, az életemhez rengeteg támogatást kapok, ugyanakkor mindezt a figyelmet, tudást és törődést tovább tudom adni. Hogy mást ne mondjak, az igazságérzetemnek is jót tesz, hogy itt az elvégzett munkával, és teljesítménnyel mérik az anyagi sikert. Korábbi szakmámban, ahol a teljes figyelmem a filmkészítésen volt, a nézők kiszolgálása volt a legfontosabb. Itt, a Forevernél, immár üzletasszonyként tudom, hogy ennél sokkal többről van szó, hiszen minden a jó vezetésen múlik, ahol a legjobb tanítómester a példamutatás. Mindezt vagyok jelen a legismertebb internetes közösségi média felületén is, ahol az élő emberi kapcsolatok ápolása mellett a legjobb alkalom kínálkozik arra, hogy minél több embernek segítsek, aki nyitott erre az üzletre. Természetesen, ahogy magam is igyekszem bemutatni az életem pillanatképeit, a gondolataimat, az aktuális élményeimet, és nem utolsósorban az üzlettel kapcsolatos tevékenységemet, építem a saját márkám, mások számára is szeretném megteremteni ezt a lehetőséget. Legyen ez az ő döntésük, ahogy anno az enyém nagyon is a sajátom volt. Találják meg saját céljaikat, örömeiket az üzletben vásárlóként vagy üzlettársként! Ma azon dolgozom, hogy minél jobb vezető legyek, szolgálva ezt az álmot.

Pável Ildikó



♥ Manager

Eredeti foglalkozása: médiaszakember,
műsorkészítő



Sokan vannak ma a Foreverben, akik akkortájt születtek, amikor a cég megkezdte magyarországi működését. Az ő kedvükért is érdemes visszanezünk a kezdetekre.

1996 végén megkeresett Szabó József, hogy indulna egy Multi-Level Marketing (MLM) cég Magyarországon, és megkérdezte, lenne-e kedvem részt venni ebben. Épp akkor hagytam ott egy másik vállalatot, és az járt a fejemben, hogy végre egy igazán profi MLM-céget

kellene csinálni ebben az országban. Szerencsés volt a találkozásunk, hiszen közös volt a célunk: élt egy kép a fejünkben egy jól működő vállalkozásról. Innen már nagyon gyorsan és egyszerűen mentek a dolgok: tesztelgettük a termékeket, kimentünk Németországba meg nézni, hogyan is működik ott a cég, és kiküldtem az önéletrajzomat a Forever központjába. Hamarosan, egy keddi napon érkezett egy fax Navaz Ghaswala

alelnökasszonytól, hogy csütörtökön, 1997 február hetedikén Rex vár Moszkvában.

Azonnal tudtad, hogy ez egy, az életedet meghatározó találkozás lesz?

Én annak vártam. Tudod, amikor az ember készül valamire... nagyon nagy volt bennem a bizonyítási vágy, elsősorban magamnak. Én akkor már egy jól menő vállalkozást vittem, de tudjuk, hogy



DR. MILESZ SÁNDOR

Ország igazgató
Zafír Manager

Szponzor: Rex Maughan

KITŰNŐ IRÁNYBA megyünk

DR. MILESZ SÁNDOR NEVE FOGALOM A FOREVER-VILÁGBAN. VÉGZETTSÉGE SZERINT KUTATÓ VEGYÉSZ, SZÁMOS SZAKMAI ÉS ÁLLAMI DÍJ BIRTOKOSA, HAT GYERMEK ÉDESAPJA. AMIKOR 1996-BAN RÁTALÁLT A LEHETŐSÉG, EGY PERCIG SEM HABOZOTT, HOGY REX MAUGHAN FELKÉRÉSÉRE ELVÁLLALJA EGY AKKOR MÉG TELJESEN ISMERETLEN TERMÉKCSOPORT MAGYARORSZÁGI PIACRA LÉPÉSÉNEK IRÁNYÍTÁSÁT. A HŐSKORRÓL, A JELEN SIKEREIRŐL ÉS A JÖVŐBELI TERVEKRŐL KÉRDEZTÜK AZ ORSZÁG IGAZGATÓT.

minden vállalkozás eléri az első csúcst, ahonnan nagyon nehéz továbbfejleszteni, mert az hatalmas tőkét igényelne. Ezért inkább egy kész, már felépített és kitalált cégben képzeltem el a jövőmet, hogy azt nagyon profin felépítsem itthon.

Tudat-e akkor, hogy pontosan mire szól a megbízatásod?

Akkor még nem igazán tudtam, hogy mit is jelent ennyi sok emberrel

kommunikálni, ezer és ezer üzleti partner ügyes-bajos gondját kezelni, hiszen egészen másfajta vállalkozást vittünk, ahol nem volt ilyen közvetlen kapcsolat az értékesítőkkal. Itt viszont szinte együtt élünk, látjuk egymás örömeit és nehézségeit: gyerekek születnek, kezdik az iskolát, szerelmek szövődnek... mint egy nagy családban, mindig történik valami. A legelején sokan csatlakoztak hozzánk olyanok, akik más hálózatban valamilyen oknál fogva nem voltak olyan sikeresek, vagy csalódtak, mert a cégük nem volt velük korrekt. Nagyon örültünk nekik, az úgynevezett "hálózatsérülteknek", de jöttek mások is: vadonatúj emberek, akik nálunk találkoztak először a szakmával.

1997 április 26-án nyílt meg hivatalosan a magyarországi Forever-képviselő. Milyen volt az indulás?

Mintegy háromszázan jöttek el a megnyitóra. Itt volt Rex és Gregg Maughan, valamint Navaz Ghaswala is. Elcsodálkoztak, hogy milyen hatalmas az érdeklődés. Robbanásszerű volt az indulás: világszinten a legnagyobb, havi 6-700 százalékos forgalom-növekedéseket produkáltunk. Jó érzés ezt visszaidézni, hiszen Európában most megint mi hozzuk a legnagyobb növekedést hónapról hónapra. Kitűnő irányba megyünk ismét, nagy az összhang a csapatban. Elmondhatjuk, hogy ennyi év után letisztultak a dolgok, egységben tudunk együtt dolgozni.



Mindenki elsősorban a saját üzletével foglalkozik – nagyon jó, hogy egy irányba fordítottuk a vitorláinkat.

Nehezebb volt régen hálózatot építeni?

Nem volt internet, online, volt viszont helyette kilométer az autókban, nem ritkán évi százezer is. Szállóige volt, hogy az utakon kétfajta ember van: a kamionos meg a foreveres. Emlékszem, gyakorlatilag hullottak ki az autók Berkics Miki és Szabó Józsi alól, ahogy alólam is. Sokat dolgoztunk itthon, aztán beindult Szerbiában a Lomjanski házaspár, és az én első fecském is: Radóczki Tibor Magyarországon, Boszniában és Szerbiában, aztán dr. Molnár László Horvátországban, dr. Slavko Paleksic és később az online marketingben Enra Curovan-Hadzovic Boszniában, dr. Branislav Rajic (aki a Crvena Zvezda bajnokságát étrend-szaktanácsadója) Szerbiában, Kepe Andrej Szlovéniában, majd Borbáth Attila Albániában, és sorra a többiek. Tíz éve megérkezett a Gidófalvi házaspár is, akik hatalmas lendülettel fogtak hozzá az üzletépítéshez.



”Európában megint mi hoztuk a legnagyobb növekedést hónapról hónapra. Kiváló irányba megyünk most is, nagy az összhang a csapatban.”

Hogy látod: megmarad az offline hálózatépítés, vagy minden a virtuális térben fog történni a jövőben?

Ez az üzlet sosem lesz teljes egészében online, és én ennek örülök. Az embereknek szükségük van a személyes találkozásokra. Látom, hogy azok, akik online dolgoznak, de egy Sikernapon vagy a saját rendezvényükön találkoznak – olyanokkal is, akiket akkor látnak személyesen először –, micsoda örömmel ölelik meg egymást. Ezek pótolhatatlan élmények. Ezt a számítógépek, az okostelefonok sosem fogják megadni, viszont ezek az eszközök hihetetlen mértékben képesek felgyorsítani a munkát. A kommunikációban, a kapcsolattartásban hatalmas lehetőség az online, viszont az érzelmi töltést, a személyességet, a bizalmat, ami a hálózatépítés valódi lelke, csak személyesen lehet átadni.

Miért fontos, hogy egy ország igazgató egyben hálózatépítő is legyen?

Akkor érzed, hogy mi az igazi gondjába egy hálózatépítőnek, ha te is azt csinálod és tapasztalod, amit ő: ha bemegy a raktárba, és valami nem úgy van, ahogyan azt szeretnéd, akkor rögtön tudsz rajta változtatni. Nagyon figyelni kell a kommunikációra, arra, hogy mit továbbítunk, hogyan beszélünk az emberekkel. És természetesen a legfontosabb, hogy példát mutassunk az üzletpolitika maradéktalan betartásában. A saját csapatomat is arra tanítom, hogy mi mintá vagyunk a Forever minden egyes hálózatépítőjének, hiszen közvetlenül Rexhez tartozunk, őt képviseljük. Én nagyon korán elvesztettem az édesapámat, és mikor Rex-szel találkozunk, kölcsönösen érezzük egymás szeretetét. Ő afféle “gazdag papa” számomra – Kyosaki után szabadon. Gregg Maughan, mostani Elnökünk volt az Európai Igazgató, mikor elkezdtünk dolgozni – úgymond együtt nőttünk fel a feladatunkhoz. A szemünk előtt vált a cég Elnökévé, és ma már ő irányítja a 162 országot.

Hogyan járul hozzá a Forever az emberi élet teljességéhez?

Ha valakinek van egy jó ötlete, azt itt meg tudja csinálni, ugyanis a Forever egy tőkeképző vállalkozás: amit megszerzel,

azt utána bármire felhasználhatod. Azt tanítom, hogy a cégünk egy folyamatos, stabil megélhetést, de azon felül pluszt is kínál, amiből aztán lehet támogatni a művészetet, az árva vagy szegény gyerekeket, vagy akár ingatlanokba fektetni.

A másik fontos tény az, hogy mindenki szeretne egészségesen élni. Nagyon örülök, hogy ez ügyben egyre többet tanulnak a munkatársaink. Ehhez kapcsolódik egy nagyon komoly wellness-iparág, egy életmód tanácsadói rendszer, ami hihetetlen tömegeket mozdit meg. Ennek köszönhetően erősödhetett meg a törzsvásárlói körünk. Mára összeforgalmunk 85%-át az ő vásárlásaik adják.

Az a küldetésünk, hogy a lehető legtöbb emberhez juttassuk el az üzenetünket: igyál minden nap aloe vera gélt! A prevenció a legfontosabb, még a nem túl ideális környezeti feltételek közt is tudunk magunkra vigyázni. Nem szabadna odáig eljutnunk, hogy valakit gyógyítani kelljen.

Egyre többen választják főállásként a Forevert.

Igen, a legutóbbi lapszámban jelentettük be, hogy egy életpálya-modellt kínálunk azok számára, akik a Foreverre alapozva építik a jövőjüket. A Forever egy komplex lehetőség. Sajnos még mindig sok fiatal gondolja azt, hogy külföldön megépítheti a karrierjét, de akik elmennek, sokszor arra kényszerülnek, hogy másodrendű munkát végezzenek. Én azt vallom, hogy nálunk bárkiből mester lehet. Előbb megtanulja a szakmát a legjobbaktól, majd mesterként oktathatja tovább. Itt valóban létezik a kiteljesedés lehetősége, a teljes életé, amiben bárki meg tudja valósítani a dédelgetett álmait: akár azt, hogy egy nagy csapatot vezessen, akár azt, hogy eljusson a világ szebbnél szebb tájaira. Minden adott ahhoz is, hogy anyagi biztonságban tudjon családot alapítani, és hogy minél több gyermeket vállalhasson. Akkor tudunk egy még erősebb, még stabilabb országot építeni, ha többen vagyunk.

Hol vagyunk most a Forever világterképén?

Jelenleg példaként szolgálunk Európa egy részének arra, hogy hogyan kell újra

beindítani a motorokat, hogyan lehet egy nagyon erőteljes és stabilan növekvő hálózatot létrehozni. Én ezt a tempót szeretném és fogom is fenntartani, és tudom, hogy akik már most élvezik a növekedés gyümölcsét, ezt fogják tenni velem együtt. Egy összeszokott élcsapat viszi előre a Forevert, és minden lehetőségünk megvan arra, hogy újra elsők legyünk Európában. Ebben rengeteget segít nekem az a nagyon profi belső stáb, akik biztosítják számunkra a termékeket, a tökéletes kommunikációt és a nyugalmat, ami a biztonságos hálózatépítést garantálja. Tudom, hogy az európai elsőséghez idő kell, mert erős a mezőny. A németek, a franciák, az olaszok és a skandinávok mellett mi egy relatíve kicsi és szegényebb régió vagyunk, ennek ellenére mindent megteszünk azért, hogy a lehető legegészségesebbek és legjobbak legyünk.

Mi a víziód a magyar és délszláv Foreverről? Hol leszünk tíz év múlva?

Addigra meg kell szereznünk az európai első helyet. Visszaemlékszem, hogy az sem volt könnyű, amikor éveken

keresztül vezettük Európát, mert nem volt vetélytársunk. Bízom benne, hogy mindig lesznek olyan erős országok a kontinensen, akik partnerek lesznek a versenyben. Tíz év múlva is kell dolgoznunk, akkor is lesznek kihívásaink, de tudom, hogy egy nagyon biztonságos, mintaértékű életpálya-rendszert adó megavállalkozássá fogjuk fejleszteni a Forevert, amit a középiskolákban és az egyetemeken is ajánlani fognak. Ha a sajátjaimat képelem el tíz év múlva, akkor egy hatalmas, erős csapatot látok. Akkor már szerintem Kepe Endre unokája is hálózatot fog építeni...

Valamikor el sem tudtuk képzelni, hogy olyan huszonévesek teljesítenek évi többezer pontot, akik a Forever magyarországi indulásakor születtek. Nagyon jó példák ők a fiataloknak: jönnek ők, akik jólétben, örömmel akarják leélni az életet, és tudom, hogy egy megváltozott, megfiatalodott csapatunk lesz 2029-ben. Én ezért fogok dolgozni.

Exkluzív fotók az elmúlt évekből:





SOARING MANAGER



Like Comment Share

Dr. Csisztu Attila
szponzor: Csuka György
& Dr. Bagoly Ibolya

„2004-ben ez volt a mottóm:
„Menj az úton tovább!”
Ezt tettem, semmi más.”



SENIOR MANAGERS



Like Comment Share

Flutura Dega
szponzor: Enver Elezi

„Nem futok el a hibáim elől, inkább
tanulok belőlük.”



Like Comment Share

Gálné Bacsár Zsuzsanna
szponzor: Patkós Edina Anna

„Mindig van egy helyzet,
abból kell kihozni a legjobbat.”



Like Comment Share

Menkó Éva
szponzor: Dr. Samu Terézia

„A siker kulcsa: kitartás forever”



Like Comment Share

Orbán Tamás
szponzor: Hegedűs Árpád &
Hegedűsné Lukátsi Piroska Marietta

„ Amikor elindulsz a Forever üzletében,
nem kell semmilyennek lenned. Pont
olyannak kell lenned, amilyen vagy. Ezen
az úton úgyis azzá az emberré válsz, aki
mindig is szeretted volna lenni.”



Like Comment Share

Dr. Vörös Mariann & Sámoly Ferenc
szponzor: Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer
Katalin & Dr. Seres Endre

„Hidd el magadról, hogy meg tudod csinálni!”

QUALIFICATIONS



MANAGER



Like Comment Share

Lúr-Pataki Tímea
szponzor: Kotlár Zsófia

„Ha bajnok akarsz lenni, küzdj tovább!”

Serica Norsan
szponzor: Flutura Dega



SUPERVISORS

Gordana Aleksandrov
Ancsányi Norbert
Balogh-Sóter Katalin
Bódi Alexandra
Csíkné Somogyi Krisztina
Vesna Doric
Giczi Ildikó
Gyulai István
Horváthné Ördög Erika
Ivana Jerkovic
Juhász Tatjana Eszter
Edina Kadric
Sejdefa Kaljanac
Károlyi József Sándorné
Kismártonné Csermely Beatrix
Dr. Kiss Katalin
Kmetzné Bodnar Katalin
Orsolja Kopas
Lajosné Kugler Szilvia

Nochta Józsefné
Oláh Zoltán
Goran Ostovic
Schell Diána
Simó Szilvia
Somogyi Lászlóné
& Somogyi László
Monika Sporcic Harak
Elmira Sucic
Szabó Andrea
Szabo Georgina
Szabó Krisztián
Szegedi Dorina
Szili Renáta
Szrapkó Krisztina
Takácsné Klepács Adrienn
Tóthné Ferenczi Éva
Dragana Turbic
Gordana Zecevic



ASSISTANT MANAGERS

Kasza Edit
szponzor: Dr. Horváth Zsófia

Kiscsatári Alexandra
szponzor: Orbán-Korpácsi Margit

Kristof Tímea
szponzor: Kasza Edit

Dusan Kukucka
szponzor: Ana Lomjanski

Sead Kunovac
szponzor: Mirsada Sehagic

Ludvigné Szigeti Zsuzsanna
szponzor: Fritz Adrienn

Orbán-Korpácsi Margit
szponzor: Wiederschitz Csilla



NEW QUALIFICATIONS

100+CC

2019. június

Klaj Ágnes
 Hegedűs Árpád
 & Hegedűsné Lukátsi Piroska Marietta
 Andreja Brumec
 Almási Gergely & Bakos Barbara
 Ana Lomjanski
 Laura Lepojevic
 Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin
 & Dr. Seres Endre
 Fritz Adrienn
 Tanács Ferenc & Tanács Ferencné

60+CC

2019. június

Flutura Dega
 Dr. Rokonay Adrienne & Dr. Bánhegyi Péter
 Rusák Patrícia
 Szabóné Dr. Szántó Renáta & Szabó József
 Egresits-Ilyés Andrea Renáta
 Varga Géza & Vargáné Dr. Juronics Ilona
 Sladana Vukojevic
 Krasznai Cintia
 Dr. Berezhvai Sándor & Bánhegyi Zsuzsa
 Zachár-Szücs Izabella & Zachár Zsolt
 Ferencz László & Dr. Kézsmárki Virág
 Stevan Lomjanski & Veronika Lomjanski
 Fekete Zsolt
 Berecz Botondné & Berecz Botond
 Aleksandra Petkovic & Bogdan Petkovic
 Dr. Horváth Zsófia
 Norsan Serica
 Zsiga Márta
 Zsidai Renáta
 Angyal-Kadinger Anett Barbara
 Dobai Lászlóné & Dobai László
 Heinbach József & Dr. Nika Erzsébet
 Tomislav Brumec
 Hollóné Kocsik Judit & Holló István
 Veress-Bakosi Brigitta
 Éliás Tibor
 Majoros Éva
 Tóth Sándor & Vanya Edina
 Glatte Andrea
 Almási Vivien
 Csuka György & Dr. Bagoly Ibolya
 Kubinyi Ida
 Knisz Edit
 Dr. Kolonics Judit
 Vigh Sándorné
 Vladimir Jakupak & Nevenka Jakupak
 Anto Pavic & Bojana Pavic
 Móricz Edit
 Novozánszkiné Almási Zita
 Danko Simac & Lucija Simac
 Szabó Péter
 Dénes Gabriella
 Dr. Fábián Mária
 Magyari-Martos Mónika
 Wiederschitz Csilla

2020. SZEPTEMBER 21-25.



Bahamas
#EMR20



FOREVER®



NEW

LEBBENSZKI DITTA

.....
Manager

Ditta eredeti foglalkozása vámügyintéző, de az utóbbi időben a szépségiparban tevékenykedett kéz- és lábápolóként. Jelenleg egyedül él Nyíregyházán.

Szponzor: Dr. Csiszto Attila

Felsővonal: Dr. Bagoly Ibolya és Csuka György, Kiss Istvánné, Nagy Katalin, Szabó József, Olivia-Emilia Gajdo, Rolf Kipp

EZ AZ EGÉSZ CSAPAT EREDMÉNYE

Ditta már egészen régen, 2007-ben regisztrált a Forever rendszerébe. Érdekes módon nem a termékek vonzották, már akkor is az üzleti lehetőség fogta meg. Akkoriban ugyanis vámügyintézőként dolgozott, alkalmazottként. Kezdetben szerette is a munkáját, ám egyre inkább vágyott a szabadságra. „Amikor először hallottam a Forever cégről, már akkor megláttam benne annak a lehetőségét, hogy teljesen önálló életet teremtsék magamnak. Együttal azonban arra is

rájöttem, hogy ahhoz, hogy ezen a területen sikeres legyek, gondolkodásmódot kell váltanom. Bezárkózott voltam, visszahúzódó, miközben éreztem, hogy nyitnom kellene az emberek felé. Csak-hogy akkor ez nekem még nem ment.” Ezt persze mentorai is észrevették, és igyekeztek a jó irányba terelni őt, ám Ditta azt mondja, nem hallotta meg a szavukat. „Ez az egész távolinak tűnt, hiába kaptam megfelelő könyveket segítségül. Az egóm akkor még sokkal erősebb volt.

Leblokkoltam, és nem csináltam semmit. Csak fogyasztó voltam.” Ez sem semmi persze, hiszen egyre gyűlte Ditta pozitív terméktapasztalatai. Egészen addig, amíg azt érezte, másnak is meg kell mutatnia a Forever készítményeit. Ezzel párhuzamosan megtette az első lépéseket a vállalkozói lét felé: dolgozni kezdett a szépségiparban is. „Akkor már éreztem, hogy fejlődnöm kell, mert visszavonhatatlanul közelít az életembe a Forever, és innentől nem

lehet nem megelégni bizonyos dolgokat. Elindultam a személyiségfejlődés útján. Emellett azt éreztem, hogy a termék-tapasztalatok birtokában tudok végre teljes mértékben hiteles lenni az emberek előtt.”

Ekkor született „A változás értünk van” szlogen, amit Ditta a mai napig előszeretettel használ. Mint mondja, a változás fájdalommal jár ugyan, viszont mindig előre visz. „Erősödött a saját magamba vetett hitem, megéreztem, hogy igenis képes vagyok arra, amit a hálózatépítés megkíván. Százharminchat nappal ezelőtt meghoztam egy döntést, és elkezdtem dolgozni. Ugyan a csapatomban egy igazán jó rendszer kiépítetten működik már sok éve, azt éreztem, a sajátomat is ki kell építeni. Akkor még csak egy olyan munkatárs volt, aki kitartott mellettem, és hitt bennem, az ő mentorálása során egymást húztuk felfelé. Ezután jelent meg fronton még három Üzleti Partner.” Ditta online és offline

is dolgozott, rengeteg családi bemutatót és 1/1-es találkozót tartott. „Nekem az emberi kapcsolatok ápolása nagyon fontos; a minőségi időtöltés a barátokkal. Teljes mértékben megadtam nekik az időt, így egyre nyitottabbá váltak.”

A munkatársak elsősorban ismerősi körből, meg Ditta vendégköréből jöttek. A legfőbb értékek, amiket igyekszik átadni nekik, az etikusság, a lojalitás. „Az, hogy tiszta szívvel adják tovább az információt – magyarázza Ditta. – Sokaknál azt látom, hogy rágörcsölnek a dologra, de tapasztalataim szerint úgy ez nem működik.”

Ditta szerint a pontértéknél is fontosabb a rendszeresség és az őszinteség, ezek által pedig előbb-utóbb meglesz az eredmény. „Nekem is ezt kellett elengednem annak idején. Ma már elfogadom, hogy egyszerűen csak történnek körülöttem, velem a dolgok. Nem akarom mindenáron a sikert.”

A fiatal nő április 30-án lett Assistant Manager, majd rögtön utána fronton kijött két Supervisor, május 31-én pedig már Manager-minősülését ünnepelhette. Ezen

a ponton nem állt meg: „Azóta is jöttek ki Supervisorok, így már több fronton tudok dolgozni” – mondja. „Ez egy igazi csapatjáték volt, szó szerint win-win helyzet. Mindenki nyert vele” – utal a minősülésére. „Ahogy megjelentek az emberek, szépen sorban elhitték, hogy el tudják érni a közös célt, és elfogadtak minden instrukciót. Maga a minősülés elmondhatatlan érzés. Nagyon régi vágyam volt, de hozzá kell tenni: ez az egész csapat eredménye. Most pedig, hogy sikerült, az a célom, hogy minél hamarabb ők is megélik, megértsék, hogy ez nekik is jár. Hogy minél több ember meg tudja tapasztalni, hogy valóban van egy teljesen más út.

Személyesen nekem pedig nagyon tetszik a szabad élet, és jelenleg a legnagyobb vágyam fenntartani azt. Meg persze egy saját lakás, és szép helyekre eljutni.” Ahogy Ditta eddigi eredményeihez, úgy ezekhez a célokhoz is szükség van önfejllesztésre. „Komoly célom, hogy a mai

énemhez képest holnap folyamatosan jobb és jobb legyek. Ehhez kell a sport is, nemrégiben újra elkezdtem edzeni. Szükséges is az állóképesség, hiszen sok dolgunk van még, elsősorban megfelelni az Eagle-program kihívásainak. Mivel megtapasztaltam, hogy működik az a módszer, amit kialakítottam, itt már nem szeretnék megállni. A vezetőim másolása lehet a kulcs, és persze hagyni, hogy az én követőim is másoljanak engem. Az elmúlt időszak legfontosabb tanulsága ugyanis az, hogy nincs értelme letérni az útról; ez annyira jó rendszer, hogy tényleg csak másolni kell.”

TANÁCSAIM NEKED

- Ne félj a szabadságtól, az önállóságtól!
- Számold le a kishitűséggel!
- Ne csak a pontértékre, a fejlődésre is koncentrálj!

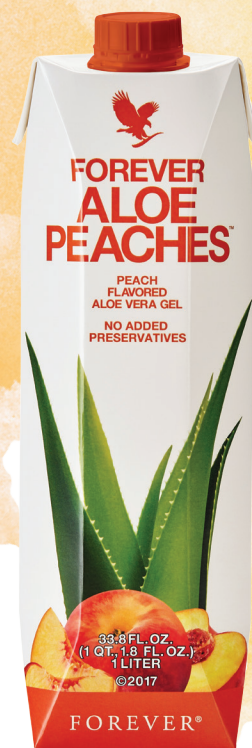
FOREVER ALOE PEACHES™

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ ITAL

Miért várnál nyárig, hogy élvezhesd a napérelte őszibarack aromáját, amikor bármikor hozzájuthatsz a Forever Aloe Peaches™-nek köszönhetően? Ez a 84,5%-ban tiszta aloe vera gél tartalmazó ital - kiegészítve az őszibarack ízével és őszibarackpürével - nemcsak a kóistolást teszi különleges élménnyé, hanem te is ragyogóan érzed magad tőle.

777

1 Liter



6 RÉTEGŰ
VÉDŐANYAG



100%-BAN
ÚJRAHASZNOSÍTOTT
ANYAGBÓL



STEP BY STEP

Meghatározó üzletépítés

Kedves Olvasó!

Kérem, kizárólag akkor építse be a gyakorlatba az alábbiakban olvasottakat, ha aktív szponzorával illetve felsővonalával egyeztetett!

Az első pillanattól kezdve, amikor a döntés megszületik, felelősséggel tartozunk szponzorunk felé, aki megmutatta nekünk a Forever Living Products-kínálta lehetőséget. Az én esetemben Szabó József, a Közép-Kelet Európai régió megalapítója volt ez a személy.

Felelősség – ezt vállaljuk cégünk alapítója, Rex Maughan, valamint családja, elnökünk Gregg Maughan, Peter Boots európai alelnök, ország igazgatónk Dr. Milesz Sándor, Lenkey Péter general manager, valamint a controlling igazgatóságon Suplicz Zsolt, és a pénzügyön dolgozók felé is, akik mind a mi hálózatépítői munkánkat erősítik, és bennünket, forgalmazókat támogatnak együttműködésükkel.

Szeretném kiemelni a teljes régió foreveres stábjára egymásra épülő, erősen szinergiában együttműködő vezetőinek – köztük Kiss Tibornak is – nélkülözhetetlen, kitartó, emberi és szakmai alázattal végzett munkáját.

FEJLŐDNI MINDEN HELYZETBEN

Mindig minden változik körülöttünk a mai rohanó világban, ez az, ami biztos.

Nekünk, foreveres hálózatépítőknek - akik arra tettük fel az életünket, hogy felelősséggel mutassunk kiutat, amikor bonyodalmak, elkeserítő anyagi állapotok ragadják magukkal a családokban dolgozó édesanyákat, édesapákat vagy a fiatalabb korosztály tagjait - nem egyszerű, nem átlagos élethelyzetekben kell döntéseket hoznunk. Ilyenkor látszik meg, hogy az ember kik mellett dönt, kiket vállal fel, és milyen megmérettetésben vesz részt, hiszen munkásságunk az egész világ nyilvánossága előtt zajlik.

KRITIKUSOK, ÖNKONTROLL, MOTIVÁCIÓ

Mindig vannak és lesznek is.

Mindenki változhat, abban az esetben, ha belülről, saját magából, az egyén legbelsőbb, legféltebb rejtekéből, a lelkéből vágyik a változtatásra. Ebből adódik, hogy minden lehetséges, mert az ember mindent elérhet, amit akar, ha képes kitartani vágyott álmai mellett.

ŐSZINTE, ETIKUS ÜZLETÉPÍTÉS MINDENEKFELETT

Huszonkét éve építke marandó értékeket emberek életében a Foreverrel.

Tiszteletteljes termékajánlás mellett a nyomulás, erőltetés nélküli, ugyanakkor kiválasztásra épülő vezetők vezetői élvonalába tartozó kiképzési



KRIZSÓ ÁGNES

Zafír Manager,
Eagle Manager

életprogramunkat adjuk. Vezetői közösségünk alapvetése: a legkimagaslóbban együtt gondolkodás, magas energiákkal, tudással, együtt, egymásra figyelve. Akkor sem hagyjuk el egymást, ha a hétköznapiakban sorra ott vannak – néha megbújva – a legádázabb nehézségek, amikkel az ember nem mindig tud egyedül megküzdeni.

ÖSSZEFOGÁS

Lényeges, történelmet formáló, válogatást igénylő. Az emberi nagyság paraméterei kerülnek minden alkalommal megméréstetésre.

A **megméréstetés** minden alkalommal mindenki részére ott van az egyszerű hétköznapiakban, ott van az üzleti találkozókban és a legnagyobb létszámú rendezvényeken is.

Nincs az a vagyon, ami miatt bármi áron, csak kizárólag vezetőnként vállalnám, hogy **viselkedjek**.

ÉLETTERÜLETEK

Szeretném kiemelni a privát élet fontosságát, ami elsődleges ahhoz, hogy az ember boldogan élhessen, mert boldogan élni minden helyzetben csak versenylőnnyel járhat együtt.

Szeretném hangsúlyozni, hogy nem motiválunk folyamatosan fenntartott versenyállapotokban, inkább az egyenletesen fenntartott fejlesztésben, az egyensúly fenntartásában hiszünk jobban.

Bízunk magunkban, boldogok vagyunk **családunk, párunk, gyermekeink, unokáink körében. Nem cseréljük fel a szerepeket, és nem élünk kifelé mutogató életmódot. Ugyanakkor mi is jelen vagyunk a világpiaccon, és nincs mindenáron bizonyítási kényszerünk.**

Azt valljuk a lányaimmal, hogy együtt végigmenni az életúton úgy van értelme, ha hozzá tudunk tenni mások életéhez. Általunk, a szolgáltatásainkkal, a hálózatépítő, életépítő felfogásunkkal boldogságban, egészségben élni a legnagyobb kincs.

Ezt a kincset őrizzük, és adjuk át azoknak, akiknek számít a család szeretete, egymás megbecsülése, a hűség minden körülmények között.

A kitartás, az elköteleződés azért nem kérdés, mert valóban azt éljük, amit érzünk. Képmutatás nélkül, csak úgy tisztán, egyszerűen - a Rex-i alapelvekhez hűen.

Köszönöm Istennek, hogy minden helyzetben vezet, és megkaphattam az igazi hitet. Megtanultam, hogy a **'lehetetlen' szó nem létezik, mert az emberhez nem méltó.**

A BECSÜLET

Utólag nem lehet visszaszerezni.

Ha elveszíted, egy életre megbélyegezhet.

Csalni nem azért nem csálunk, mert büntetnek, hanem azért, mert nem akarunk. Mert a jó emberek, az igazi vezetők nincsenek rászorulva erre.

A világ legnemesebb eszköze a sorsformálásra a **Forever Living Products vállalat, mely a mi gondoskodásunk, napi cselekedeteink által teljesíti be küldetését.**

Hálával gondolok azokra, akik segítik munkájukkal, önzetlenségükkel, szívből jövő odaadásukkal azt, hogy ennek a nemes küldetésnek közösen tudjunk eleget tenni. Ezáltal egyre több ember éri el a független, szabad, boldog életet együttműködésünkkel.

Hálásan köszönöm, Kedves Olvasó, hogy végigolvasta soraimat!

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.



DÉNES GABRIELLA
Eagle Manager

HAVI tervező

Milyen felismerés ért, miután lehetőséget kaptam, hogy megosszam veletek a gondolataimat a tervezésről? Nos, tizennyolc éves korom óta (huszonkilenc éven át) írtam és írok: éves, havi, heti és napi tervezeteket, mint óvodapedagógus. Már a foreveres életem előtt tapasztaltam, hogy az emberek többsége nem tudatosan tervez. „Esik, ahogy puffan” – mondják. Elmegyünk dolgozni, aztán a gyerekért az óvodába... ez mind rutinná válik, és már benne is találjuk magunkat a mókuserékben. Legfeljebb egy költözésre, nyaralásra helyezünk nagyobb fókuszot.

A te életedben mi az, amit tervezel? A saját életedet te tervezed, vagy valaki más helyetted? Számomra a Forever lehetősége mutatta meg, hogy az életemet én tervezem. Az én életem, én élem! Most már tudom, látom és hiszem, hogy az üzleti fejlődésem alapja a tervezés, hiszen csakis célok mentén lehet haladni. A Forever ajándékként nyújtja nekünk a tervezéshez szükséges célokat, és mellé ösztönzőkkel is motivál. Lenyűgöző lehetőség!

Egy évvel ezelőtt a júliusi újságban mint új Manager mutatkozhattam be. Óriási elismerésnek éltem meg ezt, és további munkára inspirált. Ennek eredménye, hogy az Eagle Manager ösztönző programot fókuszba tettem, tettük. Mivel elhittem, hogy Eagle Manager vagyok, így a gondolataimba beivódott, és – mint tudjuk –, amire a legtöbbet gondolunk, az valósággá válik. Aminek figyelmet adunk, az fejlődik. Ez a sikerélmény arra ösztönzött, hogy már másnap, a minősülés lezárásával tudjam az új célokat. Azt, amit hat éve álmodtam meg, ültettem el az elmémbe: álmaim autója. Mára az álom céljá vált, és most, július hónapban igazán nagy figyelmet kap. Ehhez párosul a cselekvés! Vagyis az autó-ösztönző program, a Forever2Drive. Ez most a rövid távú

célom, és a hosszú távú mellette: újra Eagle Managernek lenni, és részt venni a Világtalálkozón a Forever vendégeként. A határidőnaplóm és a havi tervezőfüzetem: két olyan rendszerem, ami segít a napi teendők elvégzésében. Fókuszban maradni!

Minden hónapban tudom, hogy arra a hónapra mik a legfontosabb céljaim:

- 4cc, azaz az aktivitás teljesítése legkésőbb a hónap közepéig
 - A lendület megtartásával fejlődés a csapattal
 - Új belépők
 - Minél több üzlettársamat megtanítani a 4cc fontosságára, a folyamatosan aktív üzlettársaknak pedig támogatást adni a porecsi ösztönzőhöz
- De ez még kevés a sikerhez. Lássuk, mik azok a sikerszokások, amelyek a legtöbbet adják hozzá a munkámhoz!

Reggel: énidő! A napomat Louise L. Hay reggeli hálameditációjával indítom. A gondolkodásom megváltoztatása folyamatos munkát igényel, ezért az olvasás is része a napjaimnak. Van példaképem, és én is példát akarok mutatni! Beépítettem az életembe, hogy minden olyan rendezvényen ott legyek, ahova a felsővonalam meghív, vagy ami az éves rendezvénytárgyban szerepel. A hat év alatt minden porecsi utazáson részt vettem. Napi rendszeres tevékenységem, hogy a Forever-üzletemet „kinyitom”, (beszélék róla és használom a termékeket). Amikor még főállásban dolgoztam, akkor is így volt ez, mert volt és van MIÉRT-em! A webinarokon részt veszek, és a Facebook-csoportokat követem. HÁLÁS vagyok!

Kívánom, hogy "Ne hallgass arra, hogy mások szerint milyenek kéne lenned! Mindig a belső hangra figyelj, arra, hogy te milyen szeretnél lenni!"

2019 ESEMÉNYNAPTÁR

BUDAPEST

ALBÁNIA
KOSZOVÓ

SZERBIA

HORVÁTORSZÁG

SZLOVÉNIA

BOSZNIA

szeptember 26-29. Diamond Holiday Rally Porecs & Globális Sikernap

november 23.
Sikernap
Belgrád

november 2.
Sikernap
Bijeljina

december 14.
Karácsonyi Party
Tuskecsarnok

EAGLE MANAGER'S RETREAT

Dallas: október 2-5.

Pattaya: december 5-8.

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

Fotó: Bácsi Róbert László

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!

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

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

mobil: +36-70-436-4230;

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

mobil: + 36 70 436 4273

Belföldi és nemzetközi kommunikáció: Szecsei Aranka: 136 mellék,

mobil: +36 70 436 4229;

Csábrádi 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) adhatók le 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: 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

Utorkom i petkom 14:00-16:00

CRNA GORA

Podgorička kancelarija: 81000 Podgorica, Srdara Jola Piletića 20.

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

Radno vreme: ponedjeljak 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: ponedjeljak 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: ponedjeljak – 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 Kijçaj: Cel: +355 69 40 66 811

e-mail: flpalbania@abcmail.al

www.foreveralbania.com

KOSOVA

Area Manager: Mr Sc Lulzim Tytnxhiu,

+ 383 49 866 865

email: lulzimt@foreverliving.hu

webshop: 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 Ćurovac-Hadžović

SZEREZZ ÚJ BARÁTOKAT A FOREVER MAGAZINNAL!

Adni jó, hát adj te is! Ragassz egy **Aloe Moisturizing Lotion (MI06)** termékmintát a mini katalógusba, hogy univerzális bőrápoló termékünket megismertethesd egy új érdeklődővel!

Ne felejtsd el feltüntetni nevedet, elérhetőségedet és kódszámodat!



Tolly joker a bőrápolásban

Ha egyetlen termékkel szeretnéd arcod és tested bőrének hidratálását segíteni, akkor neked ajánljuk a sokoldalú, legendás “lila krémünket”! Itt a lehetőség, hogy most te is megtapasztald az aloe vera és egyéb összetevők jótékony hatását, a hidratált, selymes tapintású, puha bőr érzését!

Munkatársunk – aki átadta neked ezt a katalógust – segít abban, hogy megtaláld a számodra legmegfelelőbb megoldást a bőrápolásban. Próbáld ki az **Aloe Moisturizing Lotiont** az itt található termékminta segítségével, és meséld el munkatársunknak, hogy mit tapasztaltál!

Kérdezd őt bizalommal, mert nem csak “lila krémünket”, de minden kozmetikai és étrendkiegészítő termékünket jól ismeri, és örömmel lesz partnered a Forever fantasztikus világának felfedezésében.

The Aloe Vera Company



Ide ragaszd a termékmintát!

**FOREVER
KEDVENC**

Jolly joker a bőrápolásban

ALOE MOISTURIZING LOTION

Ez a sűrű, bársonyos krém sokkal több, mint egy hidratáló. A benne található kollagén és elasztin javítja a bőr rugalmasságát és általános jó érzetét. Ez a jolly joker krém olyan sokoldalú, hogy nemcsak a problémás pontokra vagy az egész testedre kenheted, hanem elég gyengéd ahhoz is, hogy sminkelés előtt az arcodon használd. Az E-vitamin, az olajok és a kamillakivonat mind segítenek az elvesztett víz pótlásában, és a bőr természetes pH-egyensúlyának fenntartásában, miközben azt selymesen, simán és puhán tartják.

063

118 ml



AZ ÖN SZPONZORÁNAK NEVE ÉS KÓDJA:

The Aloe Vera Company