

MAGYARORSZÁG BOSNA I HERCEGOVINA CRNA GORA HRVATSKA SHQIPËRIA SLOVENIJA SRBIJA

FOREVER

February 2020 XXIV Issue 02



#OurAloeOurMug

Emelkedj a vihar fölé, mint a sas



Arizonában a monszunok hirtelenek és kiszámíthatatlanok. Soha nem tudhatod, mikor gyorsulnak fel a kemény szelek, és mikor érkezik egy kiadós felhőszakadás a néhány másodperccel azelőtt még tiszta és napsütötte égből.

Arizonában a monszunok hirtelenek és kiszámíthatatlanok. Soha nem tudhatod, mikor gyorsulnak fel a kemény szelek, és mikor érkezik egy kiadós felhőszakadás a néhány másodperccel azelőtt még tiszta és napsütötte égből.

Egyik délután váratlanul egy ilyen viharral találtam szembe magam. Azon tűnődtem, amíg néztem ki az irodám ablakán, hogyan érkezett meg ez a vihar ilyen gyorsan. Hirtelen észrevettem egy hatalmas madarat, amely leszállt egy közeli fa ágára. Nagy öröömre, egy sas volt! A vihar kitörése előtt az állatok többsége menedéket keres, hogy elkerülje a mennydörgést és az esőt. Úgy tűnt, ez a madár nem akar mozdulni, inkább harcra készen állt. Egy pillanat alatt eltűnt a fa ágáról és magasan a felhők felé szárnyalt.

**ESZEMBE JUTOTT, HOGY A SAS
EME TULAJDONSÁGA – EZ A
HARCOS HOZZÁÁLLÁS – UGYANAZ,
AMI A FOREVER-ÜZLETNÉL IS
OLYAN JÓL ÉRVÉNYESÜL.**

Kiderült, hogy a sasok másképp élik túl a vihart. A sas olyan magasra száll, amennyire lehetséges, ahol a szél a tomboló időjárás fölé emeli – így kihasználja a vihar erejét, hogy fölé emelkedjen és bátran új magasságokba szárnyaljon.

Hányszor éreztétek már, hogy egy vihar csapott le az életetekre, és felborította a harmóniátokat? Előfordult, hogy a forgalmatok váratlanul megtorpant és nem olyan mértéket ütött meg, mint eddig, talán valaki a csapatotokban elhatározta, hogy kilép az üzletből, vagy rájöttetek, hogy mégsem teljesítettétek azt az ösztönzőt, amit szerettetek volna.

Eszembe jutott, hogy a sas eme tulajdonsága – ez a harcos hozzáállás – ugyanaz, ami a Forever üzletnél is olyan jól érvényesül. A hálózatiépítésben elbátortalaníthatnak a kudarcok. A viharfelhők láttán és a vihar tombolását érezve könnyen megfogalmazódhat bennünk, hogy feladjuk.

De nem adhatjátok fel. Akik úgy tekintenek ezekre a viharos időkre, mint ideiglenes állapotra, rájönnek, hogy ezen túl sok kedvező időszak van. Amikor a forgalmatok visszatér a régi kerékvágásba, vagy rátaláltak egy új, elkötelezett csapattagra, aki szárnyal, vagy éppen teljesítettétek azt az ösztönzőt, amiért olyan keményen dolgoztatok, visszatekintve hálásak lesztek azért, hogy nem engedtétek, hogy a megrázkódtatás az életetekben eltérítsen az utatokról. Eltökéltétek maradtatok és haladtatok tovább a célotok felé. Képesek voltatok felülemelkedni a viharon, ezáltal erősebbé és felkészültebbé váltatok azokra a kihívásokra, amelyekkel az életetek során szembekerülhettek.

Ezekért a tulajdonságokért tisztellek Benneteket és minden Forever Üzleti Partnert, aki ebben az üzletben tevékenykedik. A kihívásokkal szemben tanúsított elhivatottságotoknak és bátorságotoknak köszönhetően segítünk az embereknek szerte a világon, hogy boldogabban és egészségesebben éljenek. Segítünk nekik, hogy megbirkózzanak saját kihívásaikkal.

Amint azt az utóbbi hónapokban Gregg megosztotta Veletek, ideje elkezdni egyszerűbb hozzáállással fordulni a munkánk felé. Amikor a kihívások megterhelőnek tűnnek, gondolatok azokra az emberekre, akik vezetőjükként, mentorukként és a Forever -nagykövetükként számítanak Rátok.

Amikor hirtelen változások sújtanak le Rátok, legyetek alkalmazkodók. Fókuszáljatok az alapokra és álljátok ki a vihart. Ne feledjétek, sasok vagytok, a Forever-család tagjai.

Örök szeretettel

Rex Maughan

CEO, Forever Living Products



Jól esik leírni ezt a számot: ez az új év első hónapjának első száma. Szenzációsan kezdtük 2020-at! Köszönöm GLT-tagjainknak, vezető munkatársainknak, újonnan minősült munkatársainknak, több mint negyedmillió törzsvásárlónknak, a stábunknak és mindenkinek, akik életük részének tekintik a Forever termékeit.

Egyre gyakrabban kérdezik tőlem azt, hogy mitől vagyunk ilyen sikeresek. Természetesen sok-sok apró és nagyobb ok az, ami miatt a Forever a régiókban; Magyarországon és a Balkánon a legdinamikusabban növekedő vállalkozás Európában. A Forever Academy-ben a legjobb, legkiválóbb, legfelkészültebb oktatók, az iparág neves szakemberei adják át tudásukat és tapasztalataikat. Kiemelem az igaz, őszinte kommunikációt, a személyes kapcsolatrendszert, mely szilárd alapot nyújt a hálózati rendszerben tevékenykedő egyéniségeknek.

**AZ MLM A XXI . SZÁZAD
LEGDINAMIKUSABBAN FEJLŐDŐ
IPARÁGA, GYAKORLATILAG MI
KÖVETJÜK AZ IPARÁGAT, ÉS
TERMÉSZETESEN A REX ÉS GREGG
MAUGHAN ÁLTAL KIDOLGOZOTT
RENDSZERT, A FOREVERT. AKI
VALÓBAN MAGÁÉVÁ TESZI AZ
ELEMEIT, ÉS TÖKÉLETESEN
ALKALMAZZA AZOKAT A
MINDENNAPI ÉLETBEN, AZ EGYRE
KÖZELEBB KERÜL AZ ABSZOLÚT
SZABADSÁGHOZ – MINDEN SZINTEN.**

Az MLM a XXI . század legdinamikusabban fejlődő iparága, gyakorlatilag mi követjük az iparágat, és természetesen a Rex és Gregg

Maughan által kidolgozott rendszert, a Forevert. Aki valóban magáévá teszi az elemeit, és tökéletesen alkalmazza azokat a mindennapi életben, az egyre közelebb kerül az abszolút szabadsághoz – minden szinten.

Egész életemben örökké hálás leszek azért, hogy éltem én is a Forever lehetőségével, és ezt kívánom mindenkinek, akivel találkozom életem során.

Hajrá Forever Magyarország, hajrá magyarok!

Dr. Miliesz Sándor PhD.
ország- és régióigazgató



Success Day

2020. JANUÁR 25. BUDAPEST



Boldog új évet, Forever Magyarország! – sokszor hangzott el ez a mondat az idei első rendezvényen. Minden lehetőség meg is van arra, hogy egy boldog évnek nézzünk elébe – a hazai számok példamutatóak. A Sikernap műsorvezetői, Bérés Mónika Manager és Márton Mónika Senior Eagle Manager az első információk között osztották meg a tényt: 2019-ben az egyik legjobb évünket zártuk, a Forever és a régió európai szinten a harmadik helyen végzett.



DR. MILESZ SÁNDOR Országigazgató

Hatalmas büszkeséggel kezdem. A világ huszonegy GLT-tagjából hármat mi adunk, ami egyedülálló teljesítmény. Érzem, hogy 2020 még inkább a mi évünk lesz. Idén nagyot kell álmodnunk, akkorát, amekkorát senki nem tud! Most megteheted, amire vágysz mind a céges karrieredben, mind a magánéletedben, hiszen régióink jelenleg egy csoda a többi nemzet számára. Igen, ti vagytok a „magyar csoda”, és ezt kell továbbvinni egész évben.



SZABÓ JÓZSEF Zafír Manager

„Köszönöm, hogy összehoztuk a GLT-tagságot. Mert ebben mindannyian benne vagytok. Ez az üzlet maga az élet. Találjatok magatoknál jobb embereket, ahogy én is tettem! A napjaitok olyanok legyenek, hogy minden este nyugodt szívvel fekdjétek le!”



BERKICS MIKLÓS Gyémánt Manager

„Hála istennek, ismét benne lehetek az „elit klubban”, köszönet érte!”



GIDÓFALVI ATTILA Gyémánt Manager

„Büszke vagyok arra, hogy ilyen felsővonalam van. Kívánom nektek is, hogy minden, amit elterveztetek, váljon valóra! Tanuljátok meg tolmácsolni ezt az üzletet!”





VARGÁÉ DR. JURONICS ILONA Zafír Manager, Eagle Manager GYERMEKEINK A JÖVŐNK

Hosszú, közös út áll előttünk, amikor egy gyermek megfog, és bizony miénk a felelősség, hogy milyen minőségű lesz az élete. Hiszen mi vagyunk azok, akik a kezdetektől a kiteljesedésig lehetőségeket tudunk adni a gyermekeinknek. Amikor egy kicsi a világra jön, a védett környezet után nehéz külvilággal szembesül, tele kihívásokkal. Szerencsére nekünk itt a Foreverben az első perctől a rendelkezésünkre állnak azok a minőségi tápanyagok és az a minőségi gondolkodás, amivel igazán segíteni tudjuk őket. Nézzük, mire is van szüksége egy gyermeknek! Szeretetre, elfogadásra és harmóniára – ebben a közegben mi ezt nyújtani is tudjuk nekik. Ahogyan a testi, lelki és szociális békét is, hiszen ez kell ahhoz, hogy egy kisgyerekből egészséges, kiegyensúlyozott tinédzser, majd felnőtt legyen. Itt együtt fogunk naggyá válni. Mit tehetünk értük? Nézzük a világot a Foreveren keresztül! És persze legyünk tisztában a biológia alapjaival. Testünk építőkövei: fehérjék, zsírok, szénhidrátok, vitaminok és ásványi anyagok. Elsődleges tehát az, hogy tökéletes élelmi anyagokat adjunk az utódainknak, akiknek emellett „lélektámogatókra” is szükségük lesz. Itt ezeket is megtaláljátok.

AZ ALÁBBI MINŐSÜLÉSEKHEZ GRATULÁLHATTUNK:

Assistant Supervisorok,
Supervisorok, Assistant
Managerek, 60cc+, 100cc+,
150cc+, Forever2Drive, Manager,
#AloeAroundTheWorld első
két nyertese. A színpadon
köszönthettük továbbá a Global
Rally minősültjeit és a Chairman's
Bonus csekkek várományosait.



ENYEDI SÁNDORNÉ Manager UTAM A MANAGER-SZINTIG

Amikor én kezdtem, sokáig nem fogadtam el az üzleti lehetőséget, csak a termékeket. Inkább csak munka mellett, hobbiból forevereztem. De már az első rendezvényen nagyon megfogott a „filing”. Ennyi jó szándékú ember, ennyi elismerés, céltudatosság, segítőkészség és pozitív kisugárzás... Javaslom, hogy menj el az eseményekre, tapasztald meg te is, amit én, mert csak a rendezvényeken tudod igazán megérezni, miről is szól ez! Engem egy idő után nyomasztani kezdett, hogy a nevem még nem hangzott el a színpadon. Addig-addig motivált ez, míg végül sikerült megszerezni a piros szalagot, és mondhatom: fantasztikus ez az elismerés! Ma már hálás vagyok azért, hogy ez a lehetőség itt van számomra. Olyan helyekre eljutottam a világban, ahova e nélkül talán sosem. Dallas, Dubai, Stockholm... emellett itt tart engem a termékek minősége, és az állandó innováció is. Fontos, hogy ez a munka jól összehangolható a családi élettel, nagyon jó egy családbarát céghez tartozni. Oszd meg minél több emberrel a Forever csodáját!

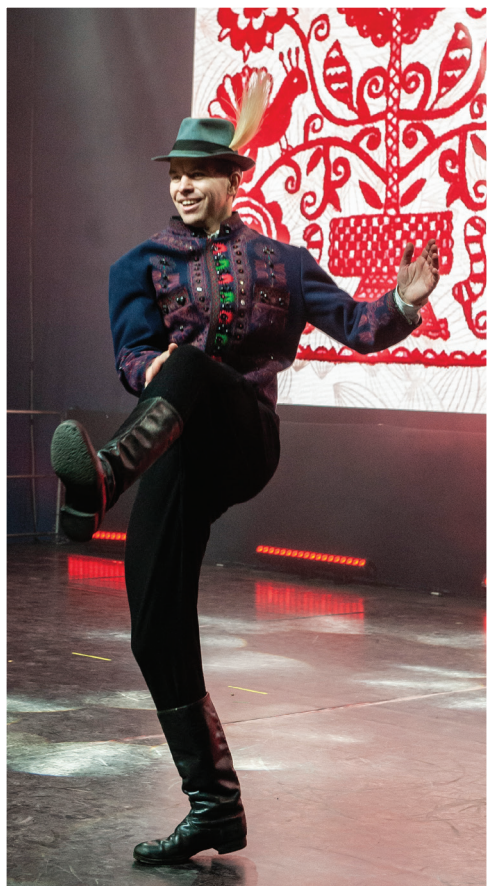




EGRESITS-ILYÉS ANDREA RENÁTA

Eagle Manager #BOLDOGSIKER

Gondolkodjunk el rajta, mit is jelent boldogan sikeres életet élni, és azon, hogy mi az a beteljesedés! Mások vagyunk, de közös bennünk, hogy mindannyian keresünk valamit. Ti miért vagytok itt, miért indultatok el az úton? Tedd fel a kérdést magadnak: ma miért szeretnél itt lenni? Mindig gondolkodj ezen, ne engedd, hogy a mókuserék bedaráljon, és levegye a fókusz a célodról! 2020 nemcsak egy új év, de egy új évtized kezdete is: fehér lapot kaptál, hogy olyan életet alkoss, amire talán mindig is vágytál. Mert nem a siker önmagában a boldogság. Gyakran elhangzik: majd boldog leszek, ha ez vagy az meglesz, ha valami sikerül. Ne éljetelek a „majd ha”-világban! Ha itt és most nem tudsz boldog lenni, akkor mindegy, mit fogsz elérni, sosem leszel boldog. Mindig azt fogod érezni, hogy hiányzik valami. Ezt a valamit neked kell megtalálnod magadban, és onnan a siker nem maradhat el. Ez az üzlet roppant egyszerű, de nem könnyű, és sokszor mi magunk nehezítjük meg a kételyeinkkel: vajon vagyok-e elég jó, fognak-e engem követni? Mindannyiunknak vannak jobb és rosszabb napjai. De ezt az üzletet akkor tudod majd sikerre vinni, ha megérted, ki vagy te, és azt is, hogy úgy vagy jó, ahogy vagy. De ne feledd: bármilyen jó vagy egyedül, szükséged lesz a csapatra.



CÍMLAPON

Szeptemberben Pataki Szilvia és Róbert, októberben Egyed Viktor és Zuzana Egyed vásárolta a legtöbb Forever Magazint, így ők kapták ajándékba a fényképükkel elkészült különkiadást.



EGYED VIKTOR Zafír Manager A NETWORK MARKETING EREJE



Alkalmazottként éltem sokáig. Nem volt részem elismerésben, megbecsülésben, tervezhető jövőben, önmegvalósításban. Pedig mindig arra vágytam, hogy én szabjam meg az időmet, és persze a bevételt. Úgyhogy a network marketing óriási változást hozott az életembe. Nézzük, miben is áll az ereje! Folyamatos fejlődési lehetőséget biztosít, víziót ad a célokhoz. Mert céljaink azelőtt is voltak, csak nem volt meg az eszközünk hozzá. Te ott vagy a gyerekeddel, amikor kellene? Ezen kezdj gondolkodni! Ha itt dolgozol, minden fontos pillanatot meg tudsz élni vele. Kapsz pozitív közösséget, tréninget, támogatást, hiszen ez emberek üzlete. Bárki elkezdheti jellemtől függetlenül. Nem az a lényeg, honnan jössz vagy hol élsz, milyen végzettséged van, hanem az, hogy milyen vízióval érkezel ide, vagyis mit akarsz kihozni az életedből. Ehhez az iparághoz nem kell érteni, csak segíts másokat! Akkor lehetsz több, ha elegendő embernek segítesz, de tudd: minden nagy eredményhez kell hat-nyolc hónap. Viszont az is biztos, hogy itt elismerik a befektetett munkát. Miért jó választás a Forever? Mert ez egy családi vállalkozás részvényesek nélkül, negyvenkét éve stabil, megbízható cég, amely több mint százhetven országban van jelen. Éves forgalma 2,6 mrd USD, profitját visszaforgatja. Itt nem kell számolni pozícióvesztéssel, a wellness és szépségápolás területén stabil a vállalkozás. Az aloe vera közismert brand, és itt a minőség garantált. A Foreverben saját rugalmas munkaidőd lehet online munkavégzéssel. Vagyis itt a magad főnöke vagy. A befektetés rizikómentes, és nincs limit a keresetben, legfeljebb a fejedben. Igaz, mindezt dolgozni kell! Tanulj meg visszaadni. Ne engedd, hogy a külvilág formálja a családod jövőjét! Nemcsak pénzből, akaratból is lehet pénz csinálni. A network marketingnél nincs jobb eszköz ehhez.



KULTURÁLIS ÉRTÉKEINK

A Sikernapon ezúttal is számos látványos program szórakoztatta a közönséget. Major Péter és Major Zita elegáns bécsi keringőt adott elő, Enyedi Sándor és családja a Forever-életérzésről énekelt, Kiss Nanett szívhez szóló dallal lépett fel, Bereczki Lajostól pedig kalotaszegi legényest láthattunk.





australia

GLOBAL RALLY SYDNEY



FOREVER GLOBAL RALLY 2020

7500cc+ – GLT-tag

Szabó József
Berkics Miklós
Gidófalvi Attila & Gidófalvi Kati

5000cc+

Halmi István
& Halminé Mikola Rita
Krizsó Ágnes
Stevan Lomjanski
& Veronika Lomjanski

2500cc+

Almási Gergely & Bakos Barbara
Herman Terézia
Klaj Ágnes
Knisz Edit
Krasznai Cintia
Leveleki Zsolt
Lexné Gidófalvi Zsanett & Lex Ákos
Rusák Patrícia
Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin
& Dr. Seres Endre
Tóth Sándor & Vanya Edina
Vágási Aranka & Kovács András
Varga Géza & Vargáné Dr. Juronics Ilona
Varga Róbert

1500cc+

Almási Vivien
Becz Zoltán
& Kenesei Zsuzsanna Viktória
Stjepan Belosa & Snjezana Belosa
Bezzeg Enikő
Andreja Brumec
Tomislav Brumec & Andreja Brumec
Marija Burus & Bosko Burus
Csuka György & Dr. Bagoly Ibolya
Fekete Zsolt
Ferencz László & Dr. Kézsmárki Virág
Gálné Bacsár Zsuzsanna
Halomhegyi Vilmos
Hegedűs Árpád
& Hegedűsné Lukátsi Piroska Marietta
Hollóné Kocsik Judit & Holló István
Vladimir Jakupak & Nevenka Jakupak
Kis-Jakab Árpád
& Kis-Jakabné Tóth Ibolya
Jadranka Kraljic-Pavletic
& Nenad Pavletic
Lapicz Tibor
Laura Lepojevic
Majoros Éva
Márton Mónika
Menkó Éva

Dr. Miliesz Sándor
Nagy Katalin
Nagyné Belényi Brigitta
& Nagy Ádám
Dr. Németh Endre
& Lukátsi Ágnes
Orosházi Diána
Dr. Marija Ratkovic
& Cvetko Ratkovic
Dr. Rokony Adrienne
& Dr. Bánhegyi Péter
Dr. Samu Terézia
Schwarz Éva
Tihomir Stilin & Maja Stilin
Szabóné Dr. Szántó Renáta
& Szabó József
Szegfű Zsuzsa & Pintér Csaba
Szépné Keszi Éva & Szép Mihály
Utasi István
Zachár-Szűcs Izabella
& Zachár Zsolt



CHAIRMAN'S BONUS 2020

Level3

Berkics Miklós

Level2

Tóth Sándor & Vanya Edina

Level1

Djenan Alidzikovic
Almási Gregely
& Bakos Barbara
Stjepan Belosa
& Snjezana Belosa
Dr. Dósa Nikolett
Fekete Zsolt
Halmi István
& Halminé Mikola Rita
Hegedűs Árpád
& Hegedűsné Lukátsi Piroska Marietta
Heinbach József & Dr. Nika Erzsébet
Hollóné Kocsik Judit & Holló István
Vladimir Jakupak
& Nevenka Jakupak
Klaj Ágnes
Manda Korenic & Ecio Korenic
Krasznai Cintia

Lapicz Tibor
Stevan Lomjanski
& Veronika Lomjanski
Majoros Éva
Nagy Tímea
Aleksandra Petkovic
& Bogdan Petkovic
Rusák Patrícia
Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin
& Dr. Seres Endre
Szabó Péter
Szabóné Dr. Szántó Renáta
& Szabó József
Vágási Aranka & Kovács András
Varga Géza
& Vargáné Dr. Juronics Ilona
Zsidai Renáta
Zsiga Márta

#FGR20

2020. ÁPRILIS 26. - MÁJUS 3.



FOREVER®



Építsétek bel a jövő üzletét az új FLP360 segítségével



A Forever tisztán a személyes marketing koncepciójára épült. És bár ez továbbra is üzleti tevékenységünk középpontjában áll, nem hagyhatjuk figyelmen kívül azt a tényt, hogy a világ közben változik. Több üzleti tevékenységet folytatnak online, mint valaha, és ez alól a Forever-üzlet sem kivétel. Ezért örülök annak, hogy bejelenthetem: itt van az új FLP 360 alkalmazás.

Ezt a digitális platformot teljesen átalakították úgy, hogy hatékonyabban tudjátok kiépíteni a személyes kapcsolataitokat és a közös munkát az alsóvonalatokkal. Nem arról van szó, hogy elmozdulunk attól a hatékony marketingformától, amely elősegítette számunkra, hogy világszerte növekedjünk. Ennek a fejlesztésnek az a célja, hogy a kapcsolatokat erősítse a digitális trendek elfogadásával és egy kiegyensúlyozott, modern üzleti vállalkozás felépítésében legyen a segítségekre.

Az elmúlt évben a központunk és az egész világon tevékenykedő csapataink keményen dolgoztak egy jövőbemutató, digitális platform létrehozásában, amely három alapvető elemet biztosít a számotokra: betekintés, stratégia és növekedés. Ez a három szó vezérelte a fejlesztést, mert az üzlet felépítése többet igényel pusztán adatoknál. Valódi betekintéssel kell rendelkeznetek, amellyel meghatározhatjátok a megfelelő stratégiát, az üzletek növelésének módját, és az eszközöket, amelyekkel mozgásba hozhatjátok az elképzeléseiteket.

A hasznos, könnyen érthető adatok szolgáltatása már a kezdetektől fontos cél volt. Az új FLP 360 éppen ezt teszi a vadonatúj 4Core menüpontokkal. Tudjátok, hogy megingathatatlanul hiszek az egyszerűség hatalmában, és egy olyan üzletben, ahol a toborzás, a megtartás, a produktivitás és a fejlődés együtt növekszik.

A 4Core menüpontok megmutatják, hogyan haladtok előre, és mit kell tennetek az egyensúly fenntartásához. Láthatjátok, hogy az alsóvonalatok hogyan boldogul a toborzással, és hányan szorulnak a segítségekre a csapatotokon belül a céljaik elérésében.

Az új riportokat arra is felhasználhatjátok, hogy fokozzátok a megtartást az alsóvonalatoknál a második rendelések követésével. Tekintsétek végig, hogy átlagosan hány nap alatt teszik meg a második megrendelést az alsóvonalatokban, vagy akár annak a százalékos arányát is megfigyelhetitek, hogy hányan vásároltak többször az elmúlt 12 hónapban. Hát nem csodálatos ilyen betekintésre szert tenni?

De az FLP 360 valódi ereje abban áll, hogy miként kapcsolja végül össze ezeket a betekintéseket olyan cselekvésekkel és feladatokkal, amelyeket a platformon belül az új digitális eszközök szekcióban találhattok meg. Az FLP 360 lényege az adatok összekapcsolása a növekedés megtekintéséhez szükséges eszközökkel. Tehát, sorra vehetitek a listákról azokat az embereket, akik mostanában nem vásároltak, és gyorsan kapcsolatba is léphettek velük - mindezt az alkalmazáson keresztül!

Az új FLP 360-ban van olyan tartalom is, amelyet

közvetlenül megoszthatok a közösségi média felületein, vagy használhatjátok az új nyitóoldalakokat is, amelyek segítenek az üzletek online megjelenítésében. Sokat lehetne még beszélni az újdonságokról, én csak egy egészen apró részét említettem meg annak, hogy mire képes ez az alkalmazás. De remélem, hogy így is láthatjátok, hogy milyen hatást gyakorolhat majd az üzletekre.

Ez kétségtől az egyik legfontosabb beruházás, amely ebben az évben Titeket és az üzleteket érintheti. Az én kedvenc részem ebben az alkalmazásban nem a hihetetlen technológia, hanem az, hogy segít Nektek az egyszerűsítésben és abban, hogy arra összpontosítsatok, ami valóban az üzletünk szíve, ezzel tovább erősítve az emberekkel való kapcsolatteremtést és a világot átölelő családjunkat. Tudom, hogy az FLP 360 segíteni fog Nektek a növekedésben, és a 2020-ra kitűzött céljaitok elérésében.

Mindig mosolyogjatok,

Gregg Maughan

Elnök, Forever Living Products

MOZDULJ!

ERŐSÍTSD A KÖZPONTOT!

Nagyon sokat ülünk, hiszen a mi korosztályunk tagjainak nagy részére az jellemző, hogy főként egy irodában, a számítógép mellett végzi tevékenységét. A mi munkánkban is ez a helyzet: a mobiltelefon, a laptop használata általában ülő helyzethez köt minket, ami együtt jár a rossz tartással: erre muszáj figyelni, és dolgoznunk ellene. Ha nem így teszünk, nagyon hamar jelentkeznek a kellemetlen tünetek: derékfájás, hátfájás, ízületi fájdalmak, fejfájás. Sőt, emésztési zavarokat és rossz légzésfunkciót is tapasztalhatunk.

Mindezek megelőzésére nagyon fontosnak tartom a nyújtó-erősítő gyakorlatokat. Ilyenkor a láthatatlan mélyizomzatunkat, vagyis a testünk központját erősítjük. Ez biztosítja a szép tartást, az egyenes gerincet.

Divatos manapság edzőterembe járni, de sajnos sokan csak a látványos izomépitésről foglalkoznak: nagy mellizom, széles hát, erős bicepsz és tricepsz... Persze, fontosak ezek is, hiszen egy szépen kidolgozott, látványos izomzat nagy önbizalmat ad, de a legfontosabb az, hogy az úgynevezett 'core izomzatunk' legyen erős. A rekeszizom, a has és a hát alsó izmai, a medencefenék és a far izmai alkotják a központot, amire figyelni kell a gyakorlatok végzésének teljes folyamata alatt (talán érthetőbb, ha azt mondom, hogy a hasad és feneked végig tartsd finoman összeszorítva). Ezek az izmok stabilizálják a törzsünket, adják meg a helyes tartást, szabályozzák a hasúri nyomást, és részt vesznek szinte minden mozgásban.

Fiatalabb korban az én életemnek sem volt része a rendszeres sport, de az elmúlt években már heti háromszor két óra edzést tartok. Ezek az órák karban tartanak – ha két hetet kihagyok, már jelentkeznek a tünetek: itt fáj, ott fáj... Mindenkit arra biztatok, hogy találja meg a számára kedves mozgásban az ideális mennyiséget, és tegye a mindennapjai részévé a központi izomzata karbantartását! Akár napi negyedórán, akár heti háromszor egy órában. A lényeg a rendszeresség és a helyes kivitelezés.

Marcsi TIPPJE



Amit szívből ajánlok mindenkinek a sport szempontjából (is), az a Forever Supergreens termékünk. Gyümölcs-, zöldség- és vitamintartalma mellett kiemelném spenótlevél-tartalmát. Ha többletenergíával szeretnéd feltölteni a szervezeted edzés előtt, akkor 2-3 dl vízben feloldva add meg, és edzés közben tapasztalni fogod magadon az óriási változást mind minőségben, mind időtartamban és erőben. Eltűnik a fáradtság, és koncentráltabban, frissen tudod végezni a feladataidat. Jó edzést és jó egészséget kívánok mindenkinek!

FEBRUÁRI MOZGÁS- PROGRAMUNK AJÁNLÓJA:

Berecz Botondné Marcsi
Eagle Manager



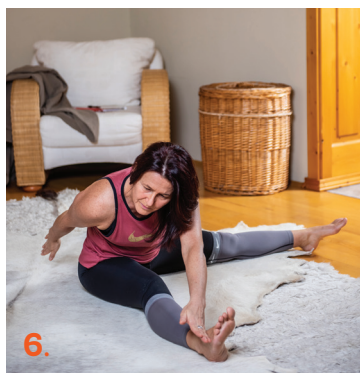
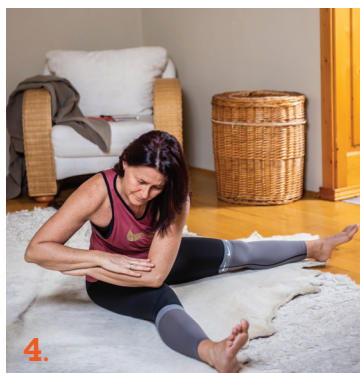
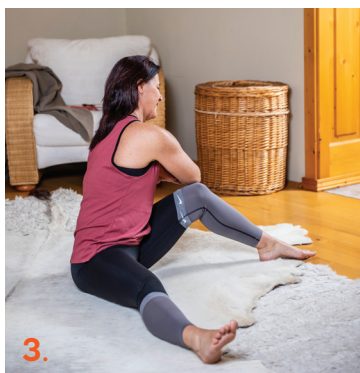


HASPRÉS

1. Kiinduló helyzet: háton fekvés, lábainkat húzzuk fel talptámaszba, a derekunk fekdjön rá a talajra, ne homorítsunk! Tarkótartás, terpesztett ujjainkkal támasszuk meg a fejünket! Ez a kartartás végig marad.

2. Végezzünk törzsemelést a lapocka alsó szögletéig, 3 ütem fel-3 le! Törzsemelés: kilégzés, leengedés: belégzés. Lassan végezzük a feladatot, a köldököt és a farizmokat finoman megfeszítve az egész gyakorlatsor alatt. Az állunk és szegycsontunk között tartunk egy ökölnyi távolságot! Ismétlésszám: 8x.

3. Támaszkodjunk meg jobb könyökünkkel a test mellett a talajon, miközben fordítsuk és emeljük a törzsünket jobbra! A bal vállunkkal közelítünk a jobb térdünk irányába! A medence mozdulatlan és nem emelkedik el a talajtól. Csak a törzsünket fordítjuk! Törzsemelés: kilégzés, leengedés: belégzés. (Ajánlott gyakorlat, ha 4 ütemben végezzük a hasprést: egyenesen fel, keresztbe oldalt, vissza középre, majd le.) Ismétlésszám: 4-4x mindkét oldalra.



FŰRÉSZ

1. Kiinduló helyzet: ülő helyzet, lábak terpeszben talpon. Karfűzés, fejtetővel nyújtózunk felfelé, hátunk gondolatban falnak támasztva.

2. Törzsfordítás az ellenoldali térd külső oldala felé, vállak végig távol a föltől, finom nyújtózás fejtetőn keresztül. Kicsit megtartjuk, majd vissza. Ismétlésszám: 4-4x mindkét oldalra. Törzsfordítás: kilégzés, vissza: belégzés.

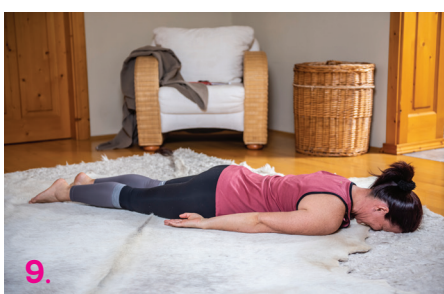
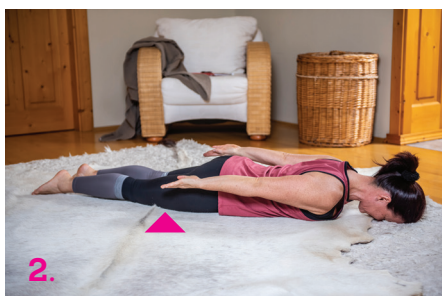
3. Karfűzéssel törzsfordítás az ellenoldali láb párhuzamos nyújtásával, könyök a térd irányába indul, majd vissza. A láb, a könyök, a fejtető finom nyújtózására figyeljünk! Ismétlésszám: 4-4x mindkét oldalra.

4. Mindkét láb terpeszben nyújtva, a törzs helyzete változatlan. Nyújtózás! Törzsfordítás karfűzéssel a térd irányába, majd vissza. Ismétlésszám: 4-4x mindkét oldalra.

5. Terpeszülés oldalsó középtartással. Finom nyújtózás fejtetővel, karokkal, lábakkal.

6. Térd felé előre hajlás nyújtott karokkal, hátul lévő karokkal is nyújtózunk finoman, nem kell rugózni! Az elért helyzetet tartjuk meg pár másodpercig! Vállak távol a föltől. Ismétlésszám: 4-4x mindkét oldalra.

HATTYÚ



1. Kiinduló helyzet: hason fekvés, karok a test mellett, a tenyér felfelé néz, homlokunk lent, a talajon. (Ha a nyakunknak kényelmetlen, tegyünk egy kis törülközőt a homlokunk alá!) Finom nyújtózás fejtetővel, lábakkal, karokkal – a vállövet is belevonva – a teljes gyakorlatsor alatt.

2. Mindkét kart tenyérrel felfele, nyújtva megemeljük. A lapockák közelítenek egymáshoz. Ismétlésszám: 4x.

3. Mindkét kart behajlítjuk, a tenyerek lefele néznek, a lapocka és a könyök közelít, majd vissza. Ismétlésszám: 4x.

4. Kiinduló helyzet.

5. Mindkét kart behajlítjuk, miközben lassan elemeljük a homlokunkat a talajról. Nem a magasság a lényeg, hanem a nyújtózás a fejtetőn, lábakon keresztül. Ismétlésszám: 4x.

6. Kiinduló helyzet.

7. Homlok a talajon marad, pihen a felsőtest (a nyújtózás megmarad!), egyik láb kicsit megemel, és megtart. Nem a magasság számít, hanem a hosszanti nyújtózás!

8. Hozzáemel a másik láb, kicsit megtartjuk, miközben finoman nyújtózunk a végtagjainkkal és a fejtetővel, majd mindkét lábunkat együtt letesszük a talajra.

9. Kiinduló helyzet.

10. Megemel a törzs a hajlított karokkal és az egyik láb, figyelve a nyújtózásra. Ismétlésszám: 4x.

11. Hozzáemel a másik láb. Pár másodpercig tartjuk meg, majd visszaeresszük kiinduló helyzetbe. Ismétlésszám: 4x.

12. A végén hosszan megnyújtózunk: ülünk a lábunkra, vagy ha ez nem megy, a fenekünkkel nyújtózunk hátrafele, miközben nyújtott karjainkkal előre tegyük ugyanezt! A homlokunkat nyugodtan tegyük le a talajra eközben. Érezd jól magad!

A GYAKORLATOK ALATT VÉGIG FIGYELJ AZ ÜGYNEVEZETT KÖZPONTOSÍTÁSRA! KÖLDÖKÖD HÚZD A GERINCED FELÉ, TARTSD IS OTT, MIKÖZBEN A FARIZMOKAT FINOMAN SZORÍTOD. EZZEL EGYRÉSZE DOLGOZTATOD A SZÉP TARTÁSÉRT FELELŐS IZMAIDAT, MÁSRÉSZE ÁLTALUK STABILIZÁLOD A GERINCEDET IS, ÍGY BIZTONSÁGOSAN VÉGZED A GYAKORLATOKAT.

Forever konyhája

Magazinunk olvasóit a Tanács házaspár, Ircsike és Feri Senior Managerek látják vendégül februárban. Szegedi otthonukban mi más is készülhetett volna, mint tiszai ponty – persze egy kicsit újragondolva.





Ircsike: Imádok főzni, sütni, fiatalasszony korom óta saját konyhát vezetek. Fontos számunkra az egészséges táplálkozás, ezért aztán szívesen vásárolunk östermelőktől: a zöldségek és gyümölcsök mellett a tojást, a baromfit is igyekszünk piacról és háztáji forrásból beszerezni. Nyitottak vagyunk az újdonságokra, így az utóbbi években egyre többször kerül az asztalra cékla, zeller, sütőtök – köretként, krémlevesként is nagyon szeretjük ezeket. A hagyományos burgonyát batátára cseréltük, hiszen sokkal egészségesebb, és bármilyen formában elkészíthető. A családjunk igényeit is figyelembe véve radikális változtatások helyett apránként veszek fel új alapanyagokat a repertoárba, így időnként használok teljes kiőrlésű lisztet vagy zabpelyhet is a hagyományos receptekhez. Számomra nagyon fontos, hogy ne félkész, gyorséttermi ételt fogyasszon a család, hanem szánjunk időt a főzésre. Szinte minden nap készítünk valamit, gyakran valamelyik családtag is beugrik ebédre. A vasárnapi fogások elkészítésében, a tálalásban, rendrakásban pedig mindannyian részt veszünk: a párom az előkészítésben van otthon, a két lányom, a négy unokám és a párjaik is segítenek: együtt főzünk, sütünk, vagy már egy-egy kész fogással érkeznek hozzánk. A süteménysütésben a vejem édesanyja (nászasszonyom) remekel, az unokáknak mindig valamilyen meglepetéssel készül. A fiatalok megterítenek, tálalnak, leszednek és bepakolják a mosogatógépet – így megosztva a feladatokat senki sem érzi nagy tehernek ezt. Van egy chat-csoportunk, hét közben ott beszéljük meg, hogy ki jön, mi legyen a menü, ki mit hoz. Ez nem kötelező program, nem elvárás, mindenki kedve és ideje szerint csatlakozik vagy sem. Egy ilyen vasárnapi együttlét jó alkalom arra is, hogy beszélgessünk, társasozzunk, élvezzük az együtt töltött időt. Ez legalább olyan lényeges, mint az, hogy mi kerül az asztalra.



Ircsike tippje:

A legtapasztaltabb háziasszony konyhájában is előfordulhatnak apróbb balesetek. Ha kisebb forrázás, égés történik, első a hidegvizes hűtés, majd jöhet a First! Fújjuk be a területet minél többször, de akár borogatást is készíthetünk a segítségével!



Tiszai pontyfilé zellerpürével, chips-szel és fűszervajjal

Személyenként egy darab, 20-30 dkg-os filével számolunk. A halat beirdaljuk, besózzuk, és egy éjszakára hűtőbe tesszük, hogy a só jól átjárja, és meggyengítse az esetleges kisebb szálkákat. A bőrös oldalával kezdve, oldalanként 2-3 perc alatt vajon megsütjük.

Zellerpüré

1-2 zeller gumó
5 dkg vaj
2 dl tejszín
só, őrölt szerecsendió

A meghámozott zellert felkockázzuk, sós vízben puhára főzzük. Burgonya nyomóval összetörtjük, vajjal és tejszínnel felhabosítjuk, csipetnyi őrölt szerecsendióval ízesítjük.

Cékla- és batátachips

A zöldségeket meghámozzuk, vékonyan felszeleteljük, majd olajban hirtelen kisütjük. Papírtörőre szedjük, így minden felesleges zsiradéktól megszabadulunk.

Fűszervaj

15 dkg vaj
zöldfűszerek ízlés szerint
só, bors

A lágy vajba ízlés szerint friss fűszereket aprítunk (például snidling, petrezselyem, rozmarin, kakukkfű, fokhagyma), sóval, borssal ízesítjük, összekeverjük, majd folpack fólia segítségével hengert formázunk belőle, amit a hűtőszekrényben megdermesztünk, hogy szeletelhető legyen.

Joghurtos pohárdesszert (4 adag)

5 dl görög joghurt (nyírfacukorral édesített)
15-20 dkg erdeigyümölcs-mix
5 dkg aszalt gyümölcs
5 dkg zabpelyhely
Egy talpas pohárba rétegezzük az összetevőket, majd mentalevéllal díszítjük.





DR. VÉGH JUDIT

Manager,
belgyógyász-; immunológus
szakorvos

A téli időszak egyik jellemző, szezonális megbetegedése az influenza, ez a vírusok által terjesztett fertőző betegség. Fő tünetei a hirtelen kezdődő, magas láz, az izomfájdalom, a gyengeség, az elesettség, majd az orrfolyás, néhány nap múlva a köhögés. Gyengébb immunrendszerű embereknél, időseknél súlyos szövődmények (például tüdőgyulladás, szívizomgyulladás) is kialakulhatnak. A betegség cseppfertőzéssel (köhögés, tüsszentés) vagy közvetlen érintkezéssel terjed. A fertőzött váladék bejut a légutakba, ott a nyálkahártya sejteinek megtelepszik, majd a sejtekbe kerül, és szaporodásnak indul. Az újonnan képződött vírusok a termelődött váladékkal együtt ürülnek (tüsszentés, köhögés), és fertőznek meg újabb egyedeket. Az immunrendszer több eleme is részt vesz a védekezésben. Az immunrendszer sejtjes elemei közbelépnek, emellett képződnek ellenanyagok is.

MIÉRT ÉPP TÉLEN?

Miért is vagyunk jobban kitéve a fertőzéseknek télen? Ennek oka elsősorban az, hogy a hideg következményei hatással vannak az immunrendszerünk működésére, és a kórokozók terjedésére egyaránt.

Védelmi rendszerünk optimális működéséhez megfelelő hőmérséklet szükséges. A téli hidegben hatékonysága csökken, ilyenkor a vérkeringés is lassul, vagyis romlik szervezetünk vérellátása. A ritkább napfény miatt testünkben kevesebb D-vitamin termelődik, ami szintén gyengítő hatású. Ezzel szemben a



vírusok gyorsabban terjednek hideg időben. Sőt, az ebben az évszakban esetleg kevésbé szellőztetett, fűtött helyiségekben a nyálkahártya rövid idő alatt kiszárad, ennek következtében a kórokozók könnyebben megtapadnak, majd áthatolnak, és szaporodnak rajta.

ÉLETMÓDVÁLTÓ

Ezen változások ellensúlyozása miatt nagyon fontos immunrendszerünk karbantartása, megerősítése a téli időszakban, illetve már azt megelőzően is. Tudatos hozzáállással, étkezési szokásaink, a folyadék-fogyasztás, a mozgás és az öltözködés megfelelő kialakításával hatékonyan háríthatjuk el – vagy legalábbis csökkenthetjük – ezen hónapok kellemetlen velejáróit.

AMIT MA MEGTEHETSZ

Az immunrendszer optimális működése szempontjából nagyon fontos tényező az ép, intakt bélflóra jelenléte. A vastagbélflórát alkotó „jótékony” baktériumok ugyanis nemcsak az emésztésünket segítő anyagokat, hanem védekezőrendszerünk megfelelő működését is segítő vitaminokat, fehérjéket termelnek, és gátolják a kórokozók bejutását a bélrendszeren keresztül. Napjainkban az emberek nagy részének hiányos a bélflórája, ami nemcsak az antibiotikumoknak, de a nagymértékű cukor-, és húsfogyasztásnak, a tartósítószeres és egyéb adalékanyagokat is tartalmazó ételek felhasználásának az eredménye. Ahhoz, hogy ezt korrigáljuk, lehetőleg egész évben, de legalább az őszi időszak kezdetétől érdemes probiotikumot fogyasztanunk. Ahhoz, hogy a bevitt bélbaktériumok el is tudjanak szaporodni, étrendünket jelentős mennyiségű

rostanyaggal (például lehetőleg nyers zöldségekkel) és folyadékkal kell kiegészítenünk.

Ugyancsak lényeges a D-vitamin fokozott bevitel. Mára egyértelmű,

hogy a megváltozott környezeti hatások miatt a D-vitamin-hiány már nyáron sem elhanyagolható, ez az állapot pedig télen még súlyosabbá válik. Így a pótlás az őszi-tavaszi hónapokban elengedhetetlen. Ekkor napi 2-4000 NE fogyasztása javasolt a felnőtt szervezet számára, de nagyobb megterhelések esetén ennél nagyobb adagra is szükség lehet.

Az őszi-téli időszakban emellett a méhek „szuperélelmiszere”, a méhpempő is hatékonyan segítheti szervezetünk védekező mechanizmusait. Ez a méhkirálynő kizárólagos tápláléka. Számtalan összetevője közül jelentős az Omega3- és a Royalisin-, Gammaglobulin-tartalma. Ezek révén serkenti az immunrendszer sejtjeit, és fokozza a kórokozók elleni védekezőképességet.

HASZNOS KIEGÉSZÍTŐK

A sikeres influenzamegelőzés egyik fontos eleme a megfelelő életmód, ami a kiegyensúlyozott, minőségi tápanyagokban dús táplálkozás, a megfelelő mozgás, a folyadékfogyasztás és a pihenés-gondolkodásmód komplex összességét jelenti. A táplálkozásban kerüljük a finomított cukrok

bevitelét (édesítésre – ha feltétlenül szükséges – jó minőségű méz ajánlott), és lehetőleg a gyorsan felszívódó szénhidrátok is csekély részt képviseljenek! Mindenképpen ügyeljünk azonban a jelentős mennyiségű rostot tartalmazó, bázikus hatású, lassan felszívódó szénhidrátokban dús zöldségek gyakori fogyasztására! Ebben az időszakban nagyon fontos az antioxidánsok bevitel, így a C-vitaminban gazdag gyümölcsök (citrom, narancs, mangó, kiwi, gránátalma, homoktövis) fogyasztása, és a C-vitamin, Q10, valamint Omega3 tartalmú étrend-kiegészítők használata. Ezen hatóanyagok is az immunrendszer harmonikus működését, a regenerálódást végző antioxidáns-rendszereink tehermentesítését segítik elő. Az A-vitamin-bevitelről se feledkezzünk meg! Ez segít megőrizni a nyálkahártyák épségét, és védi azokat a kiszáradástól, gátolva ezzel a kórokozók megtelepedését, bejutását.

Az immunrendszerünk enzimeinek működéséhez cink és egyéb más nyomelemek is feltétlenül szükségesek, emellett néhány fűszernövényünk is nagyon jó hatású e tekintetben. Így például jó, ha törekszünk a hagyma, fokhagyma, kakukkfű, torma, retek, zsázsa, cayenne-bors rendszeres





fogyasztására. A fahéj mellett, hogy gyulladáscsökkentő hatása, az édesgyökérrel együtt stimulálja is az immunrendszert, nagyon finom, és sokféleképpen felhasználható. A gyógynövények között számtalan olyan található, ami teaként alkalmas nemcsak az influenzás tünetek csökkentésére, hanem segítség a megelőzésben is. A kedvelt és gyakorta alkalmazott fűzfá-hársfakakukkfű keverék a hatóanyagok révén talán az egyik legjobb kombinációt jelenti. Miután ezek a növények gazdagok illóolajokban, flavonoidokban, és hurutoldó hatásúak is, egyaránt segítséget jelentenek a már megbetegedettek, és a megelőzést remélők számára. Nemcsak teaformában, hanem étrend-kiegészítő komponensekként is jó hatásúak.



SPORT ÉS JÓ LEVEGŐ

A táplálkozás mellett testünk edzése is fontos. Sokat emlegetett, jól bevált módszer a hideg-meleg váltózuhan (öt-hat alkalommal váltogatva), a szaunázás és a gőzfürdő. Hatásuk elsősorban a vérkeringés stimulálásán alapul. Akinek állandóan hideg, fázik a lába, annak a meleg zokni és cipő viselése mellett a gyakori mustárlisztes, meleg lábfürdő vétele is hatékony segítség lehet. A réteges, jó szigetelést biztosító öltözködésről, a kezünk, nyakunk, időnként akár az arcunk védelméről se feledkezzünk meg!

Fontos, hogy minél több időt töltsünk a szabad levegőn, lehetőleg napon, mert a friss, oxigénben dúsabb levegő és a napfény szintén jó hatással vannak az immunrendszer működésére. Használjuk ki a téli sportolási lehetőségeket, a rendszeres edzőtermi edzések mellett szánkozzunk, síeljünk, akár fussunk, kerékpározzunk is a szabadban, ha ezt a légkörmeiséglet lehetővé teszi.

Ne fűtsük túl a lakást vagy a helyiségeket, ahol tartózkodunk! Napközben 20 fok elegendő, az éjszakai alváshoz pedig 17-18 fok az optimális hőmérséklet. Ha eddig magasabb hőfokot alkalmaztunk,



érdemes fokozatos hozzászoktatás után elérni ezt. Gyermekek esetében 1-2 fokkal magasabb hőmérséklet is megfelelő lehet.

A fűtés szárítja a szoba levegőjét, ezért használjunk párologtatót, amibe néhány csepp fenyő- vagy eukaliptusz olajat is tehetünk a hatás fokozása érdekében!

Az influenza megelőzésében a higiénia is nagy szerepet játszik. Rendszeresen mossunk kezet szappannal és meleg vízzel, használjunk eldobható papírzsebkendőt, zárt térben akár arcmaszkot! Csökkentsük a másokkal való közeli kontaktust!



Egészségünk, immunrendszerünk optimális működése szempontjából a rendszeres pihenés, lazítás, a stressz feloldása is rendkívül fontos. Télen is figyeljünk a sétára, adjunk módot fejünk kitisztulására! A pozitív gondolatok, a nyugalom jelenléte az életünkben szintén nagyon fontos, mert a lelki jó érzés is nélkülözhetetlen ahhoz, hogy egészségesen vészeljük át a telet.

A HÓNAP TERMÉKE

SIMON IVETT, MANAGER AJÁNLÁSA

Daily, a mindennapok tápláléka.

Bár már rengetegféle vitamint lehet kapni boltokban és egyéb helyeken, én többek közt azért tettem le a voksom a Daily mellett, mert a legmodernebb, legkörültekintőbb technológiával alkották meg, ezáltal rendkívül sokféle vitamint, ásványi anyagot és nyomelemet tudunk pótolni a szervezetünkben, olyan formában, ami fel is szívódik. "Napi vitamin" – áll már a nevében is, ami azt jelenti, hogy nem időszakosan, hanem egész évben ajánlott fogyasztani. Sajnos a zöldségek és gyümölcsök ma már nem tartalmazzák azt a tápanyag-mennyiséget, amire szükségünk volna, vagy olyan nagy mennyiségben kellene fogyasztanunk ezeket, ami képtelenség, így érdemes más módon hatékonyan lenni, és biztosítani az egész család számára a pótlást. Amikor a szervezeted megkapja a minőségi tápanyagot, akkor rendesen tud funkcionálni, és sokkal ellenállóbb lesz. A Forevernél biztonságban van mindenki, mert a hangsúly a minőségen van.

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





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.

Bánhegyi Zsuzsanna



♥ Senior Manager
Vegyésmérnök
Két felnőtt fiú édesanyja, a családhoz két
felnőtt lány és két unoka is tartozik

Már gimnazista koromban tudtam, hogy nekem nem olyan „normális” állásom lesz, mint a szüleimnek, akik alkalmazottként tisztességesen, becsületesen, nagyon sokat dolgoztak. Édesanyám emberszeretetét követve én is pedagógus akartam lenni, de mivel a mérnöki pálya biztosabb megélhetéssel és karrierrel kecsegtetett, édesapám nyomdokába léptem. Amikor húsz évvel ezelőtt találkoztunk a Forever üzleti lehetőséggel, én egy öt- és egy hétéves kislány édesanyjaként igazságügyi vegyész szakértőként dolgoztam. Bár a munkámban sikeres voltam, hiányzott az azért járó elismerés és megbecsülés, és nehezen viseltem az alkalmazotti viszony kötöttségeit. Nagyon vágytam a gyermekeimmel tölthető több minőségi időre és egy szabadabb életre. A férjem, aki ma is praktizáló sebész-érsebész főorvos, valamilyen vállalkozásba akart kezdeni, hogy a család anyagi biztonságát és álmaink életét megteremthessük. Szerencsénkre ekkor jött dr. Samu Terézia meghívása egy rendezvényre, ahol a párom rögtön igent mondott a Foreverre, és az álomból néhány év alatt valóság lett! Örülök, hogy kezdettől fogva Sanyival együtt, az erősségeink mentén haladva, olykor-olykor megakadva, de folyamatosan tanulva a network marketinget, válhattunk elismert, megbecsült, sikeres vezetőkké a Forever világában, miközben kiteljesedtem, azzá válhattam, akivé akartam. Egészséges, szabad, boldog édesanyjaként, feleségként, üzletasszonyként harmóniában élhetek, sokat utazhatok, jótékony célra adakozhatok. Végtelenül hálás vagyok ezért a megteremtett jóllétért! Hálás vagyok, hogy sok-sok embernek, családnak élvezhetem a köszönetét, szeretetét és bizalmát. Büszke vagyok azokra a munkatársakra is, akikkel egy az utunk, vágyom a sikerüket, boldogságukat. Küldetésem az, hogy minél több embernek továbbadjam a Forever lehetőségét. Igazán boldoggá tett ez az üzlet, mert rátaláltam arra, hogyan szolgálhatok másokat. Merjetek álmodni, és akarjatok Boldog, Szabad Emberek lenni!

Gajdos Mónika



♥ Manager
Okleveles közgazdász

Klasszikus alkalmazotti családból származom, így amikor tizenkét évvel ezelőtt, friss diplomásként felajánlották nekem a Forever üzleti lehetőségét, nem éltem vele. Viszont már akkor is mások segítése, támogatása állt hozzám a legközelebb, így humánpolitikai területen helyezkedtem el egy multinál. A költöztetést viszont nehezen viseltem, de mivel ezt a példát láttam magam előtt, beálltam a sorba én is. Mindeközben folyamatosan kerestem a kitűzési lehetőséget: elvégeztem egy egyetemmel munka mellett, kéz-és lábápoló szakmát szereztem, és folyamatosan kerestem, hogyan tudom megvalósítani, hogy az életem köré szervezzem a munkát, és ne a munka köré az életemet. Így telt el tizenegy év, amit utólag semmiképp se bánok, mert ez idő alatt megtanultam önállóan és csapatban is dolgozni, illetve rendszerben gondolkodni. Az, hogy évekig nem találtam a helyemet, végül egy egészségi kihívás elé állított 2018 márciusában. Akkor ajánlották nekem a termékeket, és szponzoromat, Pintér Tündét. Az üzleti lehetőség egyáltalán nem érdekelt. Viszont a termékek bizonyítottak, és pár hónapon belül Supervisor lettem. Akkor gondolkoztam el komolyabban az üzleti lehetőségen. Felmondtam a munkahelyemen, és ösztöli nemzetközi hálózat építésébe kezdtem, Tünde és felsővonalam, Leveleki Zsolt mentorálásával. Az online technikák alkalmazásának, a napi rendszeres munkának, egy döntésnek (miszerint idén is minősülteként megyek Porecsbe) és a csapatom munkájának köszönhetően, szeptember 25-én elértem a Manager-szintet. Hogy sokáig tartott-e elérni vagy sem, az relatív. Addig tartott, míg nem fejlődött a személyiségem arra a pontra, szintre, hogy el is érhessem a kitűzött célt. Ezt is megadta nekem ez a lehetőség, a rengeteg fejlődést. Szeretnék ebből minél többet átadni azoknak, akik bizalmat szavaztak nekem, akikkel együtt haladunk az úton. Céloom, hogy megmutassam az embereknek, hogy lehet másképp élni, ki lehet törni a mókuserékből, hiszen „a teremtés sokkal magasabban van, mint a birtoklás!”

2003-ban találkoztam először a termékekkel egy házi bemutatón. A natúr gél és a First fogott meg, de évekig csak nagyon ritkán rendeltem... Aztán 2009-ben reszponzoráltam Touch dobozzal, hiszen tetszett, hogy több terméket ki tudok próbálni, azonnali kedvezménnyel. A lehetőséget még itt sem igazán értettem, bár rövid időn belül lett pár regisztrációm. Akkor volt Hanna lányunk egyéves, elkezdtem a kozmetikusiskolát, és beköltöztünk új házunkba. Az igazat megvallva a figyelmem teljesen másfelé terelődött. Egészen 2016 februárjáig, amikor rászántam magam a C9 program kipróbálására. Olyan pozitív változást eredményezett, hogy úgy éreztem, meg kell, hogy osszam a tapasztalataimat mindenkiel. Ekkor már kozmetikusként dolgoztam, a lányok nagyobbak lettek. Hanna nyolc, Lilien pedig ötéves. Hatalmas lelkesedésem három hét alatt Supervisor-szintet eredményezett és minősülést a F.I.T. top 10-be; egyike voltam a legtöbb életmódváltó csomagot forgalmazóknak. Ez az elismerés nagyon sokat adott, teljes lázban égtem. Elkezdtem használni a Forever által nyújtott képzéseket: mindent tudni akartam. Időközben kialakult a fogyasztói, törzsvásárlói hálózatom, és megérkeztek azok az üzleti partnereim, akik felismerték a lehetőséget jövedelmük kiegészítésére. Évről évre épültek a szintek, lettek elégedett fogyasztók és tovább ajánló üzlettársak, így 2018 májusában átvettük a Manager-kitűzött a születésnap Sikernapon. Szeretem a szakmám, lételemem a segítségnyújtás, az, hogy adhassak. A megszerzett információkat használva segítem a hozzám fordulókat mindkét vállalkozásomban. Erős összefüggés van a kettő között, hiszen bőrünk állapota tükrözi a bevitt tápanyagok, esetleges hiányuk, az étkezési szokásaink, mozgásunk, vagyis életmódunk hatását. Nyugalommal tölt el, hogy a Forever általi plusz jövedelem miatt több időt tölthetek a családommal, és azt csinálhatom, ami kedvemre való. Köszönöm a lehetőséget, azt, hogy átadhatom, ami bennem van!

Hausel Beatrix



♥ Manager
Kozmetikus
Két kislány édesanyja



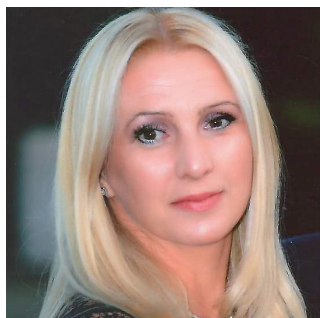
MANAGERS



Like Comment Share

Dr. Bondor Ágnes
szponzor: Juricza-Bondor Adrienn

„Az erő mögöttem hatalmasabb,
mint az akadály előttem.”



Like Comment Share

Milana Davidovic
szponzor: Boro Ostojic
& Mara Ostojic

„Higgy magadban és a Foreverben,
és az egész világ a tiéd lesz – örökre!”



Like Comment Share

Pavlovszky Gabriella
szponzor: Varga Erika

„Az élet egyik legszebb jutalma, hogy miközben
az ember másokon segít, egyben önmagán is
segít. Így van ez a Foreverben is..”



SUPERVISORS

Radenka Babic
Biljana Bertic & Bane Bertic
Birincsik András Jánosné
Bogdán Hajnalka
Csehné Király Karolina
Csintalané Kiss Anna
Tijana Devic
Dobos Ildikó
Aleksandra Dujic
Dr. Fersch László
& Dr. Ferschné Várnai Tímea
Fülöpné Zajác Ilona
Dzenan Gljiva
Edin Hasanicevic
Hegedüs Fanni
Horváth Anita
Ivana Jankovic
Kadlecsikné Bögyös Gréta
Dr. Király-Nagy Norbert
Kisbenedek Lilla

Natasa Kovacevic
Kovacsics-Tóth Livia
Tatjana Kuzet
Ante Lukas Stancin
Marczali Romuald
Natasa Marinkovic
Mezriczkyné Talpas Ottilia
Ivan Milovic
Molnár Noémi Ottilia
Nagyné Futó Andrea
Dragan Radenkovic
Sunita Rizvic
Szarka Erika
Szegedi Réka
Dr. Szentágotainé Tóth Ibolya
Szőkéné Ber Andrea
Tomózer Lilla
Vass Zoltánné
Dragana Vidovic



ASSISTANT MANAGER

Milan Davidovic
szponzor: Milana Davidovic

FOREVER2DRIVE

2. SZINT:

Vladimir Jakupak & Nevenka Jakupak

1. SZINT:

Boro Ostojic & Mara Ostojic
Djenan Alidzikovic

QUALIFICATIONS



Like Comment Share

Molnárné Kiss Tímea
szponzor: Klaj Ágnes

„Értékelj magad!”



Like Comment Share

Julija Szommer
szponzor: Andrea Zantev

„Maradj hű önmagadhoz,
és küzdj meg a céljaidért!”

150+CC

2019. december

Almási Gergely
& Bakos Barbara
Dr. Rokony Adrienne
& Dr. Bánhegyi Péter

100+CC

2019. december

Laura Lepojevic
Zachár-Szűcs Izabella
& Zachár Zsolt
Djenan Alidzovic
Boro Ostojic & Mara Ostojic
Egresits-Ilyés Andrea Renáta
Szabóné Dr. Szántó Renáta
& Szabó József
Patkós Edina Anna
Hegedűs Árpád
& Hegedűsné Lukátsi Piroska Marietta
Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin
& Dr. Seres Endre

60+CC

2019. december

Berkics Miklós
Nagy Tímea
Varga Géza
& Vargáné Dr. Juronics Ilona
Andrea Zantev
Stjepan Belosa & Snjezana Belosa
Vladimir Jakupak
& Nevenka Jakupak
Hollóné Kocsik Judit & Holló István
Aleksandra Petkovic
& Bogdan Petkovic
Mirsada Sehagic
Sladana Vukojevic
Ferencz László
& Dr. Kézmárki Virág
Klaj Ágnes
Dubravka Calusic
Majoros Éva
Veress-Bakosi Brigitta
Varga Erika
Tanács Ferenc & Tanács Ferencné
Almási Vivien
Jordán Mária
Berecz Botondné & Berecz Botond
Dénes Gabriella
Krasznai Cintia
Zsiga Márta
Danko Simac & Lucija Simac

Heinbach József
& Dr. Nika Erzsébet
Dr. Berezvai Sándor
& Bánhegyi Zsuzsa
Dr. Szomják Edit
Vágási Aranka & Kovács András
Glatter Andrea
Dr. Fábíán Mária
Rusák Patrícia
Háhn Adrienn
Csirkés Sándor
& Csirkés Sándorné
Kubinyi Ida
Magyari-Martos Mónika
Dr. Dósa Nikolett
Tóth Sándor & Vanya Edina
Zsidai Renáta
Szabó Péter
Julija Szommer
Csuka György & Dr. Bagoly Ibolya
Dobai Lászlóné & Dobai László
Vígh Sándorné
Varga Róbert
Stevan Lomjanski
& Veronika Lomjanski
Éliás Tibor
Szabó György & Szabó Nikolett
Fritz Adrienn
Dr. Kolonics Judit
Ana Lomjanski

A FOREVER

*a legjobb eszköz arra,
hogy megvalósítsuk*

AZ ÁLMAINKAT

Magazinunk stábja a háromszoros Senior Eagle Manager házaspárral a Sziráki Kastélyban találkozott, ahová elkísérte őket két befogadott kutájuk, Jack és Lucky is. Egy csésze forró tea mellett beszélgettünk a mögöttük álló útról, sikereikről és terveikről.

Senior Eagle Managernek lenni azt is jelenti, hogy a Forever elit csapatához tartoztok. Mit jelent ez a mindennapokban?

Tünde: Ha csak simán Senior Managerek lennénk, az sem lenne egy rossz állapot, de így évről évre újra fókuszot ad nekünk ez az ösztönző. Nagyon vonzóak az utazások, amiket a program kapcsán élénk kínál a cég, ez az egyik mozgatónk. A másik pedig, hogy a velünk dolgozó Managerek se veszítsék el az inspirációjukat, fontos, hogy bennük is meglegyen a szándék arra, hogy többet akarjanak. Szerencsére itt vannak a csapatunkban azok, akik a továbblépést Eagle-ként képzelik el, és a Chairman's Bonust is megcélozták.

Mennyiben kíván meg koncentráltabb munkát az Eagle-ösztönző?

Tünde: Egész éves tudatos munkát igényel, de persze egy-egy rövidebb időszakra mi is lazíthatunk, és előfordul, hogy "belegabalyodunk" ebbe-abba, de ha a naptárra nézünk, a program mindig visszahoz bennünket a feladatainkhoz.

Laci: Azt tapasztaljuk, hogy ha az ember kizökken a kerékvágásból, és elveszíti a fókuszát, akkor nagyon nehéz újra visszajönni. Kell tehát a rendszeresség és az, hogy tudatosan, hónapról hónapra építkezzünk. Szerencsére vannak követőink, és ehhez elengedhetetlen, hogy mi magunk követendő példák maradjunk.

Három hónap van még hátra a jelenleg futó Eagle-programból. Hogy álltok most?

Tünde: Olyan hetven százalékosan; van még mit tennünk. Az év kezdetekor megbeszéltük, hogy munkás négy hónap elé nézünk, és nem engedjük el a programot. Mindenképp arra ösztönözzük a csapatunk tagjait, hogy előrébb jussanak: ha megtörténnek a szükséges minősülések, és kijönnek az eredmények, akkor nekünk is sikerül újra az Eagle-minősülés.

Laci: Berkics Mikivel szoros munkakapcsolatban vagyunk, fontos lábként tekint ránk a saját minősülésében. Ő szokta mondani: „Tündike, Lacika, amit

**RÉVÉSZ TÜNDE
ÉS KOVÁCS LÁSZLÓ**

Senior Eagle
Managerek

Szponzor: Siklósné dr. Révész Edit
és Siklós Zoltán

Felsővonal: Berkics Miklós, Szabó József, Olivia Emilia Gajdo, Rolf Kipp, Friedhelm Ruecker, Dr. Milesz Sándor, Rex Maughan

nem csinál meg más, azt nektek kell!” Ennek megfelelően bízunk mindenkiben, de nem várunk senkire. Új alapokkal indultunk neki a mostani minősülésnek, új emberekkel dolgozunk, velük szeretnénk sikerre vinni ezt a periódust.

Milyen nehézségei vannak a munkátoknak?

Laci: Nyilván az, hogy emberekkel dolgozunk, és ebben benne van a csalódás lehetősége is. Ha valaki



ígéretet tesz, de aztán mégsem váltja valóra... ezzel nehéz szembesülni, de az ember évek alatt megtanulja, hogyan lépjen túl az ilyen helyzeteken. A tudatos csapatépítés során igyekszünk mindenkivel jó emberi viszonyt kialakítani. Fontos számunkra, hogy ha valaki kikerül a szűk üzleti körből, attól még a rajta keresztül megismert emberekkel olyan legyen a viszonyunk, hogy bármikor felhív hassanak.

Hogyan viszonyultok az online üzletépítéshez?

Laci: A tőlünk távolabb élő kapcsolatokat elsősorban online ápoljuk. Kicsit talán irigykedve nézzük azokat, akik dinamikusan haladnak az online világában, de mi nem ilyenek vagyunk. Inkább a klasszikus, megtanult, értékeken alapuló módon próbálunk online is építkezni. Igyekszünk elsajátítani az új technikákat úgy, hogy magunkra szabjuk őket azért, hogy azzal mások is azonosulni tudjanak.

„EZ EGY “ÉLNI ÉRDEMES ÉLET”, AMIRE MINDENKI VÁGYIK, LEGFELJEBB MÉG NEM TALÁLTUNK RÁJUK.”



„SZÁMTALAN DOLOG ADÓDHAZ AZ ÉLETÜNKBEN, AMIT NEM BEFOLYÁSOLHATUNK, DE A FOREVER MEGADJA A HÁTTERET, A TÁMASZT, AMI BIZTONSÁGOT AD BÁRMILYEN VÁRATLAN ÉLETHELYZETBEN.”

éve, másfél év alatt lettem Manager, akkor tettem mérlegre, hogy hol kaphatok többet – erkölcsi és anyagi értelemben is. Az akkori munkahelyemen is szerettem volna tanulni, továbblépni, de ezt a lehetőséget ott nem kaptam meg. Egy hétfői napon azzal mentem be, hogy nem tartok igényt végkielégítésre sem, pusztán annyit szeretnék, hogy békében váljunk el egymástól. Bár már Manager voltam, tudtam azt, hogy nem vagyok még kész: megbabonázott, hogy a könyvekből mennyi mindent lehet megtanulni. Az olvasás kapcsán szembesültem azzal, hogy a bennem meglévő erősségeket hogyan tudnám fejleszteni, jobban kihasználni. A korábbi életemben is bíztak rám szervezői, vezetői feladatokat, de itt tudatosult bennem, hogy ezekkel a képességekkel többet is kihozhatok magamból.

Sokszor hallani – Berkics Miki is sokszor idézi –, hogy „a Forever az átlagos emberek átlagon felüli lehetősége”. Mennyire igaz ez?

Tünde: Ezzel tökéletesen tudok azonosulni. Ez volt az egyik olyan mondat, amivel engem ide „becsáltak”. Amikor ez a lehetőség megtalált – a testvérem, dr. Révész Edit és Berkics Miklós személyében – akkor én tényleg átlagon aluli életet éltem. Ez a mondat adott reményt. A másik pedig a kifogásomra kapott válasz volt. Meggyőződésemm volt, hogy a körülöttem élők nem fogják ezt az üzletet elfogadni, nem fogják megvenni a termékeket, és üzletet sem fognak építeni. Erre mondta Miki, hogy érti, de gondoljak bele, hogy ezeknek az embereknek a

hűtőjében, a fürdőszobájában három-öt éven belül ott lesznek a termékeink, csak azon kell elgondolkodnom, hogyan jó nekem: ha ezek rajtam keresztül, vagy ha valaki más által kerülnek oda. Hozzátette azt is, hogy én lehetek az, aki megmutatja az embereknek a kiutat a nincstelenségből. És én elhittem! Elhittem, hogy én lehetek a zászlóvivő. Most is azt valljuk, hogy bárki lehet a partnerünk, nem nézzük, ki milyen anyagi helyzetben van pillanatnyilag. Sokkal inkább arra vagyunk kíváncsiak, hogy mit akar az ételtől.

Mennyiben változtatta meg a ti életeteket a Forever-lehetőség?

Tünde: Első helyen a magabiztosság áll, ebben fejlődtem talán a legtöbbet. Húsz



Az addigi életemben sok esélyt nem ragadtam meg, nem futtattam ki a lehetőségeimet. Bár eleinte nagyon féltem, de mégiscsak eldöntöttem, hogy bebizonyítom magamnak és másoknak is, hogy ezt nem adom fel, ezt végigcsinálom.

Laci: A szüleim kétkezi, dolgozó emberek voltak, akik a gyerekeiket – engem, az öcsémet és a húgomat is – arra ösztönözték, hogy tanuljanak. Harmadszori próbálkozásra vettek fel a főiskolára, a kitartás már akkor is megvolt bennem, bár még nem tudtam, hogy később, a foreveres munkámhoz is ez lesz a legfontosabb. Nem a tehetség, nem a szerencse, hanem a kitartó, szorgalmas munka vitt mindig előre. Imádtam rajzolni, volt egy képem arról, hogy rajztanárként, művészként fogok dolgozni, de nem sejtettem, hogy ebből nem lehet megélni. A főiskolán nagyon szerettem a kötelező tanulmányi kirándulásokat, rajz-földrajz szakosként eljutottunk Erdélybe, Olaszországba... Az utazások során kitágul az ember világa, több lesz azáltal, hogy megismer más kultúrákat, embereket – akárcsak itt, a Foreverben, a jutalomutak kapcsán. Tizenöt éve nyomógombos telefonunk volt, ma pedig... csak a képzeletünk szabhat határt annak, hogy mit szeretnénk elérni. 2020-ban a Forever a legjobb eszköz arra, hogy megvalósítsuk az álmainkat.

2015 nyarán beszélgettünk a magazin hasábjain utoljára. Akkor még Nyíregyházán éltetek, de tavaly Heves megyébe költöztetek. Mi volt az oka ennek?

Tünde: A két felnőtt gyerekem: mindketten távolabb költöztek, Nyíregyházára nagyon ritkán tudtak csak ellátogatni. Közelebb szerettünk volna lenni hozzájuk. Így aztán Laci rajzolt egy száz kilométer sugarú kört Budapest köré, azon belül keresgélünk. Fontos volt még, hogy az autópálya is közel legyen, hiszen a szülők Szabolcsban maradtak, szempont volt tehát, hogy őket is könnyen elérhessük.

Laci: Nagy kihívás volt, nem ismertünk senkit. Szerencsére gyorsan alakított ki kapcsolatokat, mára itt is lettek új barátaink, jó a viszonyunk a falubeliekkel, például van kire bízunk a kis kedvenceinket, ha elutazunk.

Hogyan dolgoztok együtt, mi a munkamegosztás köztetek?

Laci: Mindketten imádunk és tudunk is kommunikálni, de más tekintetben Tünde az ellenpólusom: ami belőlem hiányzik vagy éppen túl sok, azt a másik oldalról ő tartja egyensúlyban. Én könnyebben szólítok meg idegeneket, de a „hogyan tovább” már inkább Tünde asztala.

És nektek merre tovább? Mik az új céljaitok?

Tünde: Az én céljaim között nem szerepel a Gyémánt-szint, nekem más vágyaim vannak. Stabil üzletet szeretnék inkább, azt, hogy tőlünk kiindulva ez a struktúra – amit húsz év alatt felépítettünk – tartsa meg az értékeit. Például biztosítsa nekünk és másoknak is a megélhetést, akár passzív jövedelemként is. Szeretnék minél több boldog embert látni magunk körül, olyat, aki a Forevernek köszönhetően lett független. Épp

a minap mondtam valakinek, hogy ez egy „élni érdemes élet”, amire mindenki vágyik, legfeljebb még nem találtunk rájuk. Biztos vagyok abban, hogy negyven év munka után senkinek sem vonzó perspektíva, hogy nyugdíjasként sokkal több problémát kelljen megoldania sokkal kevesebb pénzből. Örömet okoz, hogy látok a csoportunkban is néhány embert, aki ugyan még viszi a vállalkozását, de egyre inkább látja, hogy a network marketinggel mi mindent el lehet érni, amit egy hagyományos vállalkozással, céggel nem feltétlenül. Számítalan dolog adódhat az életünkben, amit nem befolyásolhatunk, de a Forever megadja a hátteret, a támaszt, ami biztonságot ad bármilyen váratlan élethelyzetben.

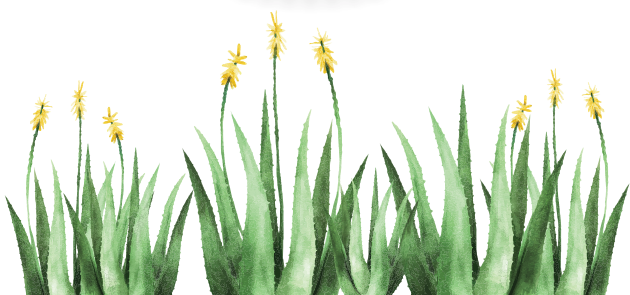
Laci: Egyszer Gregg mondta, hogy az Eagle Manager legfontosabb feladata gazdagabbá tenni életüket. Bárhonnan is nézem – akár a termékek, akár a karrier oldaláról – a mi dolgunk nem más, mint hozzátenni az emberek életéhez.



STEP BY STEP



DR. SAMU TERÉZIA
Soaring Manager



ÉS

Mindannyian más előélettel érkezünk ide, különbözik a korunk, iskolai végzettségünk és mások a körülményeink. Egy dologban azonban hasonlítunk egymáshoz: ha valami nem tetszik az életünkben, akkor panaszkodás helyett tenni akarunk a változásért.

A sikerhez vezető úton az első lépés az, hogy megtaláld a te miértedet – azt a célt, amiért hajlandó leszel nap mint nap tenni, sok új dolgot megtanulni. **Merj nagyot álmodni!** Ez a tanács inkább szól a középkorúaknak, akik közül sokan – akárcsak én annak idején – már „elfelejtettek” álmodni. Az álmodat formáld céllá határidővel, és akkor kezdődik a munka.

A legnagyobb munka, amit el kell végezned: dolgozz magadon – minden nap! **Tanulj meg hinni magadban**, legalább annyira, ahogy a mentorod hisz benned! Felnőttkorunkra környezetünk jelentősen megtépázza önbizalmunkat, és bizony neked kell újjáépítened azt. Ez talán a lenehezebb munka; a gondolkodásod megváltoztatása. De nagyon megéri, mert ezt fogod sugározni, és ez hat majd az emberekre.

Legyél szenvedélyes! Ha megtaláltad azt a célt, amire gondolva a gyomrod összerándul, akkor lesz benned olyan égő vágy annak elérésére, amivel eltántoríthatatlan leszel. És erre szükséged is lesz, mert a Foreveren kívüli környezetben lesznek bőven ellendrukkerek, akik megpróbálnak majd visszatartani a sikertől.

Ezen az akadályon – ők csak „jót akarnak neked”, mondják – a hited és szenvedélyed segít majd át. A szenvedély és a magabiztosság az, ami hat a jelöltjeidre is, hiszen ők téged „vesznek meg”, nem a terméket és nem az üzletet.

Legyél tanítható! Tudnod kell, hogy ez is egy szakma, méghozzá nagyon szép, de mint minden hivatást, ezt is meg kell tanulni és sokat gyakorolni ahhoz, hogy profi légy. Meg kell értened, hogy a szponzorod, felsővonalad érdekelt a sikeredben, és csak olyat tanít, ami működik. Emlékszel még arra, amikor először ültél a volán mögé, jobb oldaladon az oktatóddal? Nem jutott eszedbe, hogy megkérdőjelezd az utasításait, ugye? Ezt kell tenned akkor is, amikor a mentorod beszél a teendőidről.

Amikor üzlettárs csatlakozik hozzád, te már vezető leszel. De hogy jó vezető legyél, még néhány dolgot el kell sajátítanod. Amit megtanultál, tovább kell adnod az üzlettársaidnak. Tudd: „a nevelés nem egyik, hanem egyetlen módja a **példamutatás**!” Először neked kell elérned mindent, és lehet, hogy többször is, mire követnek.

Szükség lesz a **kitartásra**, ami nélkül nincs siker. Amikor nemet mondanak neked, az nem kudarc. Vagy az illető nem áll készen – ez gyakran előfordul – vagy te nem kérdeztél eleget, esetleg nem figyeltél megfelelően a válaszaira. Az előbbi esetben add meg neki az időt, később keresd meg újra, utóbbi esetben vond le a tanulságot! A következő alkalommal ügyesebb leszel – ez a tanulás része.



Vezetőként legyél **elfogadó és türelmes!** Fogadd el, ha valaki még nem áll készen akár a körülményei, akár a döntésképtelensége miatt! Mindenkinek más a tempója, erre mindig gondolnod kell. Azzal dolgozz, akinek éppen most aktuális, hogy cselekedjen, aki most akarja, mert ő motivált, és együtt tudtok haladni.

Legyél mindig **etikus!** A Nemzetközi Üzletpolitika a mi törvénykönyvünk, kérlek, mindig kövesd! Soha ne akard lerövidíteni az utat, nem éri meg. Egy etikusán, a bizalom alapján felépített üzlet lesz csak stabil. Ahogy neked bíznod kell a mentorodban, neked is **bizalmat** kell építened a partnereiddel, fogyasztókkal és üzlettársakkal szemben. Talán ez a legfontosabb az üzletünkben.

Legnagyobb erőnk a **csapatban** áll. Itt senki nem lehet sikeres egyedül, csak együtt tudunk haladni. Ráadásul a csapat megsokszorozza az erőnket. Ha eddig nem szoktál hozzá, hogy így dolgozol, nos, ezt meg kell tanulnod. Legyél jó csapatjátékos – mentorod ebben is segít.

Számúzd a keresztvonalazást örökre! Lehet együttműködni testvérvonalakkal, de üzleti tanácsot csak a szponzorvonalától kérj és fogadj el! Minden más elképzelés tévút.

Rendszeresen konzultálj a mentoroddal és az üzlettársaiddal. Amikor benne vagy egy szituációban, nem mindig látod tisztán a helyzetet. A mentorod, aki rálát az üzletedre, akinek van

tapasztalata, téged is ismer, segít a helyes úton tartani – ezért van elemi szükséged a **konzultációra**. Ugyanezt kell tenned a te alsóvonaladban is.

Akár **online**, akár **offline** dolgozol, a **rendezvények** kulcsfontosságúak az üzletünkben. Itt találkozhat a cég vezetésével, sikeres üzletépítőkkal, a szponzorvonaladdal, és lehet, hogy sokakkal a tágabb csapatodból is – itt válik majd személyessé a kapcsolatokat. Az igazi nagy döntések a rendezvényeken születnek. Miért is? Az atmoszféra, az előadók kisugárzása, az elismerés – mindez nagyon motiváló. A jelöltjeidnek is jobb, amikor a színpadról, egy kívülálló harmadik személytől hallanak az üzletünk lehetőségeiről. Ilyenkor hamarabb át is megy az üzenet.

Légy önmagad! Tudom, sok dolgot el kell sajátítanunk, ez fontos, de maradj mindig egyedi személy! Tőled is színes a mi világunk. És kérlek, sose feledd, honnan jöttél!

Maradj mindig **alázatos és segítőkész**. A mi munkánk csodálatos, hiszen abban szolgáljuk az embereket, hogy jobb életminőségük legyen, és egy boldog jövőt építsenek maguknak. Miközben a céljaikhoz segítünk másokat, elérjük a sajátjainkat is.

Ha rendszeresen és szorgalmasan dolgozol a fentiek szerint, itt sohasem marad el a jutalmad: elismerés és jutalmak a bónuszodon túl.



NEW

LUKÁCS-SZABÓ SZILVIA

Manager

Szilvia Felsőzsolcán lakik férjével, valamint négy- és kétéves kislányaikkal, Dorotival és Lottival. Óvodapedagógus végzettségű, de egy gyárban „tizenkét-órásított”, mielőtt gyesre ment. Mint mondja, oda, semmiképp sem ment volna vissza...

Szponzor: Magyar Martos Mónika
Felsővonal: Almási Gergely és Bakos Barbara, Halmi István és Halminé Mikola Rita, Herman Terézia, Becz Zoltán és Kenesei Zsuzsanna Viktória, Gergely Zsófia és Dr. Reindl László, Vágási Aranka és Kovács András, Berkics Miklós, Szabó József, Olivia Emilia Gajdo, Rolf Kipp

TUDTAM, HOGY EGYSZER ÁTLAGON FELÜLI ÉLETTET FOGOK ÉLNI

Nagyon sok nő szembesül a kérdéssel egy vagy több gyerek után: hogyan tovább? Sokuknak egyértelművé válik a gyermekgondozással töltött évek alatt, hogy a régi életmódjuk nem egyeztethető az újjal. Szeretnék sok és hasznos időt tölteni a gyermekükkel, és nem egy túlhajszt anyát adni számára. Ugyanakkor pénzre is szükség volna. Lukács-Szabó Szilvia sem tudta egy ideig, merre induljon. A vitaminok viszont érdekelték, hiszen akkoriban jártak

férjével a házépítésük háromnegyedénél, és mint mondja, minden tartalékuk lemerült. „Akkor került elém a mentorom üzenete ismeretlenül, az online térben. Az első beszélgetésünkkor leszögeztem, hogy nem akarok üzletet építeni, nem akarok nagy dolgokat. Ehhez képest két hét múlva már Manager-létre vágytam...” Annak ellenére volt ez így, hogy Szilvi a minimális befektetéssel indult, és saját bevallása szerint semmit nem tudott a network marketingről. Aminek persze

megvolt az az előnye, hogy előítéletekkel sem bírt. Bár annyi elképzelése volt, hogy ezzel csak amolyan mellékezt lehet keresni. Amikor azonban meghallotta, hogy mások a csapatából mennyi idő alatt mennyi pénzt keresnek, ráadásul online munkavégzéssel, szabad időbeosztással otthonról, akkor már komolyan elgondolkodott a jövőn. „Megértettem, hogy nincs vesztenivalóm. Így is otthon vagyok a gyerekek mellett, bele tudom tenni a szükséges időt. Egy évet adtam annak, hogy felépítsem a Manager-szintet, a férjemmel is így állapotodtam meg. Magamnak pedig megígértem, hogy abban az egy évben mindent beleadok. Hiszen azt mondták nekem, hogy az a minősülési szint a szabad élet kapuja...” Az egy évből végül tizenhárom hónap lett. „Egy hónapot rápihentem, megünnepelem az Assistant manageri szintet,

ami teljes fókuszot igényelt augusztusban – mondja erről Szilvi. – Erre a leginkább alkalmas hely Porecs volt szeptemberben, ahová a családdal kétszeresen is minősültem. Ott már biztos volt az októberi Manager-szint is”

Utána nagy lendülettel vágott bele a munkába. Száz százalékban online dolgozik. „Csak akkor találkozom személyesen, ha elérhető távolságban vagyunk a másikkal, illetve az offline rendezvények alkalmával, hiszen globális üzletet építünk. Van üzlettársam Németországban és Ausztriában is. Persze online is vannak meetingjeink, és aktív kapcsolatot ápolunk a virtuális térben. Van egy jó tréningrendszerünk, amivel már az első hónapban 4 pontos lettem annak ellenére, hogy nem volt valami nagy a facebookos ismeretségi köröm. Itt sok mindent megtanítottak nekem az énmárka-építéstől a közösségi oldalak világán át az emberek megszólításáig. Az eredmény rögtön meglátszott, és onnan már nem hagytam helyet a kételynek.” Nála is az működik, mint sokaknál: a magáéhoz hasonló helyzetű üzlettársakat keres, vagyis édesanyákat. „Sok családban látom, hogy még mindig a férj vinné az anyagi terheket, ami túlterheli, miközben a párja beszűkül otthon. Ez senkinek nem jó amellet, hogy veszélyes, ha egy lábon állunk. Úgyhogy azt szoktam mondani, hogy az okos nő nem vár a csodára, hanem megteremti azt. És én imádom megmutatni, hogy a Foreverben nem kell választani karrier és anyaság között! Olyan jó megélni, hogy a gyerekek jönnek velem a rendezvényekre! Porecsben látták először a tengert, sőt a párommal együtt akkor voltunk először külföldön... Aztán ott vannak az anyagiak. Én ennyi pénzt havonta még sosem kerestem, mint most. És ezért még csak tizenkét-óránom meg éjszakáznom sem kellett. Ilyenkor azt érzem, jó helyen vagyok. A biztonság és a nyugalom, ami engem itt tart, és nem is kérdés, hogy így képzelem el az életemet. Ezek után már képtelen lennék alkalmazottként dolgozni.”

Szilvi szerint az üzleti siker hetven százalékban a hiten múlik. „Ha valaki egy év alatt akar Manager lenni, abba nem fér bele megingás, én sem engedtem meg magamnak. Van egy mondás:

„A siker nem egyenes út, hanem kacskaringós ösvény”

csak az veszít, aki feladja. A többiek mind győztesek. Vagyis aki elhiszi magáról, hogy fel tud építeni egy komoly hálózatot, nem hagyja, hogy a körülmények befolyásolják és áldozatszerep helyett a saját lábára áll, annak nyert ügye van. Kezdetben sokan nem értettek engem sem, nem hitték, hogy ez valóban munka. Én viszont tudtam, hogy egyszer átlagon felüli életet fogok élni a segítségével. A férjem részéről is szükség volt türelemre, de azt hiszem, ha egy nő kiáll amellett, amit szeretne, és a párja valóban szereti, akkor támogatni fogja.” Szilvi azt mondja, korábban jellemző volt rá, hogy belekezdett valamibe, de az első kudarc után abbahagyta. „Itt tanultam meg újra és újra felállni. Mert a siker nem egyenes út, hanem kacskaringós ösvény. A lényeg az, hogy ne vegyük le a szemünket a célról.”

A mostani cél pedig májustól az Eagle-program, és év végére az 1000 non-manageri pont. „Szeretnék a mentorom 600 pontos lába lenni a Chairman's Bonus-hoz, de főként arra vágyom, hogy több munkatársam is felnőjön a vezetői szinthez, emellett tovább szélesítem a csapatot még több embernek megmutatva ezt a lehetőséget.”

TANÁCSAIM NEKED

- Ne szűrj bele a mindennapokba!
- Anyaként is maradj ambíciózus!
- Ne hagyd, hogy elvegyék a hited!

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 körületekintéssel, kézzel vonjuk ki az aloe gélét a növényből, az előállítási folyamatok steril (aszeptikus) környezetben zajlanak, így megtapasztalhatod a természet valódi erejét. Cukormentes.

71612

12 x 330 ml

Aloe
elvitelre?

Ragadj meg
egy minit!



6 RÉTEGŰ
VÉDŐANYAG



100%-BAN
ÚJRAHASZNOSÍTOTT
ANYAGBÓL

Forever FELFEDEZŐ

A hálózatépítés egy nagy utazás – út az önismerethez és a világ felfedezéséhez. Sokaknak az a legvonzóbb benne, hogy nemcsak önmagukat, de távoli tájakat, idegen kultúrákat is megismerhetnek, még hozzá bónuszként kapott luxusutazások által. Sorozatunkban világutazó foreveresek élménybeszámolóit segítségével válunk felfedezőkké.



FERENCZ LÁSZLÓ
Soaring Manager

Feleséggel, Virággal évek óta élvezzük a Forever kényeztetését és nagyvonalúságát, amit a Global Rally-vel és az Eagle-találkozóval biztosít nekünk. Ezek a találkozók nemcsak tanulásra kiválóak, hanem nagyszerű lehetőséget adnak arra is, hogy megismerjük a világot. Amikor végiggondoltam, melyik utazásról írjak nektek, nem volt könnyű dolgom. Végül a 2018-as Global Rally mellett döntöttem, amit a cég Amerikában, Dallasban szervezett meg. Minden évben úgy szervezzük ezeket az utazásokat, hogy előtte eltöltünk egy-két hetet az adott országban. Abban az évben New Yorkra esett a választás. Külön öröm volt, hogy a csapatunkból öten is velünk jöttek.

Szinte lehetetlen befogadni azt a sok információt, amit abban a szűk két hétben megéltünk. New York hatalmas, tele látnivalóval. Első nap megnéztük a Brooklyn hidat, a banknegyedet és sétáltunk egyet a kínai negyedben is. Csináltunk pár bakancslistás fotót, és izgatottan vártuk az estét, hogy lássuk a Times Square fényeit. Hihetetlen!

Másnap egy nagy álmomat pipálhattam ki a Central parki futással. Szinte minden hollywoodi film egyik helyszíne ez. Sétáltunk, fotóztunk,

madarakat etettünk, és amíg Virág lazított egy padon, én felkaptam a futócipőm, és körbefutottam a parkot. Fergeteges élmény volt! Utána gyalog mentünk Manhattan-be, ahol a szállodánk volt.

A maradék napok is élményekkel voltak tele. Imádtuk a hajókirándulást Liberty Island-re, ahol megnéztük a Szabadság szobrot és az Ellis Island-et. Majd elérkezett a nap, amikor átrepültünk Dallasba, ahol a rendezvény várt minket. Szokatlan volt a tavaszi hűvösből megérkezni a 32 fokos melegbe, mindössze két és fél óra alatt.

Nem csalódtunk Dallasban, és természetesen a Forever fogadtatásában sem. A szállodánk ismét a legmagasabb luxust képviselte, és ezt csak fokozta a cég kedvessége. A termékek, a bögrék, a költőpénzzel feltöltött névre szóló hitelkártya, mind erről tanúskodtak. Pluszmeglepés volt számunkra, hogy a 40 éves évforduló miatt egy gyönyörű sárga bőröndöt is kaptunk a Forevertől.

Szerdán nem volt sok időnk felfedezni Dallast, de így is meg tudtuk nézni azt a néhány nevezetes



dolgot, amit a város tartogatott számunkra. Csütörtökön a tanulása volt a főszerep. Egy szűk képzés keretén belül bemutatták az új termékeket. Gregg Maughan lelkesedése, víziója mindig megerősíti számunkra azt, hogy a legjobb céget választottuk, és hogy biztosított számunkra a következő nyolcvan év is.

Aznap este egy különleges eseményen, a Chairman's Bonus partin is részt vehettünk. Itt kapta meg csekkjét a felsővonalunkból Dósa Niki, ami büszkeséggel töltött el minket. A másik különlegesség pedig a hely volt, hisz a fél világ által jól ismert Dallas filmsorozat helyszínén jártunk, a Southfork Ranch-en, a Forever egyik büszkeségén.

A péntek és a szombat a karneváli hangulaté volt. Fantasztikus látni a világot minden pontjáról érkező

embereket, ahogy a saját országuk jellegzetes ruháiban, tapsrudakkal, dudákkal, zászlókkal várják a rendezvényt. Egyszerűen leírhatatlan az az energia, ami ilyenkor uralkodik.

Motiváció, elismerés, jövőkép és sok-sok pénz, ami a rally két napján fogadott minket. Szombat estére feltöltődve, a célokat újraírva vártuk a másnapi hazautat.

Sok dolgot lehetne mondani, hogy miért érdemes a Forever vállalkozást építeni, de számunkra az egyik leginspirálóbb a sok utazás, amivel rengeteg élményt, új ismereteket és új célokat kapunk. Köszönjük!

A világ egy nagy könyv, és aki nem utazik, az csak egy lapját látja.



A HAVI TERVEZŐ ROVATUNKBAN HÓNAPRÓL HÓNAPRA EGY SIKERES HÁLÓZATÉPÍTŐ ENGED BEPILLANTÁST AZ AKTUÁLIS IDŐSZAK TERVEZÉSI FELADATAI-BA. MEGISMERHETJÜK A LEGJOBBAK HOZZÁÁLLÁSÁT A HÁLÓZAT-ÉPÍTÉSI MUNKA ALAPLÉPÉSEIHEZ, A SIKER TERVEZHETŐSÉGÉHEZ.



HAVI tervező

ZSIGA MÁRTA
Soaring Manager

Régen nem volt erősségem a tervezés, de az elmúlt huszonkét évben, amit a Foreverben töltöttem, rájöttem, hogy folyamatosan fejlődnöm kell. Sok félelmemmel kellett szembenéznem ahhoz, hogy egy működő csapatom legyen, ahol az értékek nem vesznek el. Mára kristálytiszta tudom, hogy minden ember teremő, és kénytelen lesz learatni, amit elvetett. Vajon te mit akarsz létrehozni a saját Forever-üzletedben? Mit vagy hajlandó érte megtenni?

Én minden hónapban újabb és újabb célokat tűzök ki magam elé, amik megvalósításához megtervezem az utat. Már nem a megfelelni vágyás motivál, hanem az, hogy útközben az öröm energiáival vonzzam az embereket, és meg tudjam érinteni őket a Forever üzenetével.

Ennek az üzletnek a 4 pont a mozgatórugója, ezt tartom a legfontosabbnak. Tanítsuk meg munkatársainknak, hogy szokásukká váljon, mert minden ösztönzőnek ez az alapja! És ha erős alapokra építek, akkor az üzleted stabil lesz.

Ahhoz, hogy erősödjön a hited, ott kell lenned minden rendezvényen, amit a mentorod és a cég szervez, mert ott feléled benned a szenvedély, és magabiztosabb leszel.

Tégy lépéseket azért, hogy minél jobban megismerd önmagad! Tudd, hogy az általad megszólított emberek hány százaléka mond 'igent', mennyien csatlakoznak hozzád! Így leszel képes megtervezni a saját üzletedet.

A céljaidon múlik az, hogy tudod-e teljesíteni az ösztönző programokat. Legyenek tehát kitűzött, leírt céljaid, amik minden nap emlékeztetnek, és cselekvésre késztetnek!

A megálmodott út tele van akadályokkal, de nem szabad feladni. Tisztában vagyok azzal, hogy mindenért meg kell dolgozni. Semmiért nem adnak valamit.

Vágyaink visznek a beteljesülés felé, miközben elsajátítunk rengeteg leckét. Menet közben pedig megkapjuk hozzá a megfelelő eszközöket.

Tudom, hogy kevésbé fájdalmas a tenni akarás, mint a be nem teljesülés. És mert hiszek önmagam-ban, hiszek a Forever erejében, az élet végül megkínál azzal, amire vágyom.

2020 ESEMÉNYNAPTÁR

BUDAPEST

**ALBÁNIA
KOSZOVÓ**

SZERBIA

HORVÁTORSZÁG

SZLOVÉNIA

BOSZNIA

március 21. Sikernap
Vasas Jégcentrum
március 22.
Ételcsomagolás

április 18.
Szlovénia - Horvátország közös Sikernap
Maribor

május 23. Sikernap
Tüskecsarnok
május 24. Manager
Találkozó

május 30.
Sikernap
Belgrád

június 27.
Sikernap
Albánia-Koszovó

június 6.
Sikernap
Szarajevó

július 11.
Sikernap
Tüskecsarnok

augusztus 8.
Aloe nap
Albánia-Koszovó

2020. OKTÓBER 2-3. DIAMOND HOLIDAY RALLY POREC

október 17.
Sikernap
Bijeljina

november 21.
Sikernap
Vasas Jégcentrum

GLOBAL ESEMÉNYEK:

ÁPRILIS 26 – MÁJUS 3. GLOBAL RALLY 2020. SYDNEY

SZEPTEMBER 21-25. EAGLE MANAGER'S RETREAT 2020. BAHAMA-SZIGETEK

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: Bóznári-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!

Tisztelt Forever Üzleti Partnereink!

Szeretnénk felhívni a figyelmeteket a 2020. évtől életbe lépő **vállalkozásokat érintő** ÁFA törvény változásokra! A híradásokból esetleg már hallhattátok, olvashattátok, hogy ebben az évben az adórendszeren belül komoly változások lépnek életbe, amelyek a számlázási- és adatszolgáltatási rendszert módosítják.

2020. július 01-től minden belföldön nyilvántartásba vett adóalany felé teljesített termékértékesítésről, szolgáltatásnyújtásról kiállított számla esetében adatszolgáltatási kötelezettséget ír elő az ÁFA törvény **2007. évi CXXVII. tv. (ÁFA tv.) 10. sz. melléklete - az ÁFA tv. 158/A-178.§-ai előírásainak figyelembevételével.**

Az eddigi 100 e forint ÁFA tartalmú számlák mellett az adatszolgáltatási kötelezettség minden számlára kiterjed, a 100 e forint alatti ÁFA tartalmú és az adómentes számlákra is.

Ettől az időponttól a számlán fel kell tüntetni a partner adószámának első 8 számjegyét is.

2021. január 01-től minden belföldön teljesített ügyletről kiállított számlára kiterjed az adatszolgáltatási kötelezettség (magán-személyek felé történő számlázás esetén is).

Vállalatunk számára továbbra is elsődleges, hogy havi bónuszaitok utalását minél hamarabb teljesíthessük, ezért az alábbiakban kérjük együttműködésüket:

1. Regisztráltak az FLP bónuszösszeg küldő email szolgáltatására, hogy a lehető leghamarabb értesüljete a bónusz összegéről! (FNY194 - Automatikus bónuszinformációs szolgáltatás nyomtatvány)
2. Regisztráltak bármelyik online számlázó programba és a NAV online számlázó rendszerébe (onlineszamla.nav.gov.hu) vagy regisztráltak a NAV ingyenes Online számlázó programjába (használat egyszerű).
3. A számlázó programban kiállított **számlát küldjétek el email mellékletben a PDF, illetve a NAV adatszolgáltatáshoz készült XML formátumban részünkre az irattar@foreverliving.hu címre** (a számla kiállításakor nyomtatás helyett az email-ben küldésnél kell a címet megadni).

Az online számlázásra történő átállás előnyei:

1. Az FLP bónuszösszeg küldő email szolgáltatásunkra történő regisztrációval gyorsan és pontosan megtudjátok az esedékes bónuszotok összegét, így hamarabb ki tudjátok állítani a számlátokat. **2020. július 1-e után társaságunk nem állít ki bónusz számlát.**
2. Az online számla kiállítása egyszerű, gyors, hibátlan, könyveléseket és később az ÁFA bevallás elkészítését is megkönnyíti.
3. A számlát nem kell kinyomtatni és postára adni, hanem email-ben lehet beküldeni, költség- és időtakarékosan. Az így megkapott számlák feldolgozását hamarabb meg tudjuk kezdeni, és az átutalás is hamarabb megtörténhet. A hónap 12-éig email-ben megérkező számlákat 15-én utalni tudjuk.

Várjuk minél előbbi regisztrációkat az email-es bónuszösszeg küldő szolgáltatásunkra és ezzel együtt online számláitokat is.

Köszönjük együttműködésüket! Ha a leírtakkal kapcsolatban kérdéseitek van keressetek meg bennünket a penzugy@foreverliving.hu e-mailcímen vagy központi telefonszámunk – 06 1 269 53 70 – 121-es mellékén.

További sikeres munkát kívánunk!

Osszd meg a gélt és nyerd!



OSSZ MEG MINÉL TÖBBET ARRÓL, AMIT SZERETSZ!

A 2020. január 1-től március 31-ig terjedő időszakban minősülhetsz, és izgalmas díjakat nyerhetsz, amennyiben új, személyesen szponzorált Forever Üzleti Partnereid bármely Aloe Vera Gel®-t vagy gélt tartalmazó terméket vagy csomagot vásárolnak. Kezdd lendületesen a 2020-as évet, és kövesd a vezető versenyzők listáját a foreverliving.com/aloearoundtheworld linken!

#AloeAroundTheWorld



FOREVER®

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.

Országigazgató: 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

Főigazgató-helyettes és rendezvényszervező: Altrichter Anett;

rendezveny@foreverliving.hu, mobil: +36 70 436 4240

Belföldi és nemzetközi kommunikáció: Szecsei Aranka: 136 mellék,

mobil: +36 70 436 4229;

Marketing csoportvezető: Bózári-Holtai Orsolya; mobil: +36 70 436 4272

Pontérték nélküli termékek: Gellén Veronika; mobil: +36 70 436 4278

Social Media: Galambos Dóra; mobil: +36 70 436 4212

FLP TV: dr. Karizs Tamás; mobil: +36 70 436 4271

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: 9-17 óráig (a számlázás zárás előtt 15 perccel befejeződik)

Helyi előadások esetén hosszított nyitvatartással várjuk partnereinket.

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 – P: 10-18 óráig

(a számlázás zárás előtt 30 perccel befejeződik).

Területi igazgató: Radóczki Tibor

A hónap utolsó szombatára 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.

Területeink nyitvatartási rendje vonatkozik a hónap utolsó munkanapjaira is!

Forever Resorts

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

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

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

A Forever Resorts magyarországi intézményeinek ügyvezető igazgatója

Lenkey Péter, szálloda igazgató Király Katalin.

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: ponedjeljakom 12:00 – 20:00, ostalim radnim danima: 9:00 – 17:00

Svakog meseca poslednja subota je radni dan, radno vreme: 9:00-14:00

Lekar konsultant: dr Nevenka Laban +382-69-327-127

Email: flppodgorica@t-com.me

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 četrtak od 12:00-20:00, torek, sreda in petek od 09:00-17:00

Pisarna Lendava/Lendva: Kolodvorska ulica 6, 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: Telefonski savjeti mr. ph. Milica Sirotković.

Pozivati možete utorkom i četvrtkom od 10:00 do 13:00 h.

Broj mobitela: 091 4196101

Upite možete slati i na e-mail: savjeti@foreverliving.hr

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

Shëf Zyre: Xhelo Kicaj: Cel: +355 69 40 66 811

e-mail: flpalbania@abcmal.al

www.foreveralbania.com

KOSOVA

Area Manager: Mr Sc Lulzim Tytynxhiu,

+ 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

2020. SZEPTEMBER 21-25.



Bahamas
#EMR20



FOREVER®

Élvezd ki az előnyöket!

A bőrtípusodtól függetlenül az arcmaszk olyan egyszerű és kényelmes bőrápolási termék, amelyet beiktathatsz a szokásos bőrápolási rutinodba. A Forever Mask Experience szettel most mindkét arcmaszkunkat megismerheted. Leljétek örömtöket mindkét termékünk tesztelésében, és reméljük, hogy legalább az egyik a kedvencetek lesz, ÖRÖKRE!



FOREVER®
mask experience set



Aloe Bio-Cellulose Mask

A Forever szuper-hidratáló aloe bio-cellulóz maszkja a belépő a bőrápolás következő generációjába. Ez az úttörő összetétel ötvözi az aloe és a vadgesztenye mag erejét egy hidratáló szérummal, hogy a végeredmény egy valóban leleményes arcmaszk legyen, amely tápanyagokat juttat a bőr mélyebb rétegeibe is. A hatása elképesztő: lágy, hidratált és sugárzó bőr, lenyűgöző ragyogással.



Sonya Refining Gel Mask

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

KERESD A WEBSHOPON ÉS RAKTÁRAINKBAN! 6162 Forever® Mask Experience Set

A TERMÉKEK KÜLÖN-KÜLÖN IS MEGVÁSÁROLHATÓAK: 616 Aloe Bio-Cellulose Mask **607** Sonya Refining Gel Mask

AZ ÖN SZPONZORÁNAK NEVE ÉS KÓDJA: