

MAGYARORSZÁG BOSNA I HERCEGOVINA CRNA GORA HRVATSKA SHQIPËRIA SLOVENIJA SRBIJA

FOREVER

March 2021 XXV Issue 03



**START YOUR
JOURNEY**

Personal Use Pak

AZ FLP360 MINDENT BIZTOSÍT A SIKERES ÜZLETÉPÍTÉSHEZ

A riportok segítségével követheted az üzleted alakulását, felfedezheted a csapatod erősségeit és a bennük rejlő lehetőségeket, láthatod a saját fejlődésedet a fontos ösztönzőkben, és egyensúlyt teremthetsz az üzletedben – így segít az FLP360, hogy betekintést nyerj az üzletedbe, és kövesd annak fejlődését.

FLP360[°]
Insight. Strategy. Growth.



FOREVER[®]

Csodálatos időket élünk



A világ valóban megváltozott az elmúlt 43 évben. Úgy tűnik, mintha a Forever kezdeti szakasza nem is olyan régen lett volna, amikor a termékbemutatókat még a nappalimban tartottam. Utána beültem az autómba, és végigvezettem az éjszakát, hogy ugyanazt a termékbemutatót egy másik városban is elő tudjam adni. Akkoriban az üzletépítés levelek írását, telefonhívások lebonyolítását, és az ajtók kopogtatását jelentette. A közösségi hálózathoz legközelebbi dolgom egy rolodex volt, melyet az íróasztalomon tartottam.

Az akkori csapat csupán egy maréknyi emberből állt, és mindannyian rendkívül izgatottak voltunk e termékeknek köszönhetően, amelyek a piacon semmi máshoz nem voltak foghatóak. Ez az izgatottság a mai napig megmaradt, és olyan helyekre vitte el a Forevert, amelyekre még álomban sem gondoltam volna. Ha a Forever első 20 évében azt mondtátok volna nekem, hogy egyszer majd online rendezvényeket fogunk tartani, és világszerte sok-sok emberrel fogunk összekapcsolódni a monitorjainkon keresztül, valószínűleg azt gondoltam volna, hogy egy kicsit túl sok sci-fi-t olvastok. Biztos voltam benne, hogy ez az üzlet már a könyvben is megírt összes lehetséges meglepetést rám zúdította.

A KÖVETKEZŐ HÓNAPBAN KÖZÜLETEK TÍZEZERNYI EMBERHEZ FOGOK CSATLAKOZNI SZERTE A VILÁGBÓL, HOGY VIRTUÁLISAN ÜNNEPELJÜK MEG A GLOBAL RALLY-T.

Pár évet gyorsan előre tekerve, ott fogom majd találni magam, ahogy a Global Rally színpadán állva végigfut a tekintetem több, mint 20.000, a világ különböző pontjairól származó Forever Üzleti Partneren.

A mi kis üzletünk egy globális jelenséggé nőtte ki magát, és a technológia volt az, amely elvitt minket oda. Nem hittem, hogy bármi is felül tudja múlni ezt az érzést, de itt vagyunk, készen állunk ismét történelmet írni.

A következő hónapban közületek tízezernyi emberhez fogok csatlakozni szerte a világból, hogy virtuálisan ünnepeljük meg a Global Rally-t. Ez lesz az eddigi legtöbb résztvevővel rendelkező Rally, amellyel még több embernek tudjuk azt a lehetőséget nyújtani, amivel a Global Rally izgalmát egy teljesen új módon élhetik át. Hihetetlen, hogy milyen időket élünk ma, amikor kapcsolatban tudunk maradni, és ott tudunk lenni egymásért, még annak ellenére is, hogy a személyes találkozók nem megvalósíthatóak.

Mindannyian megérdemlünk a kemény munkáért, és az elmúlt évben teljesített eredményeikért járó ünneplést. Minden év elhozza a maga kihívásait, lehetőségeit, és előre nem látható körülményeit. Azonban szerencséseknek mondhatjuk magunkat, hogy olyan időkből élünk, amikor nemcsak a kihívásokkal tudunk közösen szembenézni, hanem mindannyiunk számára egy fényesebb jövő, és jobb közösségek felépítésén dolgozhatunk, még akkor is, ha több ezer mérföld választ el minket egymástól.

A technológia hosszú utat tett meg, azonban a Forever alapjai nem sokban változtak. Még mindig a másokhoz történő kapcsolódás útján, a kedvenc termékeinket ajánlva, és egy máshoz nem hasonlítható Lehetőség nyújtásával tudunk növekedni. Az, hogy hogyan vesszük fel ezeket a kapcsolatokat, és a karműtásnyira lévő, lenyűgöző eszközök csak erősebbé tettek minket.

Annira büszke vagyok, hogy ilyen sokatokhoz csatlakozhatok e történelmi, virtuális Global Rally ünnepélye kapcsán. Megfelelőnek érzem az időt, az év fordulópontját, hogy megidézhessük azokat a bizonyára fényesebb napokat a közeljövőben. Ha csak egy dolgot is, de mind megtanultunk a Foreverről, az az, hogy sose becsüljük alá ennek az üzletnek a meglepetést okozó, és az életet jobbá tevő potenciálját. Lehet, hogy nem tudom, hogy mi ólálkodik a következő sarkon, azonban azt tudom, hogy izgatottan várom a bekövetkezését, és remélem, hogy Ti is.

Örök szeretettel:

Rex Maughan
CEO, Forever Living Products

A Forever mozgatóereje



A megbízhatóság az egyik legfontosabb dolog az életben, mégis figyelmen kívül hagyjuk. A jó motor sok éven át biztosítja az autó működését, de nem sok időt szánunk arra, hogy értékeljük mindazt, ami a motorháztető alatt történik.



A vertikális integráció az a motor, amely a Forevert működteti, és emiatt működünk teljes gőzzel 1978 óta. A mi tulajdonunkban vannak azok a mezők, ahol az aloét termesztjük, a létesítmények, ahol termékeinket gyártjuk, és a forgalmazási csatornák, amelyek segítségével eljuttatjuk termékeinket a világ minden tájára. Amikor átveszitek kedvenc termékeket, vagy amikor kiveszitek az aloét a hűtőből, nem biztos, hogy belegondoltok a folyamat minden olyan lépésébe, amely a piac legjobb aloe termékeit biztosítja számotokra. Ne aggódjatok! Ezen nem kell gondolkodnotok, mert biztosak lehettek benne, hogy mi már megtettük.

Figyelünk minden részletre attól a pillanattól kezdve, hogy az aloét elültetjük, egészen addig, amíg a megrendelések megérkeznek hozzátok. A vertikális integráció iránti elkötelezettség teszi a Forevert egyedülállóvá a network marketing területén. Nem titok, hogy lényegesen több beruházásra van szükség ahhoz, hogy termékeink termesztésének, gyártásának és forgalmazásának minden aspektusát ellenőrzés alatt tartjuk, de ez az egyik legnyomósabb oka annak, hogy magabiztosan ajánlhatjátok termékeinket.

Rengeteg olyan cég van, amely sok pénzt takarít meg, és gyors nyereséget termel azzal, hogy termékeihez beszerzéssel jut hozzá, ahelyett, hogy saját maga gyártaná le azokat. Ám ez a hitelességüket csorbítja. Nem beszélhetnek az ügyfeleikkel azzal a magabiztossággal, hogy tudják, hogyan fejlesztik a termékeiket, vagy milyenek a létesítményeik, és hogy az ott dolgozók tisztességes bért kapnak-e. A többi cég gyakran nem tudja megmondani, hol és hogyan takarítják be az alapanyagokat. Ez csak néhány dolog arról a hosszú listáról, amelynek elemeit a vásárlók megérdemlik, hogy tudják, amikor egy terméket megvásárolnak.

Ez különbözteti meg a Forevert a tömegtől. Amikor a széles körű étrend-kiegészítők közül ajánlatok valamit az érdeklődőknek, elmondhatjátok nekik, hogy ezeket a termékeket olyan gyógyszeripari minőségű berendezéseken gyártották, amelyek 333 féle minőségi teszten esnek át a Forever Nutraceutical-nél. Az ott dolgozó emberek szenvedélyesen végzik a munkájukat, és elkötelezettek a munkájuk iránt. Ha megkérdezitek versenytársainkat, hogy hány minőségi tesztet végeznek termékeiken és létesítményeiken, nem tudják megmondani. Nálunk viszont nem kérdés minden egyes létesítményünkénél, Arizonától Texasig, és a világ minden táján.

Egyesek azt állítják, hogy a vertikális integráció korlátozó tényező lehet, vagy hogy az élvonalbeli tudomány és az új technológia túl drága. Folyamatunkat részben az teszi különlegessé, hogy tudjuk, mikor vonjunk be kulcsfontosságú partnereket. A Forever hihetetlenül büszke arra, hogy előre gondolkodó vezetőkkel dolgozzon, hogy Ti mindig a legújabb technológiát vagy csomagolási innovációt kapjátok.

A minőség mindig megkülönböztetett helyre állít minket. Ez vonatkozik a termékeinkre, az embereinkre, a létesítményeinkre. Legközelebb, amikor átveszitek vagy ajánljátok a termékeket, ne felejtsetek, hogy mindezt laboratóriumainkban dolgozó tudásaink, elkötelezett termelőink, raktári csapatunk teszi lehetővé, és mindenki, aki azon dolgozik, hogy a motor zökkenőmentesen működjön. 43 évnyi meggyőződésre, elkötelezettségre és minőségre támaszkodhattok. Ez nem csupán ritka a mi iparágunkban, de szinte ismeretlen bármely iparágban, és erre mindannyian büszkék lehetünk.

Mindig mosolyogjatok!

Gregg Maughan

Elnök, Forever Living Products



Köszöntöm a Hölgyeket!



Március nyolcadikán köszöntöttem a Hölgyeket, Lányokat, Asszonyokat, elsőként leendő Feleségemet, Annát, Lányaimat, és persze élőben Mindenkit az Interneten, hiszen ez a nap is elsősorban az övék.

A mi szakmánk is elnőiesedett, ahogy szokták mondani, hiszen sokkal több Nő épít hálózatot, mint Férfi - ez tény! Persze, Uraim, azért ránk is nagy szükség van.

Valóban, elsősorban a Hölgyek vigyáznak a Család, a gyerekek egészségére, szeretnek kommunikálni, nagyon szorgalmasak és kitartóak, amik a hálózatépítés nélkülözhetetlen feltételei.

Figyeljünk oda a Hölgyekre, hordjuk Őket a tenyerünkön, így tökéletes lesz a világ mindenki számára!

**HA TESZEL EGY POZITÍV LÉPÉST ELŐRE,
LESZNEK KÖVETŐID, SOKAN, SOKAN, ÍGY
MÉG KÖNYVEBBÉ VÁLIK A VILÁG
MEGÉRTÉSE ÉS ELFOGADÁSA.
JAVÍTSUNK A VILÁGON, AKÁR EGY
KEDVES MOSOLLYAL, SZÓVAL, EGY IGAZ
ÖLELÉSSSEL, SOK SZERETETTEL!**

Ne várd, hogy ezt akár holnap visszakapod, sőt, ne azért tedd, hogy bármit kapj cserébe! Tedd magadért, és meglátod, lassan egyre többen fognak követni! Fogadd el a környezetemben az embereket úgy, ahogy vannak, de mutass példát, és lesznek követőid!

A Forever Magyarország és a balkáni régió Európa meghatározó, vezető csapatainak egyik legfontosabb tagja lett. Légy büszke arra, hogy itt élsz, dolgozol és példát mutathatsz!

Hölgyeim, Önöket ünnepeljük, szeretjük, nagyon sok minden az Önök kezében van, elsősorban rengeteg Család jövője, sorsa. Figyeljünk egymásra, mert a nehezebb körülmények között mindig is a Nők tartották az erőt, a bátorságot és az összefogást a Családokban.

Boldog Nőnapot Mindenkinnek!

Hajrá Forever Magyarország, hajrá magyarok!

Dr. Mészáros Sándor PhD.
Országigazgató

Táplálkozz kiegyensúlyozottan!

A helyes táplálkozás azzal kezdődik, hogy ételeinket sokféle forrásból állítjuk össze. Ám még a kiegyensúlyozott étrend is tartalmazhat hiányosságokat. Az étrend-kiegészítők fejlődésével a legegyszerűbb módon biztosíthatjuk szervezetünk számára azokat a tápanyagokat, amelyek szükségesek lehetnek az egészség megvédéséhez. A következőkben néhány nagyszerű tippet olvashattok arra, hogy C9-programunk során milyen ételeket érdemes kipróbálni, és egyáltalán: miért érdemes belevágni a programba.

Kissné Szalay Erzsébet Eagle Manager ajánlása:

Miért érdemes belevágni a C9 programba?

Mert újjászületik a tested és a lelked is. Idén januárban már nem első alkalommal állapítottam meg, hogy milyen igaz a mondás: tiszta test - tiszta elme. A C9 alatt tisztább a fejem, csak úgy jönnek a jó gondolatok, ötletek, megoldások. Már ez a kilenc nap is elegendő ahhoz, hogy megérezd, hogyan működsz, amikor nem – bocsánat a kifejezésért – szemeteskukának használsz a tested, hanem feltöltöd minőségi tápanyagokkal. Energikusan, frissen és fitten!

Mert a program megtanít arra, hogy amit már eddig is tudtál – napi rostbevétel, elegendő folyadékfogyasztás stb. – azt most használd a gyakorlatban is. Mert büszke leszel magadra, kihozod magadból a győztes éned! Ezt fogod érezni: MEGCSINÁLTAM! MAGAMÉRT!

Mindig jusson eszedbe: amit adsz a testednek, azt fogja visszaadni neked. Tehát add a legjobbat! Vágj bele a C9 programba!



Reggeli

A tojásból, piritósból és szalonnából álló (vagy hasonló) hagyományos reggeli kiváló arra, hogy ebédig biztosítsa a szükséges energiát. Ugyanakkor hiányzik belőle néhány fontos vitamin és növényi tápanyag. Lehet, hogy szívesebben fogyasztasz egy alacsonyabb kalóriatartalmú, egészséges reggelit, mint például zabpelyhet friss gyümölcsökkel. Ez nagyszerű módja annak, hogy feltöltsd energiával komplex szénhidrátok által, sok zsír nélkül, emellett a gyümölcsök biztosítják a szükséges vitaminokat és antioxidánsokat. Az ilyen ételből azonban hiányzik a fehérjeforrás.



Próbáld ki a Forever Lite Ultra®-t!

A Forever finom shake-mix 17 gramm fehérjét tartalmaz, hogy kiegészítse a reggelidet. Minden adag pluszvitamint és aminosavakat biztosít számodra. A csokoládé vagy vanília ízesítésű Forever Lite Ultra®-t könnyen vegyitheted tejjel vagy kedvenc növényi alapú italoddal.

Forever Lite Ultra® vanília | sku 470





Dr. Dósa Nikolett Senior Manager ajánlása:

Napjaink egyik legfelkapottabb termékcsomagja a C9 nevű dobozunk, sokan mégis vonakodnak kipróbálni. Én magam évente többször is nekiállok, és a párommal együtt végigviszem ezt a programot.

Szeretnék eloszlatni néhány tévhitet ezzel kapcsolatban:
NEM FOGYÓKÚRA. Hogyan is gondolhatná bárki, hogy kilenc nap alatt egészségesen és véglegesen le lehet fogyni?
NEM ÉLETMÓDVÁLTÁS. Hiszen kilenc nap alatt nem változtatjuk meg az életmódunkat.
NEM KELL KÖZBEN ÉHEZNI. Hogyan is élveznénk a folyamatot és az eredményt, ha közben szenvednünk kellene?

Akkor hát nézzük, miről is van szó igazából!

9 nap alatt EL TUDUNK KEZDENI egy életmódváltást. Másként étkezni, mozogni, másként fogyasztani folyadékot, és legfőképpen: másként gondolkozni.

9 nap alatt BE TUDJUK INDÍTANI az anyagcserénket úgy, hogy a látványos, érezhető változásokon felbuzdulva tovább tudjuk folytatni az egészséges étkezést.

9 nap alatt MEGTAPASZTALJUK, mennyire felszabadító érzés hasznos anyagokkal feltölteni a szervezetet ahelyett, hogy felesleges energiát pazarolnánk az egészségtelen (és túlzott mennyiségű) ételek emésztésére. A siker kulcsa a programhoz való ragaszkodás, személyre szabva, mentor segítségével.



Ebéd

Kiegyensúlyozott ebédet enni nem mindig lehetséges. Azokon a mozgalmas napokon, amikor úgy érzed, nem tudsz megbirkózni a tennivalóiddal, nagyszerű ötletnek tűnik bekapni valamit egy gyorsétteremben. Bár ezek az ételek megakadályozzák, hogy éhesek maradjunk, hiányoznak belőlük az olyan fontos tápanyagok, mint a vitaminok, az antioxidánsok és a növényi tápanyagok, amelyekhez a gyümölcsökből és a zöldségekből jutunk hozzá. Ha szereted előre elkészíteni az ebédet, akkor valószínűleg olyan ételt választasz, mint például csirkehús rizzsel és párolt sárgaréppával. Bár a csirke jó fehérjeforrás, a főtt zöldségek pedig jó tápanyagokat tartalmaznak, kevés bennük a rost.

Próbáld ki a Forever Fiber®-t!

Egészítsd ki az ebédedet egy kis rosttal, a Forever Fiber®-rel! Minden tasak elegendő rosttal lát el anélkül, hogy pluszkalóriát vinnél be a szervezetedbe. Ez a Forever-termék gyorsan feloldódik. Egyszerűen keverd össze kedvenc italoddal, így segíted az emésztésed működését.



Vacsora

Egy olyan egyszerű étel, mint a túrós tészta nagyon finom, ugyanakkor magas a laktóztartalma, ami megterhelheti az emésztőrendszerünket. Még azokra is, akik nem laktózérzékenyek, hatással lehet a kiadós, tejtermékkel készült étel (bár ez nem jelenti azt, hogy végleg le kell mondanunk kedvenc ételeinkről).

Egy egyszerű, egészséges vacsora, mint például lazac vagy másféle hal rizzsel és salátával egészséges, és nem túl nehéz elkészíteni. Sőt, Omega-3 zsírsavakban, vitaminokban és növényi tápanyagokban gazdag, bár hiányzik belőle a kalcium.

Próbáld ki a Forever Calcium®-ot!

Pótold ezt a tápanyaghiányt a Forever Calcium®-mal! A Forever Calcium® biztosítja a csontok napi kalcium szükségletét. A kalcium, a D-vitamin, a magnézium és a cink részt vesz a normál csontozat fenntartásában. Ez az exkluzív keverék hatékonyabb ásványianyag-összetétellel rendelkezik a maximális felszívódás érdekében.

Forever Calcium® | 206



Knisz Edit Soaring Manager ajánlása:

Amióta a C9, mint kiváló életmódváltó program a kezünkben van, nincs szükség évkezdő fogadalmakra, mert folyamatosan oda tudunk figyelni arra, hogy jól érezzük magunkat kívül-belül!

Számomra a C9 sokkal többet ad, mint amit sokan gondolnak róla. Önfegyelemre, türelemre tanít, kitartásra sarkall, rendszert hoz a mindennapokba. Segítségével minőségi tápanyagokat, megfelelő mennyiségű folyadékot, rostot juttathatunk a szervezetünkbe. Elsősorban azoknak ajánlom, akik komoly céllal, tudatosan, 'nem adom fel'-attitűddel hajlandóak nekiindulni a programnak!

A mentori támogatás, a korrekt információ átadás elengedhetetlen a sikerhez. A jobb közérzet és a szebb kinézet a folyamat lépéseinek pontos betartásával érhető el. Az első két nap szilárd tápláléktól mentes, a Lite porból növényi tejjel készült finom shake, a rost és az aloe gél biztosítja, hogy könnyedebbné és energikusabbnak érezzük magunkat. A harmadik naptól iktatjuk be az alacsony kalóriás étrendet. Szeretem a könnyen emészthető ételeket ezen időszak alatt!



C9® | 475-476, 625-626, 629-630

FGR21 GYIK

EGY PÁRATLAN ÉLMÉNYT VISZÜNK OTTHONODBA

A Global Rally csarnokának összes izgalma az otthonod kényelmében! Csatlakozz hozzánk április 8-án, 9-én és 10-én, három izgalommal, tréningekkel, ünnepléssel, elismeréssel és SZÓRAKOZÁSSAL teli napra! A Global Rally NEM csak egy újabb virtuális meeting, ahol ülsz és nézel. Ehelyett bekapcsolódsz majd a csapatoddal, kapcsolatba kerülsz a vezetőkkel a világ minden részéről, és a műsor részese leszel néhány lenyűgöző meglepetés és élő interakciók keretében. Ne szalaszd el a lehetőséget, hogy részese lehess ennek a fantasztikus digitális rendezvénynek!

FGR21 JEGYEK

MINŐSÜLTEK

Ha minősültél a Global Rally-re, Chairman's Bonus vagy Szárnyalj Sydney-be minősült vagy, akkor Neked nem szükséges jegyet vásárolnod a Global Rally at Home-ra. Amikor a jegyek elérhetővé válnak, kapni fogsz egy regisztrációs e-mailt. Miután befejeztél a regisztrációt, küldeni fogunk egy megerősítést. Minden megerősített regisztrált március közepén kapni fog e-mailben egy hozzáférési kódot, amellyel a rendezvény majd elérhető lesz. Kérlek, vedd figyelembe, hogy ha minősültél a Global Rally-re, Chairman's Bonus vagy Szárnyalj Sydney-be minősült vagy, akkor csak egy hozzáférési kódot fogsz kapni.

NEM MINŐSÜLTEK

Ha nem minősültél a Global Rally at Home-ra, február 10-től itt fogsz tudni jegyeket venni a rendezvényre: bit.ly/FGR21Tickets

FGR21 GYIK

Az FGR21 egy élő esemény lesz?

Igen, ez egy élő esemény lesz, nincs előre felvéve.

Visszanézhető lesz az FGR21?

Nem, az FGR21 egy megismételhetetlen élmény lesz, ami később nem lesz újra lejátszható.

Mikor lesz az FGR21?

Az FGR21 2021. április 8-án, 9-én és 10-én lesz követhető. Mindhárom nap 2-3 órányi nagyszerű tartalmat hozunk a nézőinknek.

A közvetítés minden nap a következő időpontokban fog kezdődni:

07:00 | Arizona, USA
10:00 | Kentucky, USA
11:00 | Brazília
15:00 | Egyesült Királyság
16:00 | Magyarország
16:00 | Dél-Afrika
18:00 | Egyesült Arab Emírségek
19:30 | India
22:00 | Malajzia / Hong Kong
23:00 | Japán
00:00 (+1day) | Ausztrália
<https://www.timeanddate.com/worldclock/fixedtime.html?mg=Forever+Global+Rally+At+Home&iso=20210408T07&p1=197&ah=3>

Mi fog történni az FGR21 három napján?

Április 8. csütörtök – INSPIRÁCIÓ

Izgalmas tartalmak, bejelentések mindenről, amitől a Forever lesz a világ legnagyobb lehetősége.

Április 9. péntek – OKTATÁS

Tanulj a legjobbaktól és a Forever vezetőitől! Gyakorlatias tréningeket, a legjobb tippeket és motivációt fogsz kapni ezen a napon, hogy segítsenek üzleted építésében.

Április 10. szombat – ÜNNEPLÉS

Szórakozás, izgalom, ünneplés és nagy elismerések várnak Rád, ahogy azt a Global Rally-től már megszokhattad.

Hol tudok Rally jegyet venni?

A jegyvásárláshoz keresd fel ezt a honlapot: bit.ly/FGR21Tickets február 10-én vagy utána.

Hogyan jutok majd hozzá?

Miután regisztráltál (ha minősült vagy) vagy miután megvetted a jegyed, kapni fogsz egy hozzáférési kódot. Úgy becsüljük, hogy március közepén már ki lesznek küldve a hozzáférési kódok.

Megoszthatom majd a jegyemet (kódomat)?

Nem, az FGR21-hez való hozzáférési kódok egyszeri felhasználásúak. Aki először használja fel a kódot, annak lesz hozzáférése a műsorhoz. Így akadályozva meg másokat, hogy használják ugyanazt a kódot.

Tudom majd egyszerre két saját eszközömmel nézni a műsort?

Amennyiben csak egy kóddal rendelkezel, akkor nem fogod tudni nézni egyszerre több eszközön az FGR21-et. Ha már beaktiváltad a kódot egy eszközön, de szeretnél másik eszközre váltani, akkor először ki kell jelentkezned az elsőből, hogy utána egy másikkal be tudj kapcsolódni. Kérjük vedd figyelembe, hogy 15 perc késés is lehet a két eszköz váltása között, ha ugyanazt a kódot használod.

Lesz fordítás az FGR21-hez?

Igen, a leggyakoribb nyelveken lesz elérhető fordítás. A hivatalos listáról és további fontos információkról hamarosan mindenkit tájékoztatni fogunk.

GLOBAL
RALLY
AT HOME
#FGR21



FOREVER®





MyBrand – Énmárka-építés.

Az egyik legnagyobb kihívás a közösségi médiában. Ki vagyok én, és milyennek látszom? Milyen módszerekkel, eszközökkel, milyen elvek mentén mutassam meg a személyiségeimet, hogy felfigyeljenek rám azok, akiknek az üzenetem szól? Új rovatunkban gyakorlati tanácsok, tippek, ötletek segítségével erre keressük a választ azokkal, akik kimagasló eredményeket tudhatnak már magukénak Forever-vállalkozásukban.



A HÉTKÖZNAPI ÉLET MOMENTUMAINAK BEÉPÍTÉSE AZ *énmárkánkba*

Az 'énmárka felépítése' kezdetben egy marketinges szakmai anyagnak tűnhet, pedig a valóságban az énmárka pont akkor tud szépen megszólalni, ha sikerül lecsupaszítani magad a külvilág hangos zajától, ha sikerül megtalálnod a lelkedben szóló dallamot, és mersz önmagadként kinyílni, kibontakoztatni valóban azt, akivé válni szeretnél.

Az énmárka nem állandó, sokkal inkább egy folyamat megmutatása, egy utazás, önmagunk folyamatos fejlődése, hiszen ez a szakma igazán egy önfejlődési, és önfejlesztési utat ad nekünk, amin egyre szabadabb önmagunkként haladhatunk.

Az énmárkád TE VAGY! Az életed, annak vezetése, a gondolataid. Ez a folyamat maga, ahogyan haladsz, a gondolataid az életről, az útról, a cégről, a vezetőidről, magadról, a kihívásokról, a napodról,



a nehézségekről, az örömeidről, a sikerről, a pénzről, az időről, a szövetségről, a családról. Te magad és a napi élményeid. Sztorizz, mesélj, légy nyitott, és *mindig úgy posztolj, mintha ezek várnának, mert egyszer ezek fognak!*

Ehhez viszont épp az szükséges, hogy te magad indulj el, tudd, mit képviselsz, tudd ki vagy és mi a küldetésed! Itt indul az énmárka, ami segíteni fog téged abban, hogy a közösségi médiában önmagadként tudj jelen lenni, hogy hatással tudj lenni másokra, pontosan azért, hogy akik téged keresnek, megtaláljanak.

Bátran hozd el a mindennapi életed megéléseit a márkád felépítésébe, a reggeleid, a számodra ideális reggeli indításokat, a családi időtöket, hiszen a Forever nem csupán egy munkahely vagy egy üzlet, sokkal inkább egy választott életforma, életstílus, egy vállalt

értékrendszer. A jeleneddél – éppúgy a szabad döntéseiddel, mint a bátran megmutatott munkabefektetéssel – is jövőképet tudsz adni sokaknak, így igent tudnak mondani valóban egy olyan életre, ami a céljaikhoz viszi őket.

A közösségi oldalak lehetőséget nyújtanak számodra, hogy sokak felé tudj üzeni, sokakra lehess hatással, azzal, aki vagy, azzal, hogy előre lépsz, és ki tudod mondani, hogy „*Helló, világ, Itt vagyok! Ez vagyok én! Nem tökéletes, de bátor, nem hibátlan, de fejlődő. Találtam egy utat, egy belső küldetést, amit szeretek, és én itt és erre fogok haladni. Ez vagyok én, itt az utam, örömmel megmutatom, és elkötelezetten keresem azokat, akik számára ez vonzó, és akikkel együtt haladunk szövetségben a jövőben.*”



És ahogyan ember emberhez kapcsolódik ebben az üzletben, úgy az online világodban sem az értékesítő, „reklámszagú” posztokra nyitottak az ismerőseid, hanem az életedre, rád. Azt figyelik, ahogyan változol az üzlet hatására, ahogyan egyre boldogabban tudod megélni a mindennapjaidat, ahogyan a munka számodra még ha időben masszív is, átalakul egy alkotói folyamattá. Kérdéseket tesznek majd fel maguknak: „Mit csinál ő, hogy ilyen sokat mosolyog? Hogy lehet, hogy boldog hétfőn? Mit jelent, az, hogy megtalálta az útját?” – és figyelni fognak rád, neked pedig nincs más dolgod, mint adni... Adni szívből, és természetes nyitottsággal az életedből.

Hogyan építsd fel az üzleti és magánéleti posztjaid a brandedben?

Emlékezz a 80/20-as szabályra! Nyolcvan százalékban az életed alakulása az, ami szólhat szintén az üzleti folyamataidról, de a te megelégedésedben. Engedd be az embereket az érzéseidbe, a lelkedbe! Engedd, hogy a te szemekkel láthassák ezt az üzletet, és a mindennapok munkafolyamatait!

És bátran élj a közösségi médiában a mindennapi életeddél is, azzal, ami körülvesz, ami foglalkoztat! Ha anya vagy, akkor az anyaság mindennapi pillanatairól és érzéseiről, ha szeretsz sportolni, akkor a sport közben átértett eufóriáról, a sikerélményről, vagy éppen az önmagad lustasága feletti győztes pillanatokról írd!



ALMÁSI GERGELY ÉS BAKOS BARBARA Zafír Managerek

Minél természetesebben élsz a közösségi világban, annál könnyedebben tudnak kapcsolódni hozzád, és a húsz százalékban elhelyezett kifejezetten üzleti, szinte toborzó jellegű posztok annál inkább célt találnak, mert a nyolcvanszázaléknyi posztoddal lettél emberközeli. Egy csaj vagy srác a szomszédból, épp olyan, mint ők, csak kicsit mégis más, valahogy pozitívabb, valahogy boldogabb... éhesek lesznek a miértre, és emiatt nyílnak meg a húsz százalékban elhelyezett üzenet számára.

Az énmarca nem egyetlen poszt, sokkal inkább a folyamat, a változásod, az érzéseid, te magad az úton. Ezért arra biztatlak, merd megmutatni, ki vagy, merd megmutatni a folyamatot teljességében, és tudd azt, hogy tégláról téglára építünk fel gyönyörű építményeket, így posztról, posztra vagy hatással az emberekre. Nem lájkol még, de figyel. Így ne a lájkoknak írd, csak haladj, tedd a dolgod, engedd be a közösségi médiát az életedbe, nyílj meg, posztolj úgy, mintha ezek várnának. nekik írd, akiket megálmodtál, **hozzájuk szólj mindig! A célcsoportodhoz! Nekik írd az első perctől kezdve, rájuk pozicionálj, így ők fognak meghallani.** Hozzájuk szólj az első perctől, és bízz a folyamatban, meg fognak érkezni!



**ROVATUNKBAN HÓNAPRÓL
HÓNAPRA EGY SIKERES
HÁLÓZATÉPÍTŐ ENGED
BEPILLANTÁST AZ AKTUÁLIS
IDŐSZAK FELADATAIBA.
MEGISMERHETJÜK A LEGJOBBAK
HOZZÁÁLLÁSÁT A HÁLÓZAT-
ÉPÍTÉSI MUNKA ALAPLÉPÉSEIHEZ,
A SIKER TERVEZHETŐSÉGÉHEZ.**



HAVI tervező

EGRESITS-ILYÉS ANDREA
Eagle Manager

Világéletemben szerettem tervezni. Csak olyan dolog mellett tudok kiállni, amiről pontosan tudom, hogy hosszú távon milyen eredményhez vezet.

Mára már azt gondolom, hogy mielőtt bárki leül tervezni, tisztán kell látnia, hogy ő milyen típus.

E témában két csoportba lehet osztani az embereket:

- akiket a rövid távú célok mozgatnak
- akiket a hosszú távú célok mozgatnak

Vizsgáld meg, hogy te melyik típusba tartozol, és az alapján terveld meg az előtted álló időszakot!

Engem mindig is a hosszú távú célok motiváltak, azok, amikért legalább három-öt évet kell és érdemes dolgozni. Én ezektől a céloktól indulok visszafelé, és bontom le azokat éves, fél éves, havi célokra. Nálam csak ezután következik az igazi részletek kidolgozása.

Mikor elindultam az üzletben, az első és legfontosabb célom az Eagle-minősítés elérése volt.

Látnod kell a célt, de látnod kell a hozzá vezető lépéseket is mind napi szintű cselekvésre lebontva, mind pedig CC-kben mérve, hiszen csak akkor fogod látni 90-150 nap után, hogy jó-e az irány, amerre mész!

Nem egyik napról a másikra változik meg minden, hanem a napi, szinte jelentéktelennek tűnő döntések, cselekvések és lépések vezetnek el hosszú távon a sikerhez. Azt tanácsolom neked, hogy "gondolkodj nagyban, cselekedj kicsiben".

Ahogy az előttem álló hónapot megtervezem:

- **1. hét:** a csapattal való tervezésről és a saját 4 pontom eléréséről szól. Fontos, hogy tudjam, kik vannak fókuszban a csapatomban, kik állnak minősítés előtt, kinek mi az adott havi célja.
- **2. hét:** a kreativitás helye. Ekkor szoktam átgondolni a stratégiai dolgokat, például az én márká-építést.
- **3. hét:** ismét a csapatról szól. Ilyenkor mindig megnézem, ki hogy halad az adott hónapra kitűzött céljaival, és ahol szükséges, ott „új fókusz” keresünk.
- **4. hét:** a zárás és a következő hónap előkészítése. Utolsó konzultációk és simítások, hogy mindenki el tudja érni a számára kitűzött célokat.

Számomra mindig is fontos volt, hogy a saját aktivitásom lehetőleg a hónap első öt napjában meglegyen, így bőven marad időm mind a saját alapmunkámra, mind a csapatra.

Sok sikert kívánok nektek! Váltások valóra minden álmotokat itt, és minden nap jusson eszetekbe Eric Worre mondata: "Nem lehet millió dolláros álmod minimálbéres munkamorállal."

MOZDULJ!

IRÁNY A FRISS LEVEGŐ!

Cintia: Kiskorom óta mindig sportoltam valamit, eleinte leginkább azt, amit a szüleim szerettek volna, ezért a sportolás nem volt a kedvenc elfoglaltságom, kicsit kényszernek éreztem. Sokáig rosszul gondolkodtam a mozgásról, mert mindig úgy álltam neki, hogy fogyni szerettem volna. Nem is alakult ki a folyamatosság: pár hónapig sportoltam, aztán abbahagytam, majd újra nekikezdttem... Néhány éve sikerült átállítanom a gondolkodásomat arra, hogy én most a szívemért és az egészségemért mozgok. Ettől kezdve változó intenzitással, de folyamatosan jelen van az életemben a sport. Hol a gyors séta, hol a futás, hol a jóga kerül előtérbe. Szeretnénk nagyon sokáig és egészségesen élni, minimum 120 éves korunkig.

Gábor: Mindig is "hiperaktív" voltam, nekem szükségem van a mindennapi mozgásra. Általános- és középiskolás koromban, több mint tíz évig fociztam, de az egyetemen ezt már csak hobbi-szinten műveltem. A focit lassan felváltotta a konditerem, hetente hatszor jártam el erősíteni. Nemrég váltottam, most a futás és a gyors gyaloglás van előtérben nálam. Meg kell valjam, sokáig egyszerűen utáltam futni, de pár éve jött egy "átkattanás", és megszerettem.

MÁRCIUSI MOZGÁS-PROGRAMUNK AJÁNLÓI:

Krasznai Cintia
Senior Manager és
férje, Kálmán Gábor

Cintia és Gábor
TIPPJE

FOREVER ACTIVE HA

Mindkettőnknek voltak kisebb-nagyobb problémái, amik akadályoztak bennünket a sportolásban. Mióta rendszeresen fogyasztjuk ezt a terméket, minden gond nélkül tudunk futni is, például.



RENDSZERESSÉG

Cintia: Hetente 2-3 alkalommal sportolok, átlagosan egy órát. Most főként erősíték és gyaloglok.

Gábor: Minden nap legalább 60 percet gyaloglok és futok, ezen kívül heti háromszor erősíték.



MOZDULJ!

TÁPLÁLKOZÁS

Cintia: A mozgás mellett a táplálkozásunkra is nagy hangsúlyt fektetünk, és rengeteg étrend-kiegészítőt fogyasztunk. Napi szinten tízféle vitamint szedünk, a mostani helyzetben emelt dózisban.

IRÁNY A FRISS LEVEGŐ!



GYORS GYALOGLÁS

Cintia: Azt vettük észre, hogy amikor csak futottunk, az izomzatunk egy részét elvesztettük a futás következtében, és az edzőteremben kellett visszaépítenünk azt. A gyors gyaloglás alacsonyabb pulzusszám mellett viszont nem jár ilyen hatással, sőt, azt tapasztaljuk, hogy tisztábban tudunk gondolkodni gyaloglás mellett, és közös időnek is kiváló. Ez nem egy könnyed séta, hanem egy kifejezetten tempós mozgás, aminél odafigyelünk arra is, hogy az intenzitást magas szinten tartsuk. Ebben a sportóra is nagy segítségemre van: a pulzusom végig a zsírégető, 125-130 közötti tartományban van.

BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS

Gábor: A bemelegítésre nagyon odafigyelek, legalább 10 percet szálok rá minden edzés előtt. A nyújtásra is igyekszem egyre nagyobb hangsúlyt helyezni. Csökkenti a sérülésvesélyt, segít az izomrövidülés megelőzésében és a az izomlázat is elmúlasztja.



FUTÁS ÉS GYALOGLÁS: KIEGÉSZÍTIK EGYMÁST

Gábor: Már fél éve minden reggel 4.45-kor kelek, és öttől hatig a közelünkben lévő parkban edzek, ahol egy 600 méteres futókör található. A gyors sétát egy kis futással egészítem ki: két-három kör gyaloglás után egy kör intenzív futást iktatok közé. A megtett táv legalább öt kilométer. Ez számomra egy fantasztikus napindítás: mentálisan felfrissít, és ez az az idő, amit céltervezésre is kihasznállok.

ERŐSÍTÉS

Gábor: Hetente háromszor erősítek. Szerencsére rengeteg helyen vannak már kültéri, úgynevezett street work out edzőhelyek, ahol biztonságosan lehet sajáttestsúlyos edzést végezni.





2020-ban a feje tetejére állt minden, a fél világ home office-ba kényszerült. Egy olyan új munkamódszert kellett elsajátítania az embereknek, amely a megváltozott szerepeknek és munkakörnyezetnek megfelelően merőben más hozzáállást igényelt. A Foreverben a hálózatépítők már évek óta részben vagy egészében otthonról, online dolgoznak, számukra nem okozott problémát ez a kihívás sem. Új sorozatunkban a szakma legjobbjai engednek bepillantást mindennapi munkájukba.

Amikor öt és fél évvel ezelőtt termékfogyasztóként csatlakoztam a Foreverhez, nem gondolkodtam üzletben, csakis a saját egészséges életmódunk megőrzésében. Úgy voltam vele, hogy két kisgyerek – akkor három- és hatévesek – mellett, aktív anyaként, ausztriai munka mellett ezzel én nem tudok foglalkozni. Férjem is rengeteget dolgozott, így sok minden rám hárult. Ugyanakkor nagyon szeretek emberekkel kontaktálni,

mindig is érdekelt a sorsuk. Ezért ami nekünk bevált, arról mindenütt lelkesen beszéltem, így két év alatt felépült a Manager-szintem, offline. Ma már három éve főállásban dolgozom a Forevernél. Sosem gondoltam volna, hogy húsz és fél év ausztriai munkát le tudok cserélni egy sokkal jobban jövedelmező, családcentrikus cégre, és ezáltal lehetőségünk lett férjem munkaidejét is heti két napra csökkenteni.

Jó ideje már online is dolgozom, hisz szponzorom, Nagy Tímea, valamint felsővonalam, Dr. Juronics Ilona és Varga Géza megadták a lehetőséget erre. Tavaly márciusában döböntem rá, mekkora lehetőség ez számunkra. A gyerekeknek itthon kellett tanulniuk, és egy teljesen megváltozott világban kellett élnünk. Akkoriban nemcsak hogy itthon lehettem a gyerekekkel, de óriási forgalomnövekedésem is lett. Úgy éreztem, fókuszáltabban



GLATTER ANDREA
Eagle Manager

tudok dolgozni itthonról. Kialakítottam egy könnyen követhető, megtanulható rendszert, amit szívesen fogadtak a munkatársak. Hihetetlen, mennyire másképp gondolkodnak mostanság az emberek! Úgy látom, egyre többen érzik úgy, hogy a network-marketing tudja megteremteni számukra a biztonságos anyagi hátteret.

Én mindig a családi élettel összehangolva osztom be a munkaidőmet, és imádom, hogy alkalmazkodni tudok, bármi hirtelen változás történjen is. A délelőtti órákban dolgozom aktívabban, amikor a gyerekek iskolában vannak. Szerencsés vagyok a lányaimmal, mert kezdetektől fogva követik a munkámat, és szívesen ülnek mellém, amikor este csatlakozom egy képzéshez vagy hanganyagot hallgatok. Olyan jó érzés, hogy sok mindent tudunk akár a ház körül is együtt csinálni, mert van rá időnk!



Tippek, jó tanácsok:

- ✓ A gyerek ne kifogás legyen, hanem ok, hogy elkezdj velünk dolgozni!
- ✓ Használd ki minden lehetőséget, ahol tudsz fejlődni, hidd el, nagyon megéri!
- ✓ Oszd szét, amit elsajátítottál, és tuti jön a siker!



A férfiegészség megőrzésének titkai

NEMCSAK A MUNKÁM SORÁN, HANEM MAGÁNEMBERKÉNT IS
NAGY HANGSÚLYT FEKTETEK A FÉRFIEGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉRE,
HISZEN SZINTE AZ ÖSSZES KOROSZTÁLY KÉPVISELTETI MAGÁT A
CSALÁDOMBAN: A KAMASZTÓL A KÖZÉPKORÚ FÉRFIN ÁT EGÉSZEN
AZ IDŐSEBB GENERÁCIÓIG.



ÉLETMÓDVÁLTÓ

DR. KOLONICS JUDIT

Senior Manager

Urológus, klinikai onkológus főorvos

CSECSEMŐKOR

A leggyakrabban előforduló problémákat (például a fitymaszűkületet vagy a rejtett heréjűséget) már az első orvosi vizsgálat kiszűri, ezt követően a szülők bízhatnak a védőnő és gyermekorvos folyamatos kontrolljában. A szülők maguk is sokat tehetnek gyermekük egészségének megőrzéséért, akár már a fürdetéshez vagy bőrápoláshoz használt készítmények körültekintő megválasztásával. Célszerű olyan készítményt használniuk, amelyik hypoallergén, pH-semleges, parabén-mentes. Emellett ha aloét is használnak, elősegítik, hogy a baba érzékeny bőre ápolat, hidratált maradjon. A pelenkaviselés okozta problémák megelőzésére érdemes A- illetve E-vitaminnal és propoliszsal dúsított krémet használniuk, mely tápláló hatásának köszönhetően ideális megoldás a babapopsi ápolására.

SERDÜLŐKOR

Kamaszkorban a szervezet termelni kezdi a férfi nemi hormont, a tesztoszteront. A fiúk kezdenek férfivá élni. Az izmok folyamatosan fejlődnek, és kialakul a férfias testalkat. Az első spontán magömlés általában tizenkét éves kor körül következik be, elindul a nemi szőrzet növekedése, a bőr zsírosabbá válik, és megjelennek az első pattanások. A pubertáskorban elszabaduló hormonok olyan hatással vannak a limbikus rendszerre (az érzelmek központjára), mintha felcsavarnánk a hangerőt, és tövig nyomnánk a gázpedált. A tizenöt-

tizennyolc éves fiúk szervezetében végbemenő változások következtében megnő a serdülők étvágya és tápanyag-szükséglete. Ilyenkor a szülők tényleg

bizonyíthatnak a konyhában, hiszen egyik legfontosabb feladatuk, hogy tartalmas és változatos összetételű menüvel csilapítsák gyermekük farkaséhségét.



ÉLETMÓDVÁLTÓ

Nagy hangsúlyt kell fektetni a **rendszerességre is**, amely a helyes táplálkozás alapját képezi. Sok tinédzser számára a sűrű időbeosztás és az egészségtudatosság hiánya miatt mindez lehetetlen küldetésnek tűnik. A rendszertelen étkezés okozta problémák megelőzésére megoldást jelenthet komplex, tápanyagokban gazdag, egészséges ételek fogyasztása. Ilyen természetesen a Forever palettáján is megtalálható.

Kamaszkorban egyre fontosabbá válik a külső megjelenés, és ugrásszerűen megnő a fürdőszobában töltött órák száma. Nem csoda, hogy felértékelődik az olyan, hatékony bőrápoló szerek szerepe, melyek kíméletesen tisztítanak, a pórusok mélyére hatolnak, megnyugtatóan a gyulladt területeket, és megoldást nyújtanak zsíros vagy problémás bőr esetén is. A Forever termékei között a legérzékenyebb bőrű kamasz is megtalálhatja a számára leginkább megfelelő készítményt.



A korábban említett hormonális változás hatására fokozódik a verejték- és faggyúmirigyműködés, ami gyakori izzadást eredményez. A kellemetlen szagok semlegesítésekor mindenképpen ügyelni kell arra, hogy gyermekeink olyan deó vagy stiftet használjanak, amely hagyja lélegezni a bőrt, nem tömíti el a pórusokat, ugyanakkor hidratál és diszkrét illatú.

FIATAL FELNŐTT FÉRFI KOR - A CSALÁDALAPÍTÁS ÉVEI

Manapság a gyermekvállalás ideje a férfiak esetében is egyre későbbre tolódik. A civilizációs ártalmak, a káros környezeti hatások és az egészségtelen életmód következtében az utóbbi évtizedekben jelentős mértékben romlott a férfiak nemzőképessége, amit tudományos vizsgálatok sora igazol. A csökkent nemzőképesség leggyakoribb okai között érdemes megemlíteni az alacsony tesztoszteronszintet, a mozgásszegény életmódot, a krónikus stresszt, a túlzott alkoholfogyasztást, az egészségtelen táplálkozást, bizonyos gyógyszerek mellékhatását, illetve a krónikus gyulladásokat.

HOGYAN EMELHETJÜK A TESZTOSZTERONSZINTET TERMÉSZETES MÓDSZEREKKEL?

Első lépésként kíméljük meg magunkat a felesleges stressztől, legalább napi

hét-nyolc órát szánjunk alvásra, és csökkentjük a cukorbevitelt! A teljes siker érdekében mérsékelnünk kell a szeszes italok fogyasztását is, hiszen az alkohol gátolja a koleszterint tesztoszteronná alakító enzimek hatékony működését. Természetesen a sport sem hiányozhat a listáról: a rendszeres testmozgás (különösen az intervallumedzés és a súlyozás) is sokat segíthet.

MIT TEHETÜNK MÉG?

Töltsük fel a leendő édesapák vitamin- és ásványianyag-készletét, ami hozzájárulhat a sperma minőségének javulásához is! Fontos az aminosavak közül az L-arginin, a vitaminok közül a B6-, a B12-, a C-vitamin, az E-vitamin a D3, a béta-karotin, továbbá a folsav, a cink, a szelén, a magnézium, a jód, az L-carnitin, a Q10 koenzim és a telítetlen zsírsavak rendszeres bevitele illetve természetes pirosbogyós gyümölcsök és méhpempő fogyasztása. A Forever több igazán kitűnő megoldást kínál az életmódváltás támogatására, valamint a helytelen táplálkozási szokások okozta vitamin- és ásványianyag-hiány pótlására.

EGÉSZSÉGES PROSZTATA: „A FÉRFIERŐ ZÁLOGA”

A férfiak többsége már csak a problémák jelentkezésekor vesz tudomást a prosztatájának létezéséről, így nem meglepő, hogy sokan nincsenek tisztában ezen





fontos szerv tényleges szerepével. Tegyük rendet a fejekben: a prosztatata a férfiegészség szempontjából létfontosságú nemi szerv, amely a kismencedében, a húgyhólyag alatt található, és az abból kiinduló húgycsővet veszi körül. Állományát kötőszövet, simaizom és mirigyállomány alkotja. A mirigyek váladékot termelnek, a benne található szénhidrátok, enzimek és ásványi anyagok elősegítik a spermiumok mozgását és semlegesítik a hüvely savas kémhatású közegét, ezzel is



növelve a hímivarsejtek életképességét. A simaizom pedig részt vesz a normál vizeletürítésben. Születéskor a prosztatata borsó nagyságú, majd serdülőkorban jelentős növekedésnek indul; ekkor éri el a szexuálisan aktív korban lévő férfiakra jellemző szelíd-gesztenye-méretet. **40-50** éves korban pár évtizedes szünet után ez a kis képzet újra növekedni kezd, ami magában hordozza a prosztatata jóindulatú megnagyobbodásának (BPH) veszélyét.

ELŐZZÜK MEG A BAJT!

Az elsőszámú szabály: ne várjuk meg a kellemetlen tünetek megjelenését! A legjobb, ha már harmincéves kortól a prosztatata egészséges működését támogató étrenddel és életmóddal igyekszünk megelőzni a BPH kialakulását. Ügyelnünk kell az ideális testsúly megőrzésére és a rendszeres mozgásra. A legfontosabb tudnivaló: **negyvenöt éves kor felett évente fel kell keresni urológusunkat prosztatatarak-szűrés céljából.**

Válasszunk olyan étrend-kiegészítőket, amelyek **tökmagolajat, cinket, szelént** tartalmaznak. A tökmagolaj hozzájárul az egészséges prostata működésének fenntartásához, a szelén támogatja a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelmét, a cink szerepet játszik a normál termékenység és szaporodás fenntartásában, hozzájárul a vér normál tesztoszterin szintjének fenntartásához. Csempe-szük étrendünkbe **Omega-3 zsírsavakban** gazdag, mediterrán jellegű ételeket, hiszen számos kutatás igazolta, hogy jóval ritkábban fordulnak elő prosztatatabántalmak azon férfiak körében, akik rendszeresen fogyasztják a déli konyha finomságait.

IDŐSÖDŐ URAK

Az ötvenes éveik végén járó férfiak egyre gyakrabban észlelik, hogy már nem olyan energikusak, csökkenhet a fizikai, szellemi és szexuális teljesítményük. Ezzel párhuzamosan romolhat a koncentráló-képességük, megjelenhetnek a gyakori hőhullámok, a fokozott izzadás, sokaknál az ingerlékenység is. Mindezek az öregedés jelei lennének vagy csak a korábbi egészségtelen életmód következményei? Esetleg a **férfiklimax tünetei**? A nőkhöz hasonlóan az évek során a férfiak nemi



hormonszintje is csökken. Náluk azonban egészen másképp megy végbe ez a változás: nem pár év alatt, mint a nőknél, hanem nagyon lassan. Ezt a természetes folyamatot megállítani ugyan nem tudjuk, de megkönnyíthetjük mindennapjainkat ginkgo bilobát (páfrányfenyőt), rózsagyökert, Bacopa monnieri tartalmazó étrend-kiegészítők fogyasztásával. A Rhodiola rosea (rózsagyökér) hozzájárul az optimális mentális és kognitív aktivitáshoz, a megfelelő szellemi és fizikai erőnlét fenntartásához, a normál vérkeringéshez, amely támogatja az agy teljesítményét és reakcióképességét. A Bacopa monnieri támogatja a koncentrációt és a memóriát, hozzájárul a perifériás vér egészséges mikrocirkulációjához, mely hozzájárul az agyi teljesítményhez. Ezekon túl az antioxidáns zöldtea jótékony hatású a hangulatunkra.

Összefoglalásként elmondhatjuk az „erősebb nem” képviselőivel kapcsolatban, hogy életmódváltással, egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozással, megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitellel, az elhízás megelőzésével, rendszeres testmozgással, a dohányzás kerülésével, a koffein- és alkoholfogyasztás minimalizálásával bármely életkorban szinte csak rajtuk múlik az egészségük megőrzése!





A HÓNAP TERMÉKEI



A HÓNAP TERMÉKEI



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 tableta

DR. SAMU TERÉZIA SOARING MANAGER AJÁNLÁSA:

Az unokáim életük kezdetétől termék-fogyasztók, hiszen az édesanyjuk is az. Nem is volt ezzel semmi gond egészen addig, míg az idősebb kiskamaszkorba nem lépett. Ő és húga is rendszeresen sportolnak: heti három-öt edzés, mérkőzés, verseny – szóval komoly a terhelés, és ismert tény, hogy a sportolóknak sokkal nagyobb a vitamin- és ásványianyag-igényük. Ezért egyre növekedett a Kids tabletták száma. Egyszer csak előjött a kamaszkori ellenállás a „nagyfiúnál” – miért kell már ennyit enni ebből? No persze a húga követte. És ekkor váltottunk Kidsről Daily-re. Most az edzés, mérkőzés vagy verseny napján két tablettát kapnak, a szabad napokon egyet. Ezt már elfogadják mindketten, és én megnyugodtam.



FOREVER CARDIOHEALTH® COQ10 -ZEL

Ez a majdnem tökéletes étrend-kiegészítő a CoQ10 mellett számos olyan összetevőt tartalmaz, ami hozzájárul az egészséges szív működéséhez. A Forever CardioHealth® B-vitamint, folsavat és gyógynövényes kivonatokat is biztosít a szervezet számára, melyek hozzájárulnak a megfelelő keringéshez. Keverd össze a kedvenc Forever-italoddal! **Szóját tartalmaz.**

312

30 x 3,5 g



DR. SERESNÉ DR. PIRKHOFER KATALIN ZAFÍR MANAGER AJÁNLÁSA:



Nagyon sokat olvastam az összetevőiről, és sok cikket találtam orvosi szaklapokban is, nem véletlen. A Coenzim Q10 a szervezetünkben fontos szerepet játszó vegyület. Ez az enzim az anyagcsere-folyamataink aktív, nélkülözhetetlen résztvevője. A Q10/Ubiquinon a sejten belül a mitokondriumokban, a sejtek erőműveiben, az ATP képzésében katalizátorszerepet játszik. Az ATP a sejtek közvetlen energiaforrása. A CoQ10 mindenütt jelen van az emberi szövetekben, bár szintje változó. Szintje azokban a szervekben a legmagasabb, amelyekben nagy az anyagcsere aránya, mint például a szív, a vese és a máj, ahol energiaátadó molekulaként működik. Mivel a legtöbb sejtfunkció az adenozin-trifoszfát (ATP) megfelelő ellátásától függ, a CoQ10 gyakorlatilag elengedhetetlen az emberi szövetek és szervek egészségéhez. A Q10 koenzim az egyik legjelentősebb lipid antioxidáns,

amely megakadályozza a szabad gyökök képződését, valamint a fehérjék, a lipidek és a DNS módosításait. A CoQ10 szervezetben belüli mennyisége körülbelül 500-1500 mg, mely az életkor előrehaladtával csökken. Az antioxidánsok, például a CoQ10, semlegesíthetik a szabad gyököket, és csökkenthetik vagy akár megelőzhetik az általuk okozott károkat. A CoQ10 javítja az energiaszintet, serkenti az immunrendszer működését és antioxidánsként működik.^{1, 2} A Cardio Health a Q10 mellett tartalmaz több ásványi anyagot, antioxidáns vitaminokat és folsavat. A folsav, a B6- és a B12-vitamin hozzájárul a normál homocisztein-anyagcseréhez, a fáradtság és a kifáradás csökkenéséhez, az egészséges immunrendszer működéséhez. Szóval kitűnő egészségmegőrző hatású! Amióta kapható nálunk, mi folyamatosan használjuk párommal együtt. Nekünk bevált.

1. Rajiv Saini: Coenzyme Q10: The essential nutrient (J Pharm Bioallied Sci. 2011 Jul-Sep; 3(3): 466-467)
2. Alvaro Sarmiento, Javier Diaz-Castro, Mario Pulido-Moran, Naroa Kajarabille, Rafael Guisado, Julio J Ochoa : Coenzyme Q10 Supplementation and Exercise in Healthy Humans: A Systematic Review (Curr Drug Metab.. 2016;17(4):345-58)

Ferencz Lászlóné Senior Manager, Eagle Manager azt mondja, főzési szokásai gyökeresen megváltoztak, amikor a gyermekei önálló életet kezdtek élni. Ebből kapunk most egy kis ízelítőt.

Forever



A tudatos táplálkozást a lányom, Krisztina hozta el az életembe – azt javasolta, hogy ne használjak cukrot és fehér lisztet. Tíz éve egyik sincs a háztartásomban. Nem volt egyszerű, sok mindent el sem tudtam képzelni... például azt, hogy hogyan készítsek ezek nélkül piskótát... Aztán apró lépésenként rájöttem, hogy igen, lehet egészségesebb alapanyagokból is jó ételleket, sütitket készíteni. Az unokáim megszületése után a fiam és a menyem nagyon tudatosan álltak hozzá a gyerekek étkeztetéséhez, és nekem is nagyon tetszik, hogy sok gyümölcsöt és zöldséget esznek. Szerintem ez a jövő.

Gulyásleves

HOZZÁVALÓK:

80 dkg marhalábszár
4 sárgarépa
3 fehérrépa
40 dkg burgonya
fél zeller gumó
1 fej vöröshagyma
5 gerezd fokhagyma
pirospaprika, só, bors, babérlevél
1 tojás
zabliszt

ELKÉSZÍTÉSE:

A hagymát aranybarnára pirítjuk, a kockára vágott húst beletesszük, és kifehéritjük. Hozzáadjuk a fűszereket, és másfél órán át főzzük. Ezután beletesszük az edénybe a felkockázott zöldségeket is, majd újabb egy-másfélórányi főzés következik. A végén egy tojásból és zablisztból apró nokedliket szaggatunk bele.

Túrógombóc

HOZZÁVALÓK:

1/2 kg túró
3 tojás
méz
1,5 mérce vaníliás lite por
4 ek. apró zabpehely

ELKÉSZÍTÉSE:

A túrót a tojások sárgájával és ízlés szerinti mennyiségű mézzel összekeverjük. A tojások fehérjét kemény habbá verjük, majd mind Ezeket finoman összedolgozzuk, hozzáadjuk a zabpehelyt és a lite port, majd egy-másfél órára a hűtőbe tesszük. Az így elkészült masszából apró gombócokat formázunk, és forrásban lévő vízbe helyezzük. 20 dkg darált diót megpirítunk, majd a megfőtt gombócokat beforgatjuk. Áfonyalekvárral és citromos-mézes tejföllel is kiváló.

Ferencz Lászlóné tippje:

Lycium plus

Az édesgyökér és az ördögcérna keverékeként létrehozott terméket már tizenéve folyamatosan használok. Energiát ad, és védelmet biztosít a környezeti ártalmakkal szemben.



konyhája

Rózsáné Virág Alexandra Manager
Tiszafüreden él, „a Tisza-tó fővárosában”
férjével és négyéves kisfiukkal. Mindketten
szívesen időznek a konyhában, sőt már
Ronen is imád nekik segédkezni.

Gombakrémleves grillezett shimeji gombával

HOZZÁVALÓK:

0,5 kg csiperkegomba
10 dkg shimeji gomba
2 közepes vörshagyma
3 gerezd fokhagyma
2 szál kakukkfű
10 dkg vaj
1l alaplé
1,5 dl főzőtejszín
só, bors

ELKÉSZÍTÉSE:

Felmelegítünk egy edényt közepes lángon, és beletesszük a vaj felét. Ha felolvadt, ráöntjük a felaprított vörshagymát, és üvegesre pároljuk. Ekkor beletehetjük a fokhagymát, majd kicsivel később a felaprított csiperkegombát. Az egészet alaposan átkeverjük, és addig pirítjuk, míg a gomba ki nem engedi az összes levét. Ekkor adhatunk hozzá friss kakukkfűvet. Felöntjük alaplével, és körülbelül 15 percig közepes lángon főzzük, közben ízlés szerint, apránként sózzuk, borsozzuk. Ezután az egészet a maradék vajjal 5-8 perc alatt krémesre turmixoljuk. Mehet vissza az edénybe, szép lassan hozzáöntjük a tejszínt, és kiforraljuk. A shimeji gombát kevés olívaolajon 1-2 perc alatt megpirítjuk, ezzel díszítünk.

Steak édesburgonya-verziókkal, gombával

HOZZÁVALÓK:

1 kg édesburgonya
250 g vaj
1kg marha-fartő
kevés gomba
olívaolaj
só, bors

ELKÉSZÍTÉSE:

A steakhusunkat letisztítjuk. Sózzuk, borsozzuk, és fóliában levákuumozzuk 4,5 órára. Ez idő alatt kényelmesen elkészítjük a köretelemekeket. Enyhén sós vízben feltesszük a kockázott édesburgonyát főni. Ha megpuhult, vajjal leturmixoljuk, és ízlés szerint sózzuk. Édesburgonyából szép vékony szeleteket vágunk csipsznek, majd 160 fokra előmelegített olajban, folyamatosan kevergetve aranyszínűre sütjük. Papírtörőre kiszedjük, leitatjuk. Ha ügyesek voltunk, jó ropogós lesz. Sóval fűszerezünk. A gombát kevés olívaolajon, forró serpenyőben lepirítjuk. Ha a húsunk elkészült, kivesszük a zacskóból, leitatjuk papírtörővel, és a kívánt mennyiséget levágjuk, majd akár a gombás serpenyőben oldalanként 1-1,5 perc alatt lekérgezzük.



Emlékszem, én is már egészen piciként toltam oda anyuhoz a széket, hogy lássam, hogyan csinálja az ebédet, és miben tudok neki segíteni. Felnőve pedig imádunk utazni, ezáltal új ízvilágokat megismerni. A jelenlegi helyzetet is kihasználjuk: sokszor rendezünk „vacsoracsatát” a barátainkkal, így mindig valami újabb finomságot próbálunk ki. Nagyon szeretjük a magyar konyhát is, viszont figyelünk az egészséges életmódra. Abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy a nagymamáink még csirkét, malacot, kacsát, libát nevelnek, a kertjükből szedhetünk zöldségeket, gyümölcsöket, folyamatosan kapjuk tőlük a házi alapanyagokat. Hálások vagyunk értük. Az egyik kedvenc receptünket hoztuk el nektek, amiben szívünk-lelkünk benne van. Egészségekre!

Alexandra tippje:

Aloe Vera Gel

A natúr változat az egészséges életmód hosszú távú fenntartása érdekében nem hiányozhat a mindennapjainkból. Kétszáznegyven-féle tápanyag ott támogatja a tested, ahol éppen szüksége van rá! Szerintem az anyatej után a legtaplálabb dolog a földön a tizenegy esszenciális aminosavnak köszönhetően. Minden reggelt ezzel indítunk!



Women Power

NŐI KARRIER A FOREVERBEN

KARRIER VAGY CSALÁD? GYAKRAN FELBUKKANÓ DILEMMA. A FOREVERBEN A VÁLASZ: KARRIER ÉS CSALÁD – NEM IS AKÁRMILYEN. SIKERES ÜZLETI PARTNEREKET KÉRDEZTÜNK ARRÓL, ŐK HOGYAN JUTOTTAK IDÁIG, ÉS MIT KÖSZÖNHETNEK AZ ÚTNAK.

Beller Renáta



♥ Manager

Eredeti végzettsége: jogi asszisztens
Három gyermek édesanyja

Kislánykoromban, amikor álmodoztam róla, hogy mi leszek, ha nagy leszek, mindig csini ruhában, diplomatásként képzeltem el magam. Jogi asszisztens szakmából adódóan akár lehettem volna is ebben a szerepben. Ám megszületett a három fiam két-két év különbséggel, és hiába próbáltam elhelyezkedni, a három gyerek mindenhol kizáró ok volt. Hét év otthonlét után talált rám a Forever újra, hiszen én évekkel ezelőtt már találkoztam a lehetőséggel, de sem a hely, sem az idő, sem az akkori mentorjelölt nem volt megfelelő számomra. Négy évvel ezelőtt már háromgyerekes anyaként egy háromgyerekes sikeres mentor a legjobb jövőkép volt számomra. Azt mutatta, hogy akár ilyen életünk is lehet, ha élek a Forever-nyújtotta lehetőségekkel. Januárban volt négy éve, hogy megláttam az esélyt abban, amit az én drága szponzorom mutatott, vagyis hogy otthon lévő anyaként az online csatornáknak köszönhetően bármit elérhetek. Lehetek sikeres úgy, hogy a családom, a gyerekeimmel töltött idő nem sérül, és persze az anyagi biztonságot is megteremthetem. Négy hónap alatt, áprilisra Supervisor lettem, majd jött egy kényelmes időszak, hiszen amit így kerestem, az tökéletes kiegészítés volt a GYES mellé (a többszöröse volt). Úgy telt el egy egész év, hogy csak „csináltam”. Aztán jött egy élethelyzet, egy házassági válság, amikor is ráébredtem, hogy stabil anyagi háttér nélkül, akár egy normál munkahellyel is még évekig nem tudok kiszakadni az anyagi függésből. Rájöttem, hogy van a kezemben egy óriási lehetőség a Forever által. Miért ne élnek vele? Újabb négy hónap alatt Assistant Manager és Manager lettem szimplán azzal, hogy megmutattam más anyáknak is, hogy igenis van más út, mint az a szerepkonfliktus, amibe belekeveredünk. Ma – két és fél évvel később – egyedül nevelem a fiúkat stabil anyagi háttérrel, szabadon, boldogan, egy fantasztikus csapattal együtt dolgozva. Olyan nőkkel, anyákkal építjük a jövőnket, akiknek ugyanaz az útjuk, mint nekem.

Hajdu Ildikó Rózsa



♥ Senior Manager

Korábbi foglalkozása: óvónő

Három felnőtt gyermek édesanyja

Óvónőként indultam a főiskola után a "nagybetűs" életbe, ahol hamar rájöttem, hogy az alkalmazotti élet nem az, amiről kislányként álmodtam. Első motivációm a nagyobb jövedelem volt, ezért kipróbáltam a külföldi munkát egy osztrák óvodában, majd itthon a kereskedelembe, a szüleim vállalkozásába, sőt egy direkt értékesítési rendszerben is dolgoztam. Közben világossá vált számomra, hogy a több pénz önmagában nem jelenti azt, hogy a saját utamon vagyok. A gyermekeim születése után nagyon szerettem volna "szabad anyaként" élni, és természetesen dolgozni. Egy olyan ideális munkát képzeltem el magamnak, ahol én oszthatom be a munkaidőt, ahol emberek életére vagyok pozitív hatással, ahol tanulhatok, jó csapatban vagyok és átlagon felüli jövedelmet kereshetek. Három gyermek édesanyjaként nekem fontos volt, hogy maradjon kellő fókusz a családra és saját magamra is. Ez volt a vízióm, amit az első Forever-rendezvényen megtaláltam. Óriási érzés volt, amikor felismertem, hogy itt mindezt megvalósíthatom. Ez a lelkesedés tizennyolc év után is töretlen bennem. Ma sem tudok más hivatást, ideálisabb munkát elképzelni magamnak. Az üzletépítés annyira sokszínű és annyi élményt ad, hogy soha nem lehet megunni. Mindemellett a vállalat és a vezetőink egy sziklaszilárd háttérrel biztosítanak nekünk az üzleti növekedéshez. Természetesen ennyi év alatt volt sok kihívás is, amit megéltem, de ma már minden nehezebb időszakért nagyon hálás vagyok, mert rengeteget tanultam ezekből. Lehetetlen jól megfogalmazni, hogy mennyi mindent kaptam a Forevertől. Csodás utazásokat, élményeket, értékes emberi kapcsolatokat, erkölcsi és anyagi megbecsülést, biztonságot, tudatosságot és óriási fejlődést. Boldog vagyok, hogy az életemmel másokat is inspirálhatok arra, hogy merjenek elindulni a hálózatépítés útján az álmaik felé.

Huszonhárom éve vagyok lojális Rex Maughan álmához, és úgy gondolom, hogy a Forever a világ legszebb vállalkozása. Huszonegy családnak sikerült közvetlenül egészséges életmódot, hitet, szabadidőt és méltó életet ajánlani, a csapatban pedig több száz Manager viszi a stafétát a világ százhatvan országában... Itt kiemelkedő üzleti magasságba juthatsz egy gyors döntéssel, hiszen minimális induló tőkével már el is tudod indítani nemzetközi vállalkozásodat, a befektetett összeget pedig egy megfelelőbb életmódra tudod fordítani. Hát nem csodálatos lehetőség ez? Annak idején én csupán egy kis kiegészítést szerettem volna, de végül sokkal, de sokkal jobban alakult! Amikor a passzív jövedelemmel szembesültem, illetve amikor több országból is elismerték a munkánkat, akkor értettem meg igazán, milyen jól is döntöttem. Ez az ajánlat megéri, hogy komolyan gondold! Profi sportoló voltam, ahol megtanultam a mindennapi fókuszált munkát, a küzdést és a célkövetést. Emlékszem a csetlésre-botlásra, az izzadságcseppekre, de a győzelem érzésére is, és ezek az emlékek visznek előre főleg akkor, mikor a többiek céljainak az elérésében tudok segíteni. A legnagyobb boldogság az, mikor ők minősülnek az ösztönzőkre: Managerek, Eagle Managerek lesznek, a Forever2Drive részesei vagy Chairman's Bonus-tulajdonosok. A Foreverrel lehetőség van felfedezni az egész világot, hiszen ösztönző utazásokon vehetsz részt! Az én erőm a családom is egyben, hiszen párommal, Kovács Andrásval több, mint ötven éve vagyunk együtt, és a gyerekek – Botond, Xénia és Virginia – is aktív részesei az üzletépítésünknek. Testnevelő tanárként, három diplomával, világbajnoki bronzérmes gerelyhajítóként döntöttem a Forever-üzlet mellett, és mondhatom, hogy az akkori életünk alaposan megváltozott. Hihetetlen élményekben lett részünk mind anyagiilag, mind megbecsülésben. Ez a lehetőség mindenkinek adott! Te is megérdemled, hogy olyan életet legyen, amelyet szeretnél. Cselekedj most!

Vágási Aranka



♥ Gyémánt-Zafir Manager, Eagle Manager
Háromdiplomás (testnevelő tanár, atléta szakedző, pedagógia), főállású Forever Üzleti Partner
Három gyermek édesanyja

Az első perctől KOMOLYAN VETTÜK

Piroska és Árpád Szombathelyen élnek két gyermekükkel, Fannival és Árpival. Sokszoros Eagle-minősültek, nem véletlenül tartják ezt a programot a Forever legzseniálisabb ösztönzőjének.

Azoknak, akik esetleg csak most ismerkednek a Foreverrel, kérek, meséljete magatokról, elsősorban arról, hogy milyen helyzetből indultatok annak idején!

Piroska: Egy húsz négyzetméteres szobában éltünk az anyósomnál. Én gyese voltam, Árpának pedig három munkahelye volt. Kerestük a módját annak, hogyan tudnánk jobban élni,

megélni az álmainkat, mert azokból soha nem engedtünk. Belefutottunk ebbe is, abba is. Végül a lányunk állapota kapcsán ismerkedtünk meg a Forever-termékekkel, és egy salgótarjáni fiatallembertől, Lopicz Tibortól hallottunk először az üzletről, ami nagyon korrekt volt. Áрпи még a Cégbírásgon is utánanézett, hogy valóban létezik-e a cég... Így indultunk.

Azért innen eljutni odáig, hogy valakiből hálózatépítő legyen, nem pár napba telik. Nálatok hogyan követték egymást a lépések? Hogyan alakult át ez a lehetőség jövedelemszerzéssé, sőt, életetek legnagyobb dobásává?

Piroska: Hazajöttünk egy tájékoztatóról, és este jött a megvilágosodás: Úristen, mi van, ha ez életünk lehetősége? Mi van, ha nem lépünk erre az útra, elmúlik húsz év, és valaki bekopogtat az ajtónkon azzal, hogy ő éli a mi életünket és az álmainkat? Akkor én összeeselek. Úgyhogy muszáj volt belevágni. Még aznap este visszahívtuk a szponzorunkat azzal, hogy szeretnénk egy dobozt. Ha

HEGEDÜS ÁRPÁD ÉS
HEGEDÜSNÉ
LUKÁTSI PIROSKA

Senior Eagle
Managerek

Szponzor: Tóth Ágota

Felsővonal: Lopicz Tibor,
Vanyáné Bánffy Beáta és
Vanya László, Tóth Sándor
és Vanya Edina, Balogh
Anita és Süle Tamás, Berkics
Miklós, Szabó József, Olivia
Emilia Gajdo, Rolf Kipp

stabil alapot akarunk felépíteni, fontos a hitelesség. Csak úgy tudunk terméket kiejárlani, ha megtapasztaljuk a színét, ízét, állagát...

Ritka az, hogy egy házaspár mindkét tagja ugyanolyan elszánással álljon ki egy döntés mellett. Nálatok közös elhatározás volt? Áрпи, te azonnal beleálltál ebbe a helyzetbe?

Árpád: Az első tájékoztatón ezernyi kérdés és kétely volt bennem. Ezért





másfél órán keresztül kérdeztem, kötözködtem, mindent tudni akartam. Átlátni, hogyan működik ez a cég, milyen a felépítése, a marketingterve... és ezért mentem el a Cégbírószágra is. Egyrészt minden kérdésre választ kaptam, másrészt mindent igazoltak, amit Tibi elmondott nekünk. Ezért mi ma is azt tanítjuk a munkatársaknak, hogy ha bármiről beszélnek, az mindig visszakereshető tény legyen, mert akit kicsit és érdekel vagy olyan szkeptikus,

mint mi voltunk az elején, az utána fog nézni, és össze fog törni a kép, ha nem felel meg a valóságnak. A három munkahelyem miatt előfordult, hogy mindössze tíz órát aludtam hetente, így inkább csak azzal tudtam támogatni Pirit, hogy az ismeretségi körömben mindenkinek elmondtam, van egy ilyen lehetőség, és hallgassák meg őt. Ha többet segíteni nem is tudtam, legalább nem akadályoztam a feleségemet – sok férfitársammal ellentétben.

Eltelt pár munkás év, és bár a külvilág számára nem feltétlen mutatkoztak látványos eredmények, saját életetekben vélhetően nagy ugrásokat tettek meg.

Piroska: Így van, az akkori életünkhöz képest a Supervisor-szint is kiugró eredménynek számított. Én nem mentem vissza dolgozni, és egy éven belül megvolt a Manager-szint is, ami óriási változást hozott mind jövedelem, mind szabadidő tekintetében. Nagy álmom



volt, hogy a gyereket én vigyem el az óvodába, én hozzam el délben, ott tudjak lenni a mindennapjaiban.

Mondják, hogy rengeteget kell tanulni, tapasztalni, önmagunkon dolgozni ahhoz, hogy újabb és újabb állomásokat lehessen kipipálni azon az úton, amin egy foreveres jár. Nektek milyen területeken kellett fejlődnotok, és mi volt ennek a hozadéka?

Piroska: Én álltam a frontvonalon, és Árpi volt a háttértámogató. Ehhez képest nem tudtam kapcsolatokat teremteni, nem volt szókimondás, nem tudtam társalogni pár emberrel sem, nem hogy hússzal... Ezeket mind meg kellett tanulnom. Felvettem a tájékoztató anyagát magnóra, kijegyzeteltem és megtanultam. Máig ez adja a tájékoztatóim alapját. Az üzleti előadásokkal szintén így történt, a mai napig az akkor tanult fordulatokat használok.

Árpi, te hogyan voltál benne ebben a fejlődésben?

Árpád: Az elejétől nagyon fontos volt, hogy minden rendezvényen ott legyünk, még akkor is, amikor kevés pénzünk volt erre. Rászántuk azért, hogy meg-

tanuljunk ezt a szakmát. Sokan ott rontják el, hogy beletennék a munkát, de nem hajlandók fejlődni, tanulni. Márpedig a személyiségfejlődés óhatatlanul kell ebben az üzletben. Mi első perctől komolyan vettük ezt: nem volt olyan rendezvény, amin ne lettünk volna ott. Nagyon lelkesek voltunk, vágytunk a tudásra.

Milyen szerepe van az ösztönző programoknak abban, hogy a napi rutin, az éves tervezés kialakuljon, és ahhoz valaki ragaszkodni tudjon

Piroska: A legfontosabbak. A haladást, a jövőképet rá lehet bízni a programokra. A cég azt mondja: gyere, csak egy kicsivel tegyél többet, mint amennyi komfortos, és máris ott vagy az ösztönzőben. Ha csak két embernek segítesz, már az Eagle-programban gondolkodhatsz. Egy világ változik meg körülötted lépésről lépésre, olyan ajtók nyílnak ki, amikre csak a legvadabb álmaidban gondoltál volna, olyan életet élhetsz, amelyet akarsz, és az lehetsz, aki csak lenni szeretnél. De a legfontosabb az, hogy az emberek ne veszítsék el a személyiségüket. Nekünk nem egyformának kell lennünk.

Árpád: Azt vettük észre, hogy kisgyerekként megálmodtunk dolgokat, de minél idősebbek leszünk, annál inkább

besöpörjük ezeket az álmokat először csak a szőnyeg alá, aztán a pincébe, majd dupla lakatot teszünk rá. Vagy mert fáj, hogy nem valósultak meg, vagy mert elérhetetlennek tűnnek. Az ösztönző programok azért jók, mert reményt adnak mindenkinek.

Az ösztönzők közül is kiemelkedik az Eagle-program. A ti életetekben mivel „talált be”?

Piroska: Az első Eagle-utunk Cancúnba vezetett... Én varrónő voltam, Árpi lakatos. Egy varrónő nem látja a környezetében, hogy bárki is átrepül az óceánt... Rádásul a cég hívására mészt ott várnak rád, számítás, megköszönik a munkádat. Az a tisztelet elképesztő volt. Egy Eagle sokkal többet keres, mint egy Manager. Fejlődik, nem ragad bele a megszokásba, hanem vannak álmai, mer változni, tanulni, kilépni a komfortzónájából és utat mutatni embereknek. A legzseniálisabb ösztönző program.

A 2020-as év különösen furcsa volt, soha nem látott kihívásokkal. Ti ugyan nem vagytok online-specialisták, de a kényszer szülhetett ebben változásokat nálatok is.

Piroska: Az offline-t a legnehezebb

„MI VAN, HA NEM LÉPÜNK ERRE AZ ÚTRA, ELMÚLIK HÚSZ ÉV, ÉS VALAKI BEKOPOGTAT AZ AJTÓNKON AZZAL, HOGY Ő ÉLI A MI ÉLETÜNKET ÉS AZ ÁLMAINKAT?”

időkből sem tudtuk elhagyni, de az online előtérbe került. Aki a mai világban nem olvasztja be ezeket az eszközöket, az hibát követ el. Voltak olyan hónapok, amikor csak erre támaszkodtunk, bár én az offline-ban érzem jól magam. Mikor az emberek először szembesültek a helyzettel, félték. Azt javasoltam nekik, törődjenek az emberekkel, tartsák velük a kapcsolatot, hívják fel őket telefonon...

Árpád: Mindig a nehéz időszakok tanítják a legtöbbet. Rugalmasnak kell lenni, akár egy-két napon belül átállni online-ra a termékek, a szállítás terén, a kapcsolattartásban. Minden ezen múlt; a rugalmassággal tud egy üzlet komolyan változni, és azt gondolom, mi jól vettük ezt az akadályt.

Ez a lehetőség felelősséggel is járt, hiszen hatalmas bizonytalanság alakult ki az életmód és az egzisztencia vonatkozásában is. Ez szült egyfajta fokozott érdeklődést a termékek és az ilyen típusú munka iránt. Hogy sikerült ezt kihasználnotok?

Piroska: Igazán jól. Ha az ember komolyan veszi azt, hogy mások jólétéért dolgozik, akkor fontos, hogy akár termékhasználat, akár hálózatépítés terén milyen példát mutat, hogyan viszonyul a környezetéhez, mert azt fogják követni a munkatársak. Ha nem a problémát keressük, hanem a megoldásokat, akkor egész más világot élünk meg, mint sokan mások.

Érzitek, hogy az emberek bizalommal fordulnak felétek?

Árpád: Egyre inkább. Azok az ismerősök,

akik eddig mereven elzárkóztak, most próbálnak valamibe kapaszkodni. Nagy igény mutatkozik minőségi és természetes alapú termékekre. Itt nálunk, a nyugati határszélen sokan jártak át dolgozni Ausztriába, ez most megszűnt. Nekik komoly lehetőséget tudunk nyújtani. Az ő szemükben is egyre jobban felértékelődik a munkánk.

A Forever ráadásul annak az ágazatnak a része, amely sikeresen vészelte át mindezt: ti is nagyot növekedtetek. Milyen munkamegosztás támogatta ezt?

Piroska: Először is észre kell venni, kinek mi az erőssége és a gyengesége, és előbbit tiszteletben tartani, utóbbiért nem piszkálni a másikat. Árpi könnyen ismerkedik, én nagyon szeretek a termékekről és az üzletről beszélni. Szívesen ülünk le közösen egy reménytelenül új indulóval, hogy megismerjük őt, az életét, hogy hol tudunk hozzátenni, hol fér bele a Forever, hogyan gondolkodjunk együtt.

Árpád: Már a kapcsolatunk elején rájöttünk, hogy sokkal kifzetődőbb egymás kezét, mint a torkát szorítani. Sokan mikor bekerülnek az üzletbe, elkezdik az egó-harcot. De az egót itt le kell tenni. Az a legjobb, ha egymás mellett tudnak fejlődni.

Mi tesz elégedetté, boldoggá?

Piroska: Csodálatos látni, amikor a munkatársaim, barátaim életében összerakódik a Forever, látom, hogy milyen ajtók nyílnak ki számukra, hogy jobb életet kezdenek el élni, hogy hány ember követi őket, és látom, hogy tényleg jól érzik benne önmagukat. Már van hitük, van önbizalmuk és mindig van tovább. Nincs plafon ebben az üzletben. A magánéletben fontos nekünk, hogy meg tudjuk mutatni a világot a gyerekeknek, hogy támogassuk, ha tehetségesek valamiben. Ami a megfizethetetlen, az az idő, hogy emellett a munka mellett marad idő egymásra, nem feltétlen kell reggeltől estig dolgozni.

Ha annak idején nem mondtok igent, ma milyen életet látna nálatok az a bizonyos „valaki”, ha bekopogna?

Árpád: Én már nem élnék. A fokozott terhelés, az alváshiány... azt az életvitelt nem lehetett volna bírni hosszútávon. Nekünk is megvoltak a hullámvölgyeink, de mindig megvolt bennünk az életösztön, ami azt diktálta, hogy menni kell előre, tenni kis lépésekben, megmutatni magunknak és a világnak is, hogy többre vagyunk képesek. Nem is merünk belegondolni, mi lett volna velünk, ha nemet mondtunk.



2021. 01. **NEW****MANAGER**

Like Comment Share

Ber Károly Józsefné
szponzor: Ber Barbara

„Benned égni kell annak, amit lánggra
akarsz lobbantani másokban!”

FOREVER²DRIVE**3. SZINT**

Klaj Ágnes
Tóth Sándor & Vanya Edina

**SUPERVISORS**

Adankó Kitti
Elvedin Čurovac
Glatter Miklós
Janikné Gál Gabriella
Lejla Karkelja
Kemény Ágnes
Kissné Szabó Lilla
Ana Lazarov
Magyar Zsuzsa
Máhr Evelin
Ljilja Milojević & Radiša Milojević
Paczolay-Kertész Ildikó
Pej Krisztián
Ružica Perišić
Pezenhófer Györgyné
Ponyokai Katalin
Jasna Stanojević
Lila Struzinjski
Szabó-Tóth Tímea
Tóthné Birkás Eszter
Jasna Tuzović-Kaludjerović
Utasi Nikolett
Vas Kálmán

**ASSISTANT MANAGER**

Schumacher Zsófia Krisztina
szponzor: Almási Gergely & Bakos Barbara

Marjan Stojadinović
szponzor: Aleksandra Petković
& Bogdan Petković

QUALIFICATIONS

200+CC

2021. január

Almási Gergely
& Bakos Barbara

150+CC

2021. január

Aleksandra Petković
& Bogdan Petković

100+CC

2021. január

Krasznai Cintia
& Kálmán Gábor
Klaj Ágnes
Hegedüs Árpád
& Hegedüsné Lukátsi Piroska Marietta
Szabóné Dr. Szántó Renáta
& Szabó József
Egresits-Ilyés Andrea Renáta

60+CC

2021. január

Đenan Alidžiković
Rusák Patrícia
Kubinyi Ida
Heinbach József
& Dr. Nika Erzsébet
Glatter Andrea
Magyari-Martos Mónika
Almási Vivien & Varga Árpád
Varga Géza
& Vargáné Dr. Juronics Ilona
Zsidai Renáta
Danko Šimac & Lucija Šimac
Dr. Rédeiné Dr. Szűcs Mária
& Dr. Rédei Károly
Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin
& Dr. Seres Endre
Tóth Sándor & Vanya Edina
Tóth Rita
Éliás Tibor
Aleksandra Vujović
Dr. Bondor Ágnes
Ferencz László
& Dr. Kézsmárki Virág
Dr. Rokonay Adrienne
& Dr. Bánhegyi Péter
Majoros Éva
Komondi Julia
Halmi István
& Halminé Mikola Rita
Szabó Péter
Lukács-Szabó Szilvia
Nagyné Belényi Brigitta
& Nagy Ádám
Háhn Adrienn
Zachár-Szűcs Izabella
& Zachár Zsolt
Stevan Lomjanski
& Veronika Lomjanski
Millich Józsefné
Szovákné Pellei Enikő

Vágási Aranka
& Kovács András
Laura Lepojević
Zsiga Márta
Ana Lomjanski
Slađana Vukojević
Mészárosné Hrabovszki Márta
Tanács Ferenc
& Tanács Ferencné
Dénes Gabriella
Szolnoki Mónika
Hajdu Ildikó Rózsa
& Hajdu Kálmán
Halmi Bence István
Anita Falamić
Stojić Dragana
Pappné Hubai Katalin
Vladimir Jakupak
& Nevenka Jakupak
Emődiné Csapó Barbara
& Emődi István



NEW

DR. LŐRINCZ ISTVÁN

Manager

DR. LŐRINCZ ISTVÁN FOGORVOS ÉS FELESÉGE, AZ EDZŐKÉNT DOLGOZÓ ANITA MÁTÉSZALKÁN ÉL KÉT LÁNYÁVAL, DÓRÁVAL ÉS ANNÁVAL.

Szponzor: Győrfi Miklós

Felsővonal: Tóth Judit, Szőcs Katalin, Fegyver István, Kovács Enikő, Major István és Majorné Kovács Beatrix, Varga Róbert, Leveleki Zsolt, 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

A MANAGER-SZINTTŐL KEZDŐDÍK A JÁTÉK

A házaspár már több mint tíz éve ismeri a Forevert, de sokáig csak termékhasználóként élvezték annak előnyeit. „Nem voltunk tisztában azzal, mekkora érték van a kezünkben” – mondja István. Bármilyen ellentmondásos hangzik is, egy világvárvány ébresztette rá őket, mit jelenthetnek a termékek nekik és másoknak is, illetve mekkora lehetőség az otthon is végezhető üzletépítés. Kellett ehhez egy katalizátor is Szőcs Katalin személyében: ő kérdezett rá, miért nem dolgoznak Üzleti Partnerként

is. Kereset-kiegészítésre amúgy is szükségük lett, hiszen Anita munka nélkül maradt a járvány miatt. Jelenleg István minden tevékenységébe besegít: fogászati asszisztens a rendelőben, mellette háttértámogatást nyújt István foreveres karrierjéhez. Mint a férfi elmondja, kiválóan tudják ötvözni a többféle tevékenységüket, és mostanra a Foreverben szerzett bevétel kiváltotta a kieső összegeket – erre nem is számítottak. „A mentorunk megjósolta ezt, de csak most kezdjük elhinni...” – mondják.

Az ő helyzetük speciális, hiszen nem tudják, milyen a kizárólagos offline üzletépítés, ők csak távmunkában tudták elkezdni az ismerkedést. Ennek ellenére ma mindkét területről használnak módszereket. „Az online-nal szereztünk meg nagyon sok embert – az összes csatornát használjuk (Facebook, Instagram, Zoom), de offline is dolgozunk, mert az emberek egy részét ezt favorizálja.

Szőcs Katalin ebben is példaképük, azt mondják, tudták, ha ő elérte a Manager-

szintet a megváltozott körülmények között, akkor nekik is sikerülhet – alig több mint fél év múlva így is lett, ami miatt Majorné Beának is hálaival tartoznak. István azt vallja, „igazából a Manager-szinttől kezdődik a játék”, merthogy onnan következnek a komolyabb ösztönző programok, amik hatalmas motivációt adnak. Szerinte egyébként a gyorsaság annak köszönhető, hogy eredeti szakmájuk miatt az emberek hitelesnek fogadták el, amit mondanak, hallgattak rájuk és másolni kezdték őket. „Bár a termékeket nemigen kell ajánlani, tapasztalják, hogy működnek, és díjazzák, hogy természetes összetevőkből állnak. A másolódás is automatikus: a munkatársaink mindig látják maguk előtt a további lehetőségeket. Nekünk pedig olyan biztos háttér a csoportunk, amelyre bármikor alapozhatunk.”

A fodrásztól a bankárig, a klasszikus vállalkozótól a postáson át a tanárig mindenféle foglalkozási csoportból vannak sikeres partnereik, és nagy hangsúlyt fektetnek a mélységi munkára. „Próbálunk mindenkit alázatosan megközelíteni megértve azt, hogy az illető mit szeretne kihozni ebből az üzletből. Az egész azon alapszik, hogy másoknak segítünk, és mivel mi az eredeti szakmánkban is ezt tesszük, nekünk ez természetesén jött.” Hangsúlyozza: mostanra vannak kulcsembereik, akik egymást is kellőképpen motiválják.

István egyébként viccesen úgy nevezi magát: „karanténmanager”, merthogy a minősülését is közönség nélkül ünnepelhette, ahova természetesen felesége is elkísérte. „Mivel mi nem is tudjuk, milyen egy offline rendezvény, nem hiányzott. Inkább büszkéek vagyunk rá, hogy az ország legkeletibb szegmenséből sikerült ezt meglépnünk.”

De mi képes pótolni jelenleg a személyes élményeket? István szerint az online képzések, rendezvények is inspiratívak, és sokszor még kényelmesebb is az otthonukból részt venni ezeken. „Egy-egy ilyen után folyamatosan kattog az ember agya. Akkora motiváltság van az előadókban, hogy egyszerűen csinálnod kell.”

„Ha megvannak a célkitűzések, a vonzás törvénye alapján minden meg is valósul.”

Ettől függetlenül bíznak benne, hogy Porecsbe már személyesen mehetnek majd. Még hozzá minél többen, hiszen egyre nagyobb céljaik vannak. „A legfontosabb az Eagle-program, azon nagyon rajta vagyunk. Persze vonzó a Forever2Drive és a Senior-szint is.”

Mindennek a kulcsa szerinte a napi fókusz és a stabilitást adó szélesítés. „Ha megvannak a célkitűzések, a vonzás törvénye alapján minden meg is valósul. De ehhez legalább napi három-négy embert kell megszólítani.”

Istvánék azt vallják, ha visszaforgathatnák az idő kerekét, egyetlen dolgot csináltak volna másként: már sokkal előbb igent mondtak volna a Forever lehetőségére. Mint mondják, a karanténhelyzet felgyorsította a folyamatot, de korábban is be tudták volna illeszteni az alapmunkát a mindennapjaikba. „A kevés idő nem lehet kifogás, hiszen arra van időnk, amire szeretnénk. Ha fejben eldöntjük, akkor meg is tudjuk csinálni – ez mindenre érvényes az edzéstől az egészséges életmódon át a hálózatépítésig. Idő legfeljebb a személyiségfejlődéshez kell, mert arra mindenkinek szüksége van.”

Nekik elsősorban két dolgot kellett megszokni: nem félni az elutasítástól, és türelemmel lenni. „A rendelőben nekem a siker egy páciensnél legfeljebb egy órába telik. Nehéz volt elfogadnom, hogy itt több kell az eredményhez. Ám a plusz, amit nyújtunk az embereknek, sokkal többet ér bármilyen bónusznál.”



ALOE FIRST®

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

040

473 ml

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 luxus-utazások által. Sorozatunkban világ-utazó foreveresek élménybeszámolói segítségével válunk felfedezőkké.



SZABÓ JÓZSEF
Eagle Manager

A 2002-es regisztrációm óta számos Forever-utazáson vehettem részt. Korábban nem jártam külföldön, így nemcsak utazásokat kaptam a Forevertől, hanem életszéméletet is. A Forever által jutottam el Hawaii-ra, Spanyolországba, Görögországba, Svédországba, Törökországba, Olaszországba, Thaiföldre és még sorolhatnám! Utazásainkat többnyire megtoldottuk pár nappal, hogy jobban megismerhessük az országokat, az adott kultúrát és a szokásokat. Legmeghatározóbb utunk Mexikó, Cancún volt 2015-ben.

Az út során élveztük a mexikói konyha ízletes finomságait, rácsodálkoztunk népviseletükre (mely nagyon hasonlít a mienkre), megnéztük a világ egyik csodáját, a Chichén Itzá piramist. Fürödtünk cenote-ban (föld alatti vízgyűjtő), úsztunk föld alatti folyóban az Xcaret Parkban, láttunk óriásteknősöket, fürödtünk delfinekkal, kerékpároztunk trópusi őserdőben, és megismertük a maja kultúra egy kis szeletét. Óriási élmény volt! Álmaimban a mai napig visszatérnek az élmények.

A helyen – ahol a szállodánk épült – negyven évvel ezelőtt

még őserdő volt. Mexikó ezen területe ekkor indult fejlődésnek, és mára hatalmas turistaparadicsommá nőtte ki magát. Olyasféle látványos fejlődés ez, mint a Forever Living Products cégé, amely a megalapítása óta eltelt több mint negyven év alatt a világ meghatározó multi-level marketing vállalata lett!

Megérkezésünkkel a cég vezetői vártak bennünket. Lehűtött törölközőket kaptunk a szálloda bejáratánál, hogy felfrissüljünk... Minden minősült megérkezését gondosan ellenőrizték, még a késő este érkezőket is személyesen üdvözölte Gregg Maughan. A rendezvényen pedig személyesen találkozhattunk Rex Maughannal! Amikor fellépett a színpadra, és beszélni kezdett, kisugárzása mindenkit magával ragadott. Igazi vezető: példát mutat és alázatos. A teremben minden szem rá szegeződött. A beszéde után MINDENKivel (közel kétezer emberrel!) kezecskét fogott, fotózkodott és mindenkit megölelt.



Mindenkit biztatott, megdicsért, elismert, ösztönzött, a hölgyeknek bókolt. Áradt belőle a szeretet, a magabiztosság. Minden mozdulata azt sugározta: „Gyere velem és boldog emberré tudsz válni!” Tisztán emlékszem, milyen inget viselt, milyen nyugalommal, hittel, vízióval és meggyőződéssel, mosolyogva beszélt. Igen: ő REX MAUGHAN, cégünk alapítója, vezetője. Azt tapasztalom, hogy az élményeken túl az utazási ösztönzők által szélesedik a látókörünk, többet viszünk haza, mint amivel érkezünk, ezáltal jobb vezetővé tudunk válni. Jobban kinyílunk, más szemszögből látjuk saját csapatunkat, munkatársainkat és a fejlődési lehetőségeket.

Javaslom nektek, hogy éljete az ösztönző programok lehetőségeivel, bízzatok a cégben, a vezetőségben és önmagatokban! Minden lehetséges!



STEP BY STEP

Énmárka -építés LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Az offline hálózatépítés eddig is működött, most is működik, és ezután is működni fog! Ám napjainkban a közösségi média által olyan lehetőségek vannak a kezünkben, melyeket hiba lenne nem használni. Egy olyan útról beszélünk, mely rengeteg tanulást és folyamatos fejlődést igényel. Állandó változásban vannak a platformok, a módszerek és az üzletépítési lehetőségek. Így naprakésznek kell lennünk, és mindig tanulni azoktól, akik előttünk járnak a témában.

Jöjjön hát egy **TOP 10-ES** lista, mely elengedhetetlen az online üzleted felépítéséhez!

1. FOLYAMATOS JELENLÉT

Az online világ által lehetőséget kaptunk, hogy állandó impulzusokat adjunk át a közönségünk számára. Minél többet vagy szem előtt, annál többen fognak azonosulni veled. Ráadásul a platformok algoritmusai úgy működnek, hogy minél több tartalmat gyártasz, annál előrébb fognak sorolni, és annál több emberhez juttatnak el téged.

2. ÖSZINTESÉG ÉS ÖNAZONOSSÁG

Egy költői kérdést teszek fel: te kivel tudsz jobban azonosulni? Azokkal, akik a sokak által használt "reklámdumát" nyomják, vagy azokkal, akik őszintén, az érzéseikről beszélnek? Ha az online térben magadat adod, akkor sokan szimpatizálni fognak veled. Azt fogják érezni: "Ő valahogy más, mint a többiek. Igen, ezt akarom!"

3. MINŐSÉG

Ma már a technológia olyan szintre fejlődött, hogy nem engedheted meg magadnak a szemcsés, kevésbé éles

képeket. Elengedhetetlen, hogy a legjobb minőséget képviseld. Ehhez tekints a telefonodra befektetésként, és ne sajnáld megvenni a legjobb eszközök egyikét! Emellett szerezz be LED körlámpát a profi fényviszonyokhoz, és használd képszerkesztő programokat a még profibb megjelenéshez!

4. NO SALES!

Rengeteget ártasz vele a közönségednek, és a szakma megítélésének is. Az emberek számára taszító, amikor önmagában a terméket tolod, és vásárlásra buzdítasz. Soha ne posztold a terméket saját tapasztalat nélkül! Ha eredményes akarsz lenni, akkor kerülöd az internetről letöltött termékes képeket is. Mindig figyelj oda, hogy miként kommunikálhatsz a termékekről! Ezt saját érzésekkel, tapasztalatokkal tedd - a szabályozásoknak megfelelően.

5. STORYTELLING

Azt tapasztalom, hogy sokan nem megfelelően fogalmaznak, és „kivülről megmondó embereknek” tűnnek ahelyett, hogy a bennük zajló megélésekről beszélnének.

Mondok egy példát:

Ahogy sok esetben tapasztalom:

"Ezzel a lehetőséggel magadnak oszthatod be az idődet, és bárhol, bármikor akár munka vagy gyerek mellett is dolgozhatsz az okostelefonodról."

Ahogy javaslom: "Imádom, hogy amióta megragadtam ezt a lehetőséget, én osztom be az időmet, és úgy tudok dolgozni, hogy mindeközben a gyermekeimmel is tudok minőségi időt tölteni. Ma például, amíg a játszótéren játszott Benjámin, addig írtam meg ezt a posztomat."

6. VISSZATÉRŐ ELEMEEK

Legyenek jellegzetességei az énmárkádnak! Ezek lehetnek zenék, tárgyak vagy éppen rád jellemző egyedi cselekvések. A cél az, hogy adott dolgokról te juss az emberek eszébe. Légy kreatív, és itt is figyelj arra, hogy minél inkább önazonos légy!

7. SOROZATOK

Ez már az énmárka felsőbb szintje. Amikor nem csak posztolgatsz a nagyvilágba, hanem megvan a tematikád. Az emberek tudják, hogy nálad jönni fog a következő adott témájú „élő”, poszt vagy videó. Bármiről is legyen szó, amikor várják a következő részt, akkor nyert ügyed van.

8. VIDEÓ! VIDEÓ! VIDEÓ!

Tapasztalatom szerint sokkal egyszerűbb bizalmi hidat építeni a közönségeddel, ha rendszeresen megszólalsz videóban. Úgy fogják érezni, hogy már ismernek téged, így sokkal hamarabb fognak infót kérni az üzletedről is. Használd ennek minél több formáját! Story-k, élő, IGTV-videók.

9. CSELEKVÉSRE BUZDÍTÁS

Mondd el rendszeresen, hogy lehetőség van veled dolgozni. Ezt soha ne sablonosan tedd! A leghatékonyabb módja ennek az, ha az érzéseidről vagy valamilyen történekről mesélsz, és a végén egy, maximum két mondatban arra buzdítod a közönséged, hogy ha tudnak veled azonosulni, akkor kérjenek tőled további információkat.

10. PÉLDAMUTATÁS

Légy te az, aki a legtöbb posztot teszed ki, a legtöbb videót gyártod, a legtöbb élő csinálod, és a leginkább minőségi tartalmakkal szolgálsz a csapatodban! Ez esetben követni fognak téged, és tele lesz a profibbnál profibb énmárkájú üzlettársakkal.

+1. NO SPAM! Bár az énmárkához kevésbé kapcsolódik, fontosnak tartom elmondani, hogy nagyon rossz irány direkt üzenetekkel bombázni ismeretlen embereket. Még akkor is, ha azt valamilyen formában személyre szabod. Ne legyél te a huszonhatodik, aki a semmiből felbukkan egy szenzációs üzleti lehetőséggel! Ismerkedj, építs kapcsolatokat, és akikkel kölcsönös szimpátia alakul ki, azoknak bátran ajánld fel a lehetőséget!



“A VÁLTOZÁS KEZDETE NEHÉZ,
A KÖZEPE TELE VAN BAJOKKAL,
ÁM A VÉGE LENYÜGÖZŐ.
MINDAZ, AMI MA KÖNNYŰ,
VALAMIKOR NEHÉZ VOLT.”

Robin Sharma

HALMI BENCE

Senior Manager,
Eagle Manager



Elemezd a céljaidat

Hogyan tudsz apró lépésekkel **nagy dolgokat megvalósítani**

Valószínűleg már hallottad azt a mondást, hogy a cél elérésének kulcsa az, hogy nagyon akarnod kell azt. Bárcsak az életben minden ilyen könnyű lenne!

Végül is, nem határozhatod el csak úgy, hogy ebben az évben teljesíted a maratoni távot, és a következő napon lefutod a teljes 42 kilométert – bármennyire is akarod. Valójában a kutatások azt mutatják, hogy a magas célok kitűzése rögtön a legelején kudarcra van ítélve. De ez nem jelenti azt, hogy 2021-ben nem érheted el nagy dolgokat. A személyes átalakulásnak a titka olyan kicsi, elérhető célok kitűzése, amelyek hozzájárulnak ahhoz, hogy életedben nagy és jelentős változások következzenek be.

Ötletelés céljaid megvalósításához

Lehet, hogy már van egy célod, vagy mint sokan mások, változtatni akarsz, de pont azzal küzdesz, amit meg akarsz valósítani. Egy cél kitűzése az új évben sokkal többet jelent, mint egy új fitness-edzésterv vagy az elhatározás, hogy javítunk az étkezésünkön. Amikor arról agyalsz, hogyan fogod a 2021-es évet a változások évévé alakítani, az életedben előforduló következő körülményeket érdemes átgondolni.



TESTMOZGÁS

Amikor testünk karbantartásával kapcsolatos célokról van szó, sok lehetőség kínálkozik, mint például megszabadulni néhány kilótól, vagy testépítéssel foglalkozni.



MENTALITÁS

Gondolkodj el azokon a félelmeken vagy aggodalmakon, amelyek eddig visszatartottak, és azon, hogyan győzheted le azokat. Törekedj arra, hogy pozitívabb legyél, vállalj több kockázatot, vagy több hálát fejezz ki azért, amid van!



KREATIVITÁS

Ez lesz az az év, amikor megtanulsz festeni? Talán mindig úgy érezted, hogy van benned egy könyv, ami csak arra vár, hogy megmutatkozzon. Gondolkodj el, hogy mik azok a kreatív elfoglaltságok, amelyek mindig ott voltak a tudatod mélyén, és vágj bele!



FILANTRÓPIA

Tűzz ki egy célt, amely segít jobban tenni a világot mások számára! Ez jelentheti azt, hogy több önkéntes munkát végzel, vagy egy új jótékonyági szervezetnek adományozol.



TOVÁBBKÉPZÉS

Van olyan képesség, amit mindig el akartál sajátítani, vagy olyan témakör, ami érdekel?



SZÓRAKOZÁS

Úgy érzed, soha nem szánsz elég időt magadra? Olyan célokat tűzz ki, amelyek által több időt tudsz magadra fordítani. Ez lehet akár egy olyan vakáció, amelyről mindig álmodtál, vagy egy kis plusz idő minden héten, amit azzal tölthetsz, amit szeretsz.



KARRIER

Többet szeretnél kihozni a munkádból? Mindig arról álmodtál, hogy belefogsz egy üzletbe, de soha nem valósítottad ezt meg?

Készíts tervet legnagyobb céljaid megvalósításához

Amint eldöntöd, mit akarsz elérni, itt az ideje, hogy mindenre kiterjedő tervet készíts. A következőkre érdemes figyelned.

1



TŰZZ KI KIS CÉLOKAT, AMELYEK MEGFELELNEK AZ ELKÉPZELÉSEDNEK

Ezek a kisebb célok lebonthatók napi, heti vagy havi célokkra. Gondolj rájuk úgy, mint azokra a lépésekre, amelyek segítenek elérni az álmodat. Például, ha egészséggel kapcsolatos ambícióid vannak, gondolkodj el azon, hogy milyen apró dolgokat tehetsz azért, hogy lendületbe kerülj. Kezdd azzal, hogy egyik étkezésed egészséges ételeket tartalmazzon. Ha ezt már elsajátítottad, hagyd ki a desszertet. Tégy 1,5 kilométeres sétát hetente háromszor, és amikor ez könnyen megy, növeld 2,5 kilométerre.

2



VEZESS NYILVÁNTARTÁST

Használj táblázatot, alkalmazást vagy mágnes táblát, hogy menet közben kipipáld a kisebb célokat. Ez segíteni fog abban, hogy motivált maradj, és láthatod, hogy milyen eredményeket érsz el időközben.

3



LÉGY KONKRÉT

Tűzz ki pontos célokat, lehetőleg dátumokkal és időpontokkal, az elszámoltathatóság érdekében. Ez egyben áttekintést ad az elért eredményeidről, amelyek idővel összeadódnak, és késztetést érzel arra, hogy megvalósítsd a következő célokat.

4

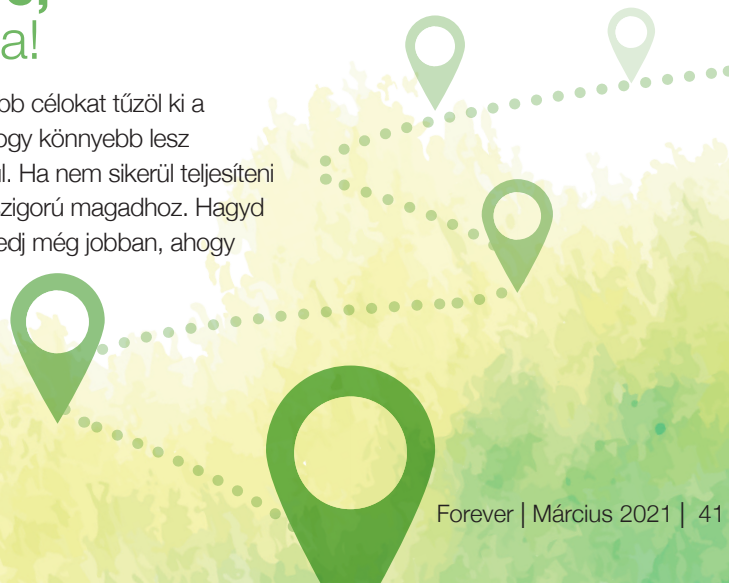


LÉGY RÉÁLIS

Ne vállalj túl sokat a kisebb céljaidból. Győződj meg róla, hogy meg tudod azokat valósítani, és idővel tűzz ki nehezebb célokat. Az irreális célok kitűzése az elején csak csalódást okoz az utadon, mert túl korán túl sokat próbáltál vállalni. Kerülj lendületbe, és ünnepeld a kis győzelmeket az úton.

Fókuszálj az eredményeidre, ne a kudarcokra!

Az a nagyszerű abban, hogy kisebb célokat tűzöl ki a nagyobbak elérése érdekében, hogy könnyebb lesz újrakezdeni, ha valami nem sikerül. Ha nem sikerül teljesíteni az egyik kisebb célokat, ne légy szigorú magadhoz. Hagyd magad mögött a múltat, és törekedj még jobban, ahogy haladsz előre az álmod felé.



Magyarországi irodáink a jelenlegi járvány- és veszélyhelyzet miatt mindannyiunk egészségének védelme érdekében visszavonásig nem fogadnak személyes forgalmat. Irodáinkban és raktárainkban ugyanakkor továbbra is minden rendelést feldolgozunk 0-24 órában (www.flpshop.hu). Illetve minden ügyfél- és háttérügyintézés zavartalanul folyik tovább. Kérjük, hogy megkereséseiteket elsősorban e-mailben intézzék felénk az ismert e-mail címeken. További jó egészséget kívánunk!

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 hálózathoz díjmentesen hívható)

Ügyfélszolgálat, Információ

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

Vevőszolgálati és számlázási csoportvezető: Varga-Vizer Viktória,
+36-70-436-4173

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 és rendezényszervező: Altrichter Anett;

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

Belföldi és nemzetközi kommunikáció: Szecei Aranka: 136 mellék,

mobil: +36 70 436 4229;

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

hqcommunication@foreverliving.hu

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

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

Rendezényszervező asszisztens: Rabb Rita; mobil: +36 70 436 4178

Délszláv koordinátor: Ábrahám Erzsébet; mobil: +36 70 436 4215;

flpslavic@foreverliving.hu

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

Teremfoglalás: ujsgag@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

Varga-Berecz Klára, tel.: 191-es mellék, +36-70-436-4281

Vékás-Kovács Mónika, tel.: 192-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)

Vevőszolgálati és számlázási csoportvezető: Varga-Vizer Viktória,

mobil: +36-70-436-4173

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

Területi igazgató: Radóczki Tibor, mobil: +36-70-436-4188

Forever Resorts

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

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

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

A Forever Resorts magyarországi intézményeinek ügyvezető igazgatója

Lenkey Péter

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

Utorak i petkom 14:00-16:00

CRNA GORA

Naručivanje isključivo preko www.flpshop.me

Direktor: dr Branislav Rajić

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

Email: flppodgorica@t-com.me

SLOVENIJA

SPLETNA TRGOVINA: webshop.forever.si

(dežurni telefon za spletno trgovino 064 259 222)

Prodaja Ljubljana: Stegne 15, 1000 Ljubljana

telefon: +386 1 562 36 40; mobilni telefon: +386 40 559 631

email za naročila: narocila@forever.si

Delovni čas: ponedjeljak 09:00-17:00, torek 12:00-20:00,

sreda-petek 09:00-17:00

Telefon: +386 1 562 36 40, email: info@forever.si, www.forever.si

Prodaja Lendava/Lendva: Kolodvorska ulica 6, 9220 Lendava

telefon: +386 2 575 12 70; email: lendva@forever.si

Delovni čas: ponedjeljak-petek 09:00-17:00

Direktor: Andrej Kepe

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

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

Voditeljica ureda: Branka Džaja

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 od ponedjeljka do petka od 10 do 18h.

Broj mobitela: 091 4196101

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

SHQIPËRIA KOSOVA

Zyra e Tiranës: Rr. Selim Braha 110. Sank – Tirana

Tel./Fax: +355 44 500 866

Hapur: ditët e punës 9.00-13.00 dhe 16.00-20.00

Drejtor rajonal: Klajdi Rexha, cel: +355 69 32 66 997

Shef Zyre: Xhelo Kicaj; Cel: +355 69 40 66 811

e-mail: flpalbania@abcmal.al

webshop: www.foreveralbania.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

Az aloe ereje



Tudtad?

A színtiszta, levél belsejéből nyert gél a szüretelést követő néhány órán belül feldolgozzuk, ezáltal biztosítva, hogy minden egyes **Forever Aloe Vera Gel®** palack hozzáadott tartósítószer nélkül is a lehető legfrissebb legyen!

FOREVER

FOREVER

FOREVER

Global Rally at home

A NEW WAY TO RALLY.

#FGR21

08-10 APRIL 2021

AZ ÖN SZPONZORÁNAK NEVE ÉS KÓDJA:



FOREVER®