

MAGYARORSZÁG BOSNA I HERCEGOVINA CRNA GORA HRVATSKA SHQIPËRIA SLOVENIJA SRBIJA

# FOREVER



March 2019 XXIII Issue 03

*Spomladanski  
Zagon*





# Nagrada za nesebičnost



**Ko potrebe drugih postanejo vsaj toliko pomembne kot vaše lastne, ste dosegli nekaj, kar ni mogoče opredeliti z zneskom na vašem bančnem računu. Odkrili ste, kakšen občutek je, če si nesebičen. Čez čas pa boste dojeli tudi to, da je potreba pomagati drugim lahko izrazito močna – vaša srca, delo, ki ga opravljate, in ljudi okoli vas napolni z veseljem in radostjo. Nesebičnost je tisto, zaradi česar je Forever edinstveno podjetje na svetu. Uspešni boste le, če boste pomagali tudi drugim.**

Spozajte zgodbo Takaa Suzukija, člana družine Forever, ki živi v Kumamotu na Japonskem. Ko sta tisto območje leta 2016 prizadela dva izredno močna potresa, je Takao najprej poskrbel za varnost svoje družine, nato pa se je nemudoma začel ukvarjati s poslovnimi partnerji Forever v regiji. Kamorkoli je pogledal, je videl samo opustošenje, a je kljub temu našel način, kako pomagati tistim poslovnim partnerjem Forever, ki so to najbolj potrebovali.

**V TEM POSLU NE BOSTE DOSEGLI RESNIČNEGA USPEHA, DOKLER PRED OČMI NE BOSTE IMELI ŠIRŠE SLIKE O TEM, DA JE TREBA PRI DOSEGANJU BOLJŠEGA VIDEZA IN POČUTJA POMAGATI TUDI DRUGIM.**

Takao je tiste, ki so doživeli največje izgube, osebno podpiral in jim omogočil, da so lahko poskrbeli za svoje družine, skupnost in

preživetje. Za pomoč je bil dosegljiv noč in dan, pa naj je šlo za dostavo v zadnjem trenutku, majhno pozornost, ljubezen ali navdih. Takao na širšo sliko ni pozabil niti v senci tragedije in opustošenja. Forever govori o tem, da je treba drugim dati prednost.

Upam, da je to nauk, ki ga bomo vsi ohranili v spominu. V tem poslu ne boste dosegli resničnega uspeha, dokler pred očmi ne boste imeli širše slike o tem, da je treba pri doseganju boljšega videza in počutja pomagati tudi drugim. Ni treba razmišljati v tako velikih korakih, kot je to počel Takao. Pomagajte enemu človeku naenkrat!

Ste mentorji, temeljni kamni, na katerih drugi gradijo svoj posel. Bodite vzor in to naučite tudi vaše nižje linije. Ugotovili boste, da ima lahko vaša prijaznost tako močan domino učinek, ki

lahko vpliva na življenja, o katerih pred tem niste niti razmišljali. To je tisto, kar mi je bilo pri gradnji mreže vedno najbolj všeč: če drug drugega podpiramo in smo pozorni, se lahko skupaj razvijamo še naprej.

Če vaš posel ne bo temeljil na pomoči drugim, vas bo dalj časa trajajoč uspeh le težko našel. Mislim, da boste kmalu ugotovili, da če izberete nesebičnost, ne boste zgradili samo lastnega posla Forever, ampak boste lahko deležni tudi neprecenljivih nagrad.

**Z večno ljubeznijo,**

**Rex Maughan**  
CEO, Forever Living Products





# Naprej po naši poti Forever

**V preteklih več kot 21 letih je Forever Madžarske in južnoslovanske regije prehodil posebno, a nikakor edinstveno pot. Če pogledamo naš razvoj, vidimo, da je bila značilnost zaključka večine let občutna rast, v zadnjih šestih letih pa je Forever Express skoraj neustavljiv.**

Na to je postal pozoren tudi Home Office, zaradi česar nenehno dobivamo številne čestitke. Teh osem držav z gospodarskega vidika res ne spada v evropskih vrh, a je kljub temu povsod zaznati določeno rast. Lepo je videti, da družno dosegamo skupni cilj in pridno zbiramo točke.

**KAJ JE NOV CILJ? ČE ODLIČNO DELAMO V VSEH OSMIH DRŽAVAH, LAHKO DO KONCA LETA DOSEŽEMO TRETJE MESTO V EVROPI. SEVEDA PA SE TUDI TU NE BOMO USTAVILI – CILJ JE NASLOV PRVAKA V BLIŽNJI PRIHODNOSTI!**

Pred nedavnim je prispela novica, da smo od Združenega kraljestva oddaljeni samo za 700 kartonskih točk. Naslednji dan sem prejel številne klice: skupina dr. Ilone Juronics Vargáné je prevzela plus 200 točk, govoril sem tudi z Mikijem Berkicsem, ki se je močno aktiviral, Ági Krizsó se je prav tako pognala v delo, pa tudi nova generacija je izredno marljiva. Tu so še Ági Klaj, Cinti Krasznai,

Barbara Bakos in Gergő Almási, Halmijeva skupina, Andreja Brumec, Laura Lepojevic, Józsi Szabó, ki obiskuje in motivira svet Forever, od Kati slišim, da je Attila Gidófalvi ponovno tisti stari in želi postati prvak sveta ...

Odpravljam se k slovensko-hrvaški skupini, pred nami je tudi Diamantno izobraževanje družine Lomjanski, jutri bo v Siófoku Akademija Forever in še in še bi lahko našteval vse tiste, ki me navdušeno kličejo. Rezultati prihajajo.

Mi smo v zelo dobri, celo odlični formi. Če resnično želite nekaj spremeniti v svojem življenju, je zdaj pravi čas za C9. Tudi sam bom z nedeljo začel z novim programom, saj mi je zelo všeč, da mi obleke znova pristajajo, da o preostalih prijetnih stranskih učinkih sploh ne govorim. Zbujam se in zaspiš z gelom aloje, ki je postal tudi del življenja mojih otrok. Matyi bo star sedem let in zaradi bolezni še nikoli ni manjkal v vrtcu, pa tudi zdravil ne pozna. Za to sem hvaležen Rexu in Greggu:

aloja je resnično čudežna rastlina. Imamo največji sistem vitaminov, mineralov, hranil, zelišč, kozmetike in wellnessa na svetu, katerega člani si med seboj pomagajo in krepijo v popolnem sožitju in harmoniji.

Ali potrebujemo še kaj drugega? Da, profesionalna skupina potrebuje profesionalni marketinški načrt in seveda tebe, tebe, pa tudi tebe, ki si resnično želiš stopiti iz sedanjega življenja. Spremenil ga boš in našel pravo skupino prvakov. Ker je pri nas zares zabavno. Vsem skupaj želim čudovite mesece, ki so pred nami.

**Naprej, Forever!**

**Dr. Sándor Miliesz PhD.**  
državni direktor





# Stockholm Global Rally

5-12 May 2019

## FOREVER GLOBAL RALLY 2019

### 7500cc+ Člani GLT

Szabó József  
Gidófalvi Attila & Gidófalvi Kati

### 5000cc+

Berkics Miklós  
Krizsó Ágnes  
Veronika Lomjanski  
& Stevan Lomjanski

### 2500cc+

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

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

### 1500cc+

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

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



# Reach for the Stars

## CHAIRMAN'S BONUS 2019

### Level3

Berkics Miklós

### Level2

Lapicz Tibor

Tóth Sándor & Vanya Edina

### Level1

Almási Gergely & Bakos Barbara

Dr. Dósa Nikolett

Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin

& Dr. Seres Endre

Fekete Zsolt

Halmi István

& Halminé Mikola Rita

Hegedűs Árpád

& Hegedűsné Lukátsi Piroska Marietta

Heinbach József

& Dr. Nika Erzsébet

Vladimir Jakupak

& Nevenka Jakupak

Klaj Ágnes

Manda Korenic & Ecio Korenic

Stevan Lomjanski

& Veronika Lomjanski

Majoros Éva

Rusák Patrícia

Szabó Péter

Szabóné Dr. Szántó Renáta

& Szabó József

Varga Géza

& Vargáné Dr. Juronics Ilona

Zachár-Szűcs Izabella

& Zachár Zsolt

Zsidai Renáta

Zsiga Márta



FOREVER®



# Sonya™ daily



**Verjetno ste že opazili, da se v imenu vsakega izdelka pojavlja tudi besedica gel. To pa zato, ker smo ustvarili novo sinergično skupino, katere izdelki temeljijo na gelu. Ta znanstveni razvoj omogoča, da aloja in vlaga učinkujeta natanko tam, kjer je to najbolj potrebno.**

## **Sonya™ daily skincare system**

Mešana koža je našla svojega partnerja. Ta izdelek je zasnovan posebej za mešano kožo, ki pa se od osebe do osebe lahko zelo razlikuje. Sonya daily skincare system vsebuje visoko koncentracijo aloje in rastlinskih izvlečkov. V tej revolucionarni tehnologiji na osnovi gela, ki koristne učinke aloje pomaga vnašati tja, kjer jih koža najbolj potrebuje, narava združuje svoje moči z znanostjo. Lahka tekstura pusti na koži občutek svežine in pomlajenosti.

**609**



## **Sonya™ refreshing gel cleanser**

Znebite se običajnih čistilnih sredstev za kožo! Sonya refreshing gel cleanser vsebuje gel aloje vere, združen z različnimi koristnimi rastlinskimi izvlečki ter vlažilne sestavine, kot je hladno stiskano olje kruhovca. Bogata vsebnost antioksidantov, kot so jabolčne aminokisline in hidroksiacetofenon, krepijo mešano kožo, izvleček sadeža Acacia concinna (shikakai) pa na nežen način pomaga odstraniti odmrle celice, nečistoče in ličila.

**605**

118ml



## **Sonya™ illuminating gel**

Ponovno vzpostavite naravni žar kože in ji podarite sijaj s Sonya illuminating gelom! Peptidi, zajeti v hitro vpijajočem gelu, z najnovejšo tehnologijo pomagajo izboljšati videz kože. Vsebuje tudi izvlečke 5 azijskih rastlin, med drugim tudi sladki koren, ki izboljšajo ton kože in posvetlijo starostne pege. Koža bo spet mehka in gladka ter bo imela zdrav sijaj.

**606**

28.3g





# skincare



## Sonya™ refining gel mask

Naj izraz »lepotni spanec« dobi nov pomen! Izdelek smo zasnovali z znanstvenimi metodami z namenom, da optimizira delovanje kože ponoči. Sonya refining gel mask krepi ravnovesje kože tako, da vpliva na njene naravne funkcije. Nadzoruje maščobo in poživljuje videz kože. Gel smo obogatili z rastlinskimi in sadnimi izvlečki, da se boste lahko zbudili s sijočo, mladostno in veliko bolj uravnoteženo kožo.

**607**

59ml



## Sonya™ soothing gel moisturizer

Gel je poln bogatih rastlinskih izvlečkov in učinkovitih sestavin, ki se odlično vpijejo v kožo, jo navlažijo in ji dajejo svež videz. Vsebuje več kot 10 naravnih rastlinskih izvlečkov in olj, kot je izvleček jabolka, betaglukan iz gob in hidrolizirani kolagen, ki kožo umirjajo in izboljšajo njen videz.

**608**

59 ml





# Women Power

## ŽENSKA KARIERA V FOREVER

**PARTNERICA, MATI, POSLOVNA PARTNERICA: NEVERJETNO, KOLIKO RAZLIČNIH VLOG IMA LAHKO V ŽIVLJENJU ŽENSKA. V FOREVER GOSPODARITE S SVOJIM ČASOM, KAKOR VAM NAJBOLJ USTREZA. PREDSTAVILI VAM BOMO NEKAJ DOBRIH ZGODB.**

*Dr. Ilona Turonics Vargáné*



♥ safirna managerka  
pediatrinja  
mami dveh odraslih sinov,  
ima vnuka in vnukinjo

Že v otroštvu sem sanjala o uravnoteženem, srečnem življenju. Vzor za to sta mi bila starša, ki sta sicer živela skromno, a v harmoniji. Vsak dan sem lahko opazovala, kako se je treba častno boriti, se oklepati, in če je nujno, tudi varovati drug drugega. Oče me je učil, da se moram odločati preudarno in odgovorno, izpolniti, kar obljubim, ter načrtano pot vedno prehoditi do samega konca. Mati si je tudi v najtežjih situacijah prizadevala za uravnoteženost in razumevanje drugih. Moje šolanje se je že od vsega začetka vrtelo okoli zdravstva. Ob spodbujanju razrednika ter materialni pomoči 11 let starejšega brata sem postala zdravnica, nato pa pediatrinja. Uživala sem v pridobljenem znanju, izzivih, nudenju pomoči in strokovnem napredovanju. Da bi si zagotovili finančno varnost, sem prevzemala številna dežurstva, mož pa je vmes delal nadure. Komaj sva se kaj videla. Kam je izginila moja sanjska družina? Potem pa sem se odločila. Zapustila sem službo v bolnišnici in postala družinska zdravnica. Kmalu sem v podobi Forever dobila še eno priložnost. Nisem zapustila svojega poklica in ga še danes redno opravljam. To je moje delo, moj konjiček. Pogosto sem razmišljala, ali je ženska lahko resnično srečna, če je uspešna samo v poklicu? Zato sem hvaležna, da sva lahko z Gézo skupaj postala nekdo v svetu Foreverja. To pot sva lahko prehodila družno, včasih sicer opotekajoče, drugič spet vznese. S tem prepričanjem sva lahko dosegala visoke rezultate, si ustvarila finančno varnost, prepotovala svet in se ukvarjala z dobrotelstvom. Moje poslanstvo: Ustvarjaj tako, da bodo od tega imeli koristi tudi drugi, postani velik na način, da ti bodo tudi drugi želeli slediti. Z dobrimi dejanji pomagaj drugim, pričaraj nasmeh na njihova lica, daj jim upanje, da bodo verjeli: tudi oni lahko uresničijo vse to in ustvarijo harmonijo.

Nazadnje pa deluj tako, da bodo željni tvoje družbe. Pri tem vam Forever zagotavlja resnično podporo. Eden mojih učiteljev mi je nekoč dejal: »Resnično srečna boš takrat, ko bodo srečni tudi ljudje okoli tebe.«



## Böbe Szalay Kissné



♥ eagle managerka  
učiteljica aerobike  
mami treh otrok

Že od mladih let me zelo zanima zdrava prehrana. Dva in dvajset let sem že učiteljica aerobike, poleg tega pa sem bila še poslovodja v fitnes studiu. Po rojstvu sina in dveh hčera sem se odločila, da se ne bom vrnila v redno osemurno službo. Mrežni marketing (MLM) sem spoznala še zelo mlada, a takrat še nisem popolnoma razumela, kaj mi lahko zagotovi takšno podjetništvo. Izdelke Forever smo začeli uporabljati leta 2007 in kmalu so postali nepogrešljiv del našega vsakdana. Čez nekaj mesecev sem začutila, da bi svoje izkušnje rada delila tudi z drugimi materami. Pojavili so se prvi poslovni uspehi in neke v sebi sem čutila, da bo to dolgoročna stvar. Vedno sem bila odprta za nove informacije in morda mi je pozornost včasih zatavala v preveč različnih smeri. Naučiti sem se morala, da je v življenje treba uvesti prednostni vrstni red. Številni mislijo, da nam v mreženju zaradi dogodkov ob koncu tedna primanjkuje časa za družino in otroke. Moje izkušnje kažejo, da se lahko z otroki ukvarjam tudi takrat, ko starši z običajnimi zaposlitvami za to nimajo nobenih možnosti. Dopolodne sem bila na šolskem karnevalu, zgodaj popoldne sem Balázsa odpeljala na trening, hčeri pa na dodatne ure. Zame je bilo najpomembnejše, da smo se v mreženju seznanili s takšnim načinom razmišljanja in poslovnega pristopa, s katerim bomo otrokom posredovali neprecenljivo vrednoto. Izobraževanja nam omogočajo, da postanemo še boljši. Verjamem, da lahko z delom pri Forever polepšamo, izboljšamo in obogatimo življenja številnih ljudi, s tem pa bo srečnejši tudi naš svet. Razmišljajoč kot skupina, enota gradimo življenja, podarjamo vrednote in uresničujemo sanje. V poslu, ki ga imam rada, sem že 13 let in hvaležna sem za pot, po kateri hodim. Kot ženska in mati si ne morem

predstavljati boljše možnosti kot delati od doma, uspešno in z možnostjo samouresničitve ter doseganja svojih sanj. Verjamem, da je za naše hčere to resnično privlačen primer materinstva.

Najpomembnejše vrednote zame so: pomagati, biti sočuten in uživati v družbi drugih. Na prvem mestu v mojem življenju so vera, družina in prijatelji. Zato sem si tudi za poklic izbrala specialno pedagogiko. Četrto stoletje sem se ukvarjala z vzgojo in izobraževanjem otrok z motnjami v duševnem razvoju. Moje delo je zahtevalo empatijo, prožnost in potrpežljivost. Med razvojem otrok sem se naučila, da se moram osredotočiti na uspeh ter za to tudi vztrajno delati. Strastno ljubim naravo, potovanja, spoznavanje novih krajev in ljudi, dobre pogovore in fotografijo. Ukvarjam se s tekom, kolesarjenjem in pohodništvom. V okviru zdravega življenjskega sloga si prizadevam za telesno in duševno harmonijo. Vse svoje odraslo življenje sem preživela z možem Árpádom, ki je pravi poslovnež naše družine. Forever sva se zavezala precej zgodaj, aktivne poslovne dejavnosti pa je opravljal predvsem sopro. Dolgo sem ga samo podpirala iz ozadja in mu sledila. Ko pa so otroci odrasli, sem se lahko tudi sama aktivneje vključila v delovanje najine skupine. Pri Forever se ukvarjam z relacijskim marketingom, v sklopu katerega navdihujem ljudi in jim pomagam pri uresničevanju njihovih sanj. Moj najpomembnejši cilj je, da s sodelavci delim miselnost, ki jo naše podjetje dosledno predstavlja že 40 let. Za vse nas so lojalnost, družinska naravnost, zanesljivost, načrtnost, spoštovanje in osebni razvoj zelo pomembni. V preteklih 21 letih smo na teh vrednotah zgradili enkratno skupino. Ko se naši sodelavci seznanijo z duhom Forever, sprejmejo njegove vrednote, postanejo uspešnejši v poslovnem in tudi osebem življenju. Ljudje, ki so si med seboj tako zelo različni, naenkrat postanejo odlični timski igralci, ki si medsebojno pomagajo in se podpirajo. Ni pomembno, kdaj si prišel, kako si se pridružil, ker te tu pričakujejo popolnoma enake možnosti: z vztrajnim in predanim delom lahko dosežeš cilje ter zase in za svojo družino zagotoviš varno prihodnost.

## Ibolya Tóth Kis-Jakabné



♥ senior eagle managerka  
specialna pedagoginja, psihopedagoginja  
mami treh odraslih hčera





# Sprostitev – tudi ob delu

Danes imamo na voljo nešteto možnosti. Dneve si lahko zapolnimo z najrazličnejšimi programi, potovanji in majhnimi pustolovščinami, a če je tega preveč, smo lahko že po enem delovnem tednu preobremenjeni, razdražljivi in izčrpani. Če se to dogaja tudi vam, je skrajni čas, da si po vsakodnevem delu privoščite nekaj sprostitve. S pomočjo naslednjih korakov se boste lahko sprostili in napolnili z novo energijo, da vam bodo načrtani cilji še naprej zanimivi in dosegljivi.

## ZNEBITE SE NEGATIVNE ENERGIJE Z GIBANJEM

Če se vam zdi, da vaši možgani še vedno premlevajo stvari, ki so se zgodile pred tremi urami v službi, se napotite v telovadnico in se sprostite. Ni pomembno, ali boste plavali, tekli, dvigovali uteži ali izvajali jogo, pomembno je, da se osredotočite na tiste vaje, s katerimi se boste še pred prihodom domov znebili negativne energije. Gibanje vam lahko omogoči odlično sprostitve in mir, saj sprošča endorfine ter telo in duha napolni s svežo energijo. Zavestno gibanje vam bo prav tako pomagalo, na primer, da ste pozorni na dihanje, ritem korakov ali veter, ki vam boža obraz, na karkoli, kar bo preprečilo pretok negativnih misli.





## ZNEBITE SE PRITISKA S TOPLO MASAŽO

V svetu je masaža že stoletja zelo razširjena zdravilna tehnika in metoda za zmanjševanje stresa, njene koristi pa lahko občutno vplivajo na človekovo mentalno in fizično zdravje. Če ste obremenjeni s skrbmi, bodo vaše mišice to breme občutile tudi fizično. V takšnih primerih lahko masaža, ki si jo privoščite takoj po službi, naredi pravi čudež. **Aloe Heat Lotion** vam zagotovi ogrevajočo sprostitiv, ki vas bo rešila vsakodnevnega stresa in bremen, mentol in aloja pa pomirjata boleče mišice.

## VZEMITE SI ČAS ZA SPROSTITIV

Tudi najbolj zaposleni ljudje potrebujejo čas, da si ponovno napolnijo baterije, zato je izredno pomembno, da se zavedate sledečega: to, da si privoščite nekaj časa za sprostitiv, ni sebično dejanje, ampak potreba, ki je nujna za vzdrževanje dobrega počutja. Privoščite si vročo penečo kopel, zleknite se v najljubši naslanjač, zavijte se v odejo in preberite napet roman ali meditirajte v sobi z zastirto svetlobo.

Na Univerzi John Hopkins so ugotovili, da že 30 minut meditacije na dan pomaga v boju proti živčnosti in depresiji, če pa želite, da bi to dolgoročno delovalo, priporočamo, da vaje opravljate vsak dan ob istem času. Če ima človek neko rutino, je novo navado veliko lažje razviti. Poiščite udobno mesto daleč od vseh motečih dejavnikov in začnite tako, da se osredotočite samo na dihanje. To vam bo pomagalo priti do tistega določenega mirnega mesta.

## ZNEBITE SE ODPADA

Če se po službi ne počutite najboljše in ste nekoliko potrti, je najslabše, kar lahko storite, uživanje nezdrave hrane. Hitra hrana povzroča depresijo, kava pa živčnost, kar ni najbolj posrečena izbira, če ste že tako nemirni.

Kar resnično potrebujete, je okusna večerja, pripravljena iz živil z visoko vsebnostjo vitamina B. Ko ste razdražljivi in utrujeni, je možno, da vam primanjkuje vitamina B. Žitarice, fižol, grah, oreščki, jajce in mlečni izdelki so odlični viri vitamina B in z vključitvijo teh živil v vaš jedilnik se vam bo izboljšalo tudi počutje. Velika večina odraslih oseb se spopada s pomanjkanjem tega vitamina, predvsem pa vegani in vegetarijanci. Zanje je dodatno uživanje vitamina B izredno pomembno.

## VZEMITE SI ČAS ZA KAKOVOSTEN SPANEC

Če ste utrujeni, se vsaka težava zdi veliko večja, kot je v resnici. Kakovostno prespana noč vam bo osvežila um in pomagala, da boste na naloge, ki jih morate rešiti, gledali s popolnoma drugimi očmi. Če imate težave s počitkom, sprostitev ob koncu dneva, bi morda morali nekaj spremeniti v vsakodnevni rutini.

Ko se pojavijo težave z globokim spancem, je rutino treba jemati resno, saj na njej temeljijo vse tiste informacije, ki možgane obveščajo o bližajočem se počitku. Drugače povedano: če ima vzpostavljeno stabilno večerno rutino, se bodo vaši možgani naučili, kdaj je čas za upočasnitev in spanec, kar pomeni, da boste v ustrezno stanje prešli, še preden ugasnete luč na nočni omarici.

To ne sme biti kakšna stara rutina. Odpovedati se morate sladki hrani, naporne treninge in čas, ki ga preživite pred zaslonom, pa zamenjajte za drugačne, sprostitvene dejavnosti. Na primer vroča kopel ali lahkotno berivo. Pri umirjanju pred spanjem vam bo pomagal tudi izdelek **Forever Essential Oils Lavender**. Ob postelji si namestite uparjalnik (difuzor) ter vodi dodajte nekaj kapljic olja. Aroma bo okoli vas ustvarila spokojno, sproščujoče vzdušje.

**Upamo, da vam bodo naši nasveti pomagali, da se boste po napornem delovnem dnevu lažje sprostili. Splošno dobro počutje namreč lahko vpliva na vsa področja vašega življenja, pozitivna naravnost pa pomaga, da ostanete močni in vzdržljivi ter v življenju dosežete vse, kar si želite. Naj bo razlog, zaradi česar želite doseči svojo najboljšo formo, karkoli, ne dovolite, da bi vas pri tem delo ali kaj drugega oviralo – vi to zmorete!**





Ne  
sme nas  
biti strah  
neuspeha



**Biti član družine Forever je neverjetna izkušnja. Ne glede na to, ali imate srečanje s svojo skupino ali pa ste na katerem od dogodkov, povsod vas podpirajo in spodbujajo. Vsi smo del uspeha nekoga drugega in skupaj pomagamo drugim do lepšega videza in boljšega počutja.**

Toda bodimo iskreni, obstajajo tudi „opazovalci“, ki tega ne razumejo. Ljudje, ki zlahka zavračajo vaše vizije, dvomijo vanje in v priložnost. Naj vas tolaži dejstvo, da niste edini, ki ste se na poti proti uspehu morali osvoboditi strahu pred zavrnitvijo, negotovostjo in neuspehom.

Ali ste vedeli, da so pri Kansas City Startu zavrnili Walta Disneya, ker so uredniki menili, da mu primanjkuje domišljije? Kakšen bi bil svet danes, če bi si kritiko vzel k srcu in enostavno obupal? Ne bi bilo številnih legendarnih likov iz risank, ki jih vsi dobro poznamo in jih imamo radi, Walt Disney pa ne bi zgradil enega od najbolj spoštovanih medijskih imperijev na svetu.

Lahko bi govorili tudi o Thomasu Edisonu, ki je izumil žarnico, fonograf, filmsko kamero in še veliko drugih reči, ki jih vsakodnevno uporabljamo. Morda vas bo presenetil podatek, da je bil Edison slab učenec, učitelji pa so celo menili, da ni dovolj pameten, da bi se kar koli lahko sploh naučil. S prvih dveh delovnih mest so ga odpustili, rekoč, da ni dovolj učinkovit. Ta razočaranja so njegovo odločnost še dodatno okrepila in danes si sveta brez njegovih izumov težko predstavljamo.

Lahko bi našli nešteto primerov o takih, ki so se soočili s kritiko in neuspehom. Kot poslovni partnerji Forever smo lahko srečni, da nam je na voljo ogromna svetovna mreža spodbud in izdelkov, v katero ljudje verjamejo. Vendar to ne pomeni, da ne morete naleteti na ljudi, ki ne delijo vaše vizije. To se vam je verjetno že tudi večkrat zgodilo.

Resnično pomembno je samo, kaj boste izbrali in kaj boste storili s kritiko. Lahko vas porazi, lahko pa vas spodbudi, da nadaljujete.

Januarja smo začeli govoriti o tem, kako biti resnično odločen in da sprememba ni enaka preprostim novoletnim zaobljubam. Biti odločen pomeni, da se zavežemo spremembi in smo dovolj pogumni, da pot do naših ciljev nadaljujemo tudi takrat, ko se nam zdi, da je enostavneje obupati. Ko ste odločeni, svoj cilj vidite jasno in ste dovolj osredotočeni, da ga dosežete.

Poglejte uspeh Rolfa in Dominique Kipp! Dolga leta sta že vodilna poslovna partnerja Forever in so samo s Chairman's Bonusom zaslužili več kot 15 milijonov dolarjev. Člani

družine Forever so že 25 let in so v tem času preživeli številne vzpone in padce, ki so neizogibni del uspešne gradnje posla.

Kaj bi se zgodilo, če ne bi imela dovolj poguma za premagovanje ovir in odklanjanje kritik tistih ljudi, ki so dvomili v njuno vizijo? Rolf in Dominique sta najboljši primer doslednosti in vztrajnosti. Prepoznala sta moč svoje poti, pomembnost posredovanja znanja, saj sta širom sveta izobraževala in podpirala več tisoč poslovnih partnerjev Forever.

Če vztrajate in trdo delate, če ne obupate niti takrat, ko menite, da ste zašli v slepo ulico, ste resnično na poti k odličnosti. Vztrajajte pri svojih vrednotah, verujte v sebe in v svoj posel! Verjemite, ne boste razočarani.

**Bodite vedno nasmejani!**

**Gregg Maughan**  
predsednik, Forever Living Products



# GIBANJE!

## SKUPNI ČAS, SKUPNO GIBANJE

Šport me spremlja že vse od otroštva. Bila sem zelo aktiven otrok, zato so starši kmalu ugotovili, da me je treba z nečim zaposliti. V osnovi šoli sem igrala odbojko, vendar sem jo po manjši operaciji opustila.

V najstniških letih pa sem spoznala: želim plesati. Tako sem pri 13 letih z dvema 'levima' nogama stopila na pot moje kariere. Svoje znanje sem izpopolnila do te mere, da sem lahko tekmovala v individualnih kategorijah, nato pa so me sprejeli v odlično skupino, kjer je ples za nekaj časa postal moj poklic.

Na koncu sem se odločila, da bom kljub vsemu nadaljevala v drugi smeri, toda strast se je v meni za vedno zasidrala. Med nosečnostjo z Majo sem se nenehno gibala in tudi po njenem rojstvu sem že od prvega trenutka telovadila skupaj z njo – predvsem doma, obiskovali pa sva tudi organizirane dejavnosti.

Zame je izredno pomembno, da je skupno gibanje del našega vsakdana. Ob slabem vremenu lahko telovadimo tudi doma s pomočjo nekaterih preprostih orodij. Pri tem ni pomembno le športno udejstvovanje, ampak da se tudi družimo, da se skupaj smejemo in se dobro počutimo. V hladne, sive dneve je treba vnesti ščepec veselja. Vsem družinam z majhnimi otroki z veseljem priporočam to prijetno utrujenost.

**NAŠ MARČEVSKI  
PROGRAM  
GIBANJA  
PRIPOROČA  
38-letna  
managerka  
Ivett Simon**



**Ivettin  
NASVET**

**Brez konzervansov in z okolju prijazno embalažo. Zaradi enkratnega okusa breskve ga imajo radi tudi najbolj izbirčni otroci!»**





## SKUPNA DESKA

Majhni otroci radi preizkušajo, kje so meje njihove vzdržljivosti, radi pokažejo, kako močni in spretni so. Najboljša priložnost za to je skupna deska. Starši naj pokažejo, kako se pravilno izvaja, otrok pa bo to z veseljem posnemal.

Postavite se na komolce, pri tem pa pazite, da je hrbet poravnan in boki napeti. Gornji del rok naj bo pravokotno poravnan z rameni, dlani pa položite na tla. V tem položaju vztrajajte 30 sekund. Naprednejši lahko čas podaljšate.

# GIBANJE!

## SKUPNI ČAS, SKUPNO GIBANJE



## IGRIVA VAJA ZA TREBUŠNE MIŠICE

Prav zabavno je, da lahko povlečem mamico, saj sem že tako močan!

Sedite z razširjenimi nogami tako, da ste obrnjeni drug proti drugemu, primete se za roke in se izmenično vlečete. Vajo osemkrat ponovite, po krajšem počitku pa lahko začnete znova.





## POČEPI

Če ste že dovolj močni, lahko svojega otroka prosite, da bo igral vlogo uteži. Zelo zabavno je sedeti mami na ramenih. Medtem ko vi utrjujete mišice, se bo pri otroku razvijal občutek za ravnotežje.

Postavite se z nogami v širini bokov, otroka si namestite na ramena in ga trdno primete za roke. Počepnete in se vzravnete.

Pri izvajanju vaje bodite pozorni, da bodo ramena zravnana, pete pa morajo biti vedno na tleh. Težišče potisnete nazaj in navzdol, tako vam kolena ne bodo zašla pred stopala.

## ŽOGANJE

Z napihljivo žogo se lahko varno igrate tudi v stanovanju in je odlična za katerikoli letni čas. Lahko jo mečete v zrak, kotalite ali si jo podajate.



## POSKAKOVANJE ALI PLES

Vsak otrok obožuje poskakovanje in ples. To je najpreprostejša metoda za sproščanje viška energije in razbremenitev napetosti. Vse, kar potrebujete, je dobra glasba in zabava se lahko začne! Če želite v igro vtihotapiti vsaj malo sistematičnosti, poskakujte najprej z obema nogama, nato menjajte levo in desno ali po eni nogi.



# Kuhinja Forever

Marca sta nas v svoj dom povabila soaring managerja Viktor in Zuzana Egyed . Pri pripravi jedi sta pridno pomagali tudi njuni hčeri Nelli in Viki.







## Tunov steak s praženo zelenjavo, kuskusom in solato

### DUŠENA ZELENJAVA SESTAVINE:

1 jajčevce  
1 kalifornijska paprika  
1 bučka  
1 por  
sol, poper

### PRIPRAVA:

Sestavine narežemo na kocke in jih na hitro prepražimo na oljčnem olju. Nato jih še malo podušimo in po okusu solimo ter popramo.

### KUSKUS

Skodelico kuskusa prelijemo z enako količino vroče vode, solimo, dodamo žlico oljčnega olja, pokrijemo in pustimo počivati četrto ure, da se zmehča.

### TUNOV STEAK

Potrebujemo po en kos približno 3 centimetre debelega kosa tunine na osebo. V ponvi segrejemo malo oljčnega olja ter zrezke na obeh straneh pečemo približno eno do dve minuti, odvisno, kako močno pečeno želimo imeti. Solimo in popramo po okusu. Po želji lahko zraven spečemo še nekaj kozic, ki so prav tako pripravljene v trenutku. K zelenjavi in kuskusu lahko postrežemo še svežo solato z izbranim prelivom.

»Za naju z Zuzano je zelo pomembno, da tudi najini hčeri spoznata zdravo prehrano in sestavine, saj se tako skoraj neopazno naučita, iz česa se kaj pripravi. Ne sme se zgoditi, da še pri desetih letih ne bi vedeli, kako je videti goba ali brokoli. Zdravje je zelo pomembno, brez tega je življenje brez vrednosti. Pri Forever nama je bil že od začetka najin cilj, da bi si lahko privoščili najbolj zdravo in najbolj kakovostno biološko pridelano hrano ter imeli zase in za otroke najboljša prehranska dopolnila.

Ko dekleti prideta iz vrtca, se nekaj časa igramo, gremo nekam na prosto, okoli šestih pa družno začnemo pripravljati večerjo. Kakor odrasčata, postajata vse bolj zainteresirani in znata, pa tudi želita, pomagati pri čedalje več stvareh. Pripravljeno hrano pojemo skupaj, in to je naš skupni čas. Morske ribe so pri nas na mizi vsaj dvakrat ali trikrat na teden. Prizadevamo si, da bi kupili ribe iz prostega lova, in ne iz gojišč. Na srečo so tun, losos in kozice na voljo že tudi pri nas. Splošno znano je, da je riba izredno zdrava, saj je eden najpomembnejših virov maščobnih kislin omega 3. Od sladkovodnih rib imamo najraje postrv.

Današnji obrok je v skladu s hrano, ki jo priporoča Foreverjev program za spremembo življenjskega sloga, priporoča pa ga predvsem fizičnim delavcem in športnikom.«

## Nasvet Viktorja in Zuzane

Vitaminski za otroke s fantastičnimi sestavinami, ki jih najini hčeri naravnost obožujeta – dodatni vnos vitaminov na naravni način pozimi in poleti.





# SPREMEMBA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

**UŽIVANJE HRANE NI SAMO ZADOVOLJEVANJE PREHRANSKIH POTREB, TEMVEČ JE TUDI VIR VESELJA. OB NJEM SMO DOŽIVELI VELIKO LEPIH STVARI, V 21. STOLETJU PA POVZROČA TUDI ŠTEVILNE TEŽAVE.**

Jesti je dobro. Ni presenetljivo, da so najgloblja duhovna doživetja povezana s prehranjevanjem. Samo pomislimo: tudi prve izkušnje novorojenčka so povezane s prehranjevanjem. Zadovoljstvo ali nezadovoljstvo dojenčka je odvisno od tega, kako mu starši potešijo lakoto. Če je ta zgodnji proces otežen, bo to pustilo pečat na njegovi celotni osebnosti. Vplivalo bo na poznejše prehranske navade, obnašanje pri spolnosti in sposobnost za občutenje, izražanje veselja. Občutki prvinkega veselja in žalosti vplivajo na prehranske navade tudi v odrasli dobi. Močna čustva in pomembna praznovanja spremljajo obilne pojedine. Za tovrstne užitke včasih niti ne potrebujemo kakšnega posebnega razloga ali dneva. Človek se zelo rad predaja užitkom, povezanim s hrano in pijačo, razlog in način zanje najde povsod in kadarkoli. Korenine tega segajo daleč v prazgodovino. Življenje človeka v obdobju nabiralništva – pred več kot dvema milijonoma let in pol – se je osredotočalo predvsem na iskanje hrane. S pojavom lova, pozneje pa pridelovanjem žita, se je to sicer spremenilo, a se je vpliv prvotnega življenjskega sloga ohranil še naprej. Ljudje na videz brez razloga nenehno nekaj žvečimo (žvečilni gumi), hrustamo pokovko, kadimo cigarete. Sodobni človek ne čuti, kdaj je resnično lačen in kdaj sit. Njegove prehranske navade usmerjajo predvsem napete situacije, bojazni in skrite sile. Motnje hranjenja in izkrivljena podoba telesa so resen problem današnjega časa. Gre za kompulzivne motnje, pri katerih bolnik ni sposoben pravilno oceniti videza svojega telesa. Vedenjskih znakov, ki nakazujejo na to, je vedno več ter so povezani z lepotnim idealom, ki ga posredujejo družba in mediji. V 21. stoletju nas elektronski in tiskani mediji vztrajno opominjajo, da je ključ do sreče vitka in privlačna postava.

**KAR JE PREVEČ  
(ali premalo),  
še s kruhom ni dobro**

**Iz izkrivljene podobe telesa v zdrav življenjski slog**



# SPREMEMBA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA



## DR. RENÁTA SZÁNTÓ SZABÓNÉ

internistka, naturopatinja,  
eagle managerka

### DALEČ OD IDEALOV

Sodobne ženske se zaradi vse bolj nedosegljivega ideala vitkosti pogosto srečujejo s težavami pri samopodobi: ne počutijo se dovolj lepe in privlačne. Raziskave kažejo, da je vsega šest odstotkov madžarskih žensk zadovoljnih s svojim telesom. Žal se to začne že v otroštvu, saj tudi lutka Barbie odraža lepotni ideal, ki temelji na nenaravnih telesnih merah. Čedalje več otrok se loteva shujševalnih diet, kar ima lahko zelo škodljiv vpliv na njihovo zdravje. Na Madžarskem je okoli 30 tisoč bolnikov z motnjo hranjenja in izkrivljeno podobo telesa. Najpogostejši diagnozi sta anorexia nervosa (anoreksija) in bulimia nervosa (bulimija).

### Glavni znaki anoreksije so:

- izguba telesne teže, vsaj 15-odstotna
- strah pred pridobivanje telesne teže
- izkrivljena podoba telesa: svoje telo zaznavajo popačeno, predebelo, postavijo drugih pa so zmožni ustrezno oceniti
- amenorrhoea (izostanek menstruacije)
- suha koža, izpadanje las
- nizek srčni utrip, nizka telesna temperatura
- kompulzivnost, ključovalnost, depresija

### Glavni znaki bulimije so:

- hlastno prenajedanje: vsaj dvakrat na teden, vnos do 50 tisoč kalorij v kratkem času, pojavi se lahko večkrat dnevno, občutek izgube nadzora, vse se dogaja na skrivaj, včasih tudi ponoči
- postopki za zmanjšanje telesne teže: zavestno sproženo bruhanje, uporaba odvajal, diuretikov, klistirja, stradanje, pretirana telesna vadba
- obsedenost s telesno težo in postavo

### Najnovejše motnje

#### Kompulzivna motnja hranjenja:

hlastno prenajedanje, vendar ni kompenzacijskih načinov, zato imajo te osebe običajno čezmerno telesno težo.

**Mišična dismorfija** (nasprotno od anoreksije): strah pred premajhno telesno težo. Najpogostejše prizadene moške, predvsem tiste, ki se ukvarjajo z bodibildingom: kljub visoki telesni teži in izrazito definiranim mišicam svoje telo zaznavajo kot presuho in s premalo izklesanimi mišicami.

**Orthorexia nervosa** (ortoreksija): obsedenost z zdravo prehrano in zdravim življenjskim slogom.

**Brideorexia:** prizadene neveste, ki z ekstremnim omejevanjem kalorij, stradanjem, jemanjem tablet za hujšanje, uporabo odvajal in pretirano telesno vadbo še pred poroko želijo na hitro shujšati.

### KORENINE V OTROŠTVU IN PREPREČEVANJE

V preteklosti so motnje hranjenja razlagali kot telesno motnjo, danes pa že vemo, da je zanje odločilno predvsem duševno ozadje. Kult vitkosti ne prizanaša niti staršem, obremenjuje zlasti ženske, matere. Kajti starš je vzor svojemu otroku. Pri razvoju prehranskih motenj imajo pomembno vlogo tudi kulturni dejavniki. Še danes je običajno, da odrasli s svojimi otroci tekmujejo v jedi. Sladkarije pa so znamenje ljubezni in nagrajevanja. Številna živila (kava, čaj,



čokolada, alkohol) v resnici sploh niso vir hranil, ampak nam samo povzročajo določen užitek. Cilj uživanja teh je ustvarjanje veselja, zadovoljstva, omame in umik pred resničnostjo.



# SPREMEMBA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Prepoznavanje motenj hranjenja otežuje tudi dejstvo, da se bolnik svoje motnje zaveda zelo slabo ali se je sploh ne zaveda, poleg tega pa so simptomi povezani še z občutkom sramu in krivde. Zato o težavi običajno poročajo družinski člani. V manj hudih primerih se lahko bolniki zdravijo v strokovnih ambulantah za motnje hranjenja, pri hujših stanjih pa je zdravljenje v bolnišnici neizogibno. Če se dodatno pojavijo še depresija, anksioznost, kompulzivni in psihotični simptomi, poleg psihoterapije poteka še zdravljenje z ustreznimi zdravili. Pri prepoznavanju simptomov in procesu zdravljenja je sodelovanje družine izredno pomembno. Pri mladih imajo odločilno vlogo tudi učitelji, saj je lahko poslabšanje učnega uspeha, sprememba vedenja močan opozorilni znak. Z zgodnjim prepoznavanjem problema lahko preprečimo, da bi motnja postala kronična, še najbolje pa je preprečiti, da bi do tega sploh prišlo. Moramo se naučiti in tudi druge poučiti, kako je treba svoje telo pozitivno zaznavati!

## KAJ POMENI POZITIVNA PODOBA TELES?

**Drugih ne sodim po njihovem videzu.**

**Sem zavesten opazovalec:** pretirano obdelana naslovna slika v časopisu ne odraža realnosti, zato se ne primerjam s prikazano iluzijo.

Namesto zavistnih misli se bom ukvarjal s tem, da **se bom zavedal svojih vrednot in lepote.**

Zavedam se temeljne resnice, da **ne obstaja samo ena vrsta lepote.**

**Rad imam svoje telo, zato skrbim zanj.** Gibanje je pomembno vsaj toliko kot skrb za zdravega duha – eno brez drugega ne gre.

Sprejemanje samega sebe je ena najtežjih življenjskih nalog. Slabe navade, zasidrane že v otroštvu, je v odrasli dobi že težko spremeniti, zato je najbolje, da se že zgodaj naučimo zdravega življenjskega sloga.

### Dvojno tveganje

Raziskovalci Univerze za medicino v Pittsburghu so analizirali 1700 mlajših odraslih oseb (med 18 in 32 let) glede na to, koliko časa porabijo za brskanje po družabnih omrežjih in kakšno mnenje imajo o svojem telesu. Na temelju rezultatov so tisti, ki so največkrat osveževali svoj profil na Facebooku imeli dvakrat več možnosti za razvoj motnje izkrivljenega zaznavanja svoje podobe kot tisti, ki so se na družabnih omrežjih zadrževali krajši čas.

Obliko našega telesa določajo genetika, struktura kosti ter mišično in maščobno tkivo. Na srečo se med seboj razlikujemo in nobena postava ni slabša od druge. Kako bi bilo življenje dolgočasno, če bi bili vsi enako visoki, nosili enaka oblačila in bi ta vsem enako pristajala.

Vsako telo je vredno ljubezni: okroglo, krhko in športno. V vsakem se skriva lepota in vrednota, ne glede na dodatna leta, barvo kože in telesno težo. Resničnih vrednot ne opredeljujejo videz in mnenja drugih. Smo namreč več kot le številka na tehtnici ali velikost obleke.







# SPREMEMBA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

## PRAVA REŠITEV: SPREMEMBA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Z ustreznim načinom življenja, prehrano, prilagojeno posamezniku, in gibanjem lahko vsak doseže svojo najboljšo formo in videz, ki sicer ni v skladu z idealno lepoto iz medijev, zato pa pomeni zdrav, uravnotežen, energičen in srečen življenjski slog.

Veliko je različnih kakovostnih programov za zdrav življenjski slog, ki so dosegljivi vsem in ki ne obljubljajo doseganje nerealnih, idealiziranih ciljev, temveč

### Vsaka druga mlada oseba

Pomen motnje v hranjenju in izkrivljenega zaznavanja podobe se kaže tudi v tem, da so najbolj ogroženi prav mladi. Anoreksija se najpogosteje pojavi med 12. in 18. letom, bulimija pa med 17. in 25. letom starosti. Skoraj polovica mladih na Madžarskem je nezadovoljna s svojim telesom, hujšalo pa je že kar 25 odstotkov osnovnošolcev in več kot 40 odstotkov srednješolcev.

nam omogočajo, da spoznamo delovanje našega telesa in se ga naučimo sprejemati – cilj je ustvarjanje harmonije. To lahko dosežemo z izgubo viška kilogramov, vendar dieta sama po sebi ne sme biti cilj! V medijih se nenehno pojavljajo novi in novi 'zanesljivi' načini hujšanja, katerih stopnja uspešnosti v pol leta ne presega pet odstotkov.

Sprememba življenjskega sloga ne pomeni shujševalne diete. Zato pa zdrav življenjski slog lahko privede do zdrave telesne teže. Zdravo hujšanje pomeni izgubo največ poldruega kilograma tedensko, če je to povezano z zmanjšanim vnosom ogljikovih hidratov, z vnosom ustrezne količine beljakovin in zelenjave ter telesno aktivnostjo. Da bi preprečili pomanjkanje določenih pomembnih hranil, je priporočljivo uživati kakovostna prehranska dopolnila. Če ste začeli uresničevati svoje sanje, lahko dosežete karkoli, samo stopiti

### Obrnjena evolucija

Telesna teža zajčic, ki so se v reviji Playboy pojavile leta 1959, je znašala 91 odstotkov povprečne ženske telesne teže. Leta 1978 se je ta znižala že na 84 odstotkov, leta 1992 pa je bila samo še 77 odstotkov. Teža zmagovalk tekmovanja za Miss Amerike se je v zadnjih 25 letih v povprečju znižala za 2,5 kilograma, njihova višina pa je narasla za 2,5 centimetra.

je treba na pot samospoznavanja, zavedanja in samouresničevanja. Vzemite si čas za sprostitev, ne ukvarjajte se z ljudmi na družbenih omrežjih, ampak z lastnim življenjem – verjemite, vaše ni nič slabše od drugih.









## FOREVER DAILY®

Zahvaljujoč sestavini AOS complex® Forever Daily® zagotavlja enega najboljših sistemov za prenos rudninskih snovi. Formula s patentiranimi lastnostmi vsebuje 55 različni hranilnih snovi, ki organizmu, v kombinaciji z alojo, zagotavljajo vitamine in rudninske snovi.

**439** 60 tablet



## IZDELEK MESECA

### PRIPOROČA ÉVA MAJOROS, SENIOR EAGLE MANAGERKA

Končno so dolgi, sivi zimski meseci za nami. Vsaka naša celica željno pričakuje pomlad, hkrati pa se spopadamo s pomladansko utrujenostjo. Ko že komaj čakam pomlad, ko že čutim, da sem popolnoma izčrpana, ko si neverjetno želim sveže zelenjave, vem, da je napočil čas, da napolnim svoj organizem. K sreči je pri roki vitaminski pripravek Forever Daily. Ta kombinacija vsebuje vse, kar potrebujem, in prepričana sem, da se bodo vitamini in rudninske snovi naravnega izvora, zahvaljujoč kompleksu AOS, v celoti absorbirali. Ker gre za kombiniran izdelek, mi ena sama tableta zagotavlja kompleksne hranilne snovi, prizanesljiv pa je tudi do moje denarnice.



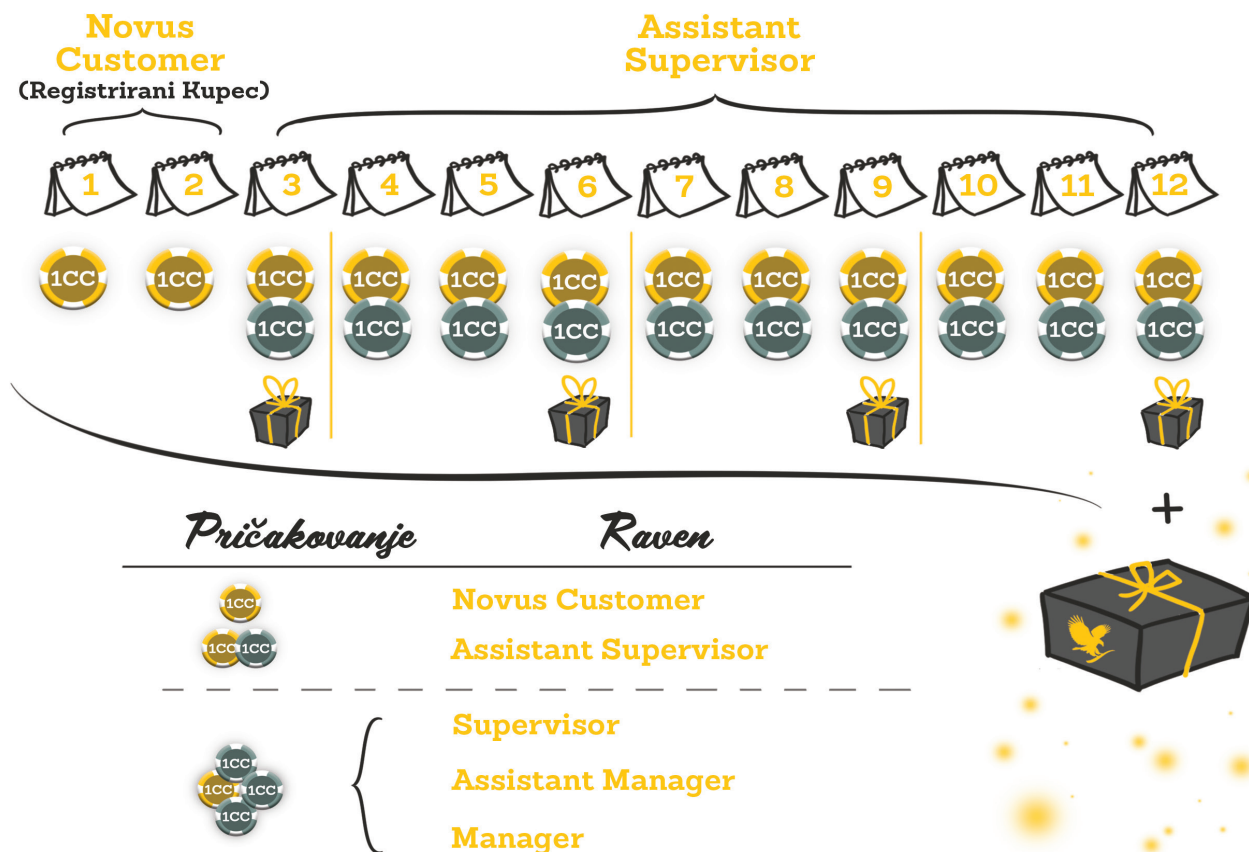
# Program Nest

**TRAJANJE: 1. FEBRUAR 2019 – 30. JANUAR 2020**

V programu lahko sodelujejo oziroma se sproti vključujejo poslovni partnerji Forever, ki bodo v času začetka izvajanja programa (1. februar 2019) oziroma v času trajanja programa delali na ravni novega kupca (Novus Customer). Namen programa je brez prekinitve izpolnjevati spodaj navedene pogoje v 3, 6, 9 oziroma 12 mesecih. Z izpolnitvijo pogojev natečaja bodo tisti, ki bodo uspešno zaključili 3, 6, 9 oziroma 12 mesečni program, za svoje delo pridobili unikatno darilo z logotipom, ki ga v prosti prodaji ni mogoče kupiti. K programu se lahko pridružite v poljubnem času, darilo pa boste prejeli le na osnovi dosežkov 3 (6, 9, 12) mesecev dela brez prekinitve. Poslovni partnerji Forever, ki bodo zbrali vse 4 darilne predmete (torej bodo vztrajali v programu 12 mesecev), bodo za svojo vztrajnost prejeli še 1 večji predmet.

**TISTI, KI BODO V OKVIRU PROGRAMA NEST DOSEGLI RAVEN MANAGERJA, BODO DELEŽNI ŠE DODATNEGA DARILA PRESENEČENJA.**

**Raven novus customer:** vsak mesec osebni nakup v vrednosti vsaj 1 cc  
**Raven assistant supervisor:** najmanj 1 cc osebnega in najmanj 1 cc distributerskega nakupa (novi kupec/responzorirani/NDP)  
**Raven supervisor in višje:** najmanj 1 cc osebnega in najmanj 3 cc distributerskega nakupa (novi kupec/responzorirani/NDP)





Pridobite si  
celotno  
zbirko!





## MANAGERS



Like Comment Share

**Mónika Magyari-Martos**  
sponzorja: Gergely Almási  
& Barbara Bakos

»Če želite biti uspešni, ne sanjajte o uspehu;  
samo počnite, kar imate radi, v kar verjamete,  
in uspeh bo prišel sam od sebe.«



Like Comment Share

**Mirsada Sehagic**  
sponzor: Djenan Alidzovic

»Ne upirajte se, dajte si priložnost,  
da spoznate še kaj drugega, pa boste  
tudi vi uspešni.«



Like Comment Share

**Mónika Zaránd Szentesiné**  
sponzorka: Vivien Körtvélyessy

»Ne dovolite, da bodo sanje ostale  
samo sanje.«



## ASSISTANT MANAGERS

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

**Horváthné Csíki Mariann**  
sponzorka: Katona Zsuzsanna

**Rózsáné Virág Alexandra**  
sponzorka: Krasznai Cintia

**Milan Stamenkovic**  
sponzor: Bozidar Kajganic



## SUPERVISORS

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



# QUALIFICATIONS

## 100+CC

januar 2019.

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

## 60+CC

januar 2019.

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

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

## FOREVER<sup>2</sup>DRIVE

### 2. RAVEN:

Almási Gergely & Bakos Barbara

DR. SÁNDOR BEREZVAI,  
ZSUZSANNA BÁNHEGYI

senior managerja

# Največji USPEHI NAS še čakajo

**Zsuzsa in Sándor sta se Forever pridružila pred 20 leti. V tem času sta zgradila uspešen posel in stabilen krog potrošnikov. Pred tremi leti pa sta začutila, da jima je namenjeno veliko več, kot sta do takrat dosegla. Z njima smo se pogovarjali o njihovi odločitvi, poti in ciljih.**

## **Kako se je začela vajina zgodba Forever?**

**Sándor:** Sam še vedno delam kot glavni zdravnik in kirurg za žilno kirurgijo. Zelo rad imam svoje delo, v preteklih desetletjih mi je zaupalo že veliko ljudi, zato menim, da sem v svojem poklicu zelo uspešen. Moje delo je vedno imelo prednost pred družino, vse družinske aktivnosti smo usklajevali z mojimi zdravniškimi dejavnostmi. V bolnišnici v ulici Péterfy Sándor, kjer sem bil zaposlen, so leta 1999 uvedli varčevalne ukrepe. Vodstvo bolnišnice je kirurgom z daljšo prakso ponujalo pogodbo o zaposlitvi za polovični delovni čas, z možnostjo izvajanja neomejenega števila operacij. Ta poteza se mi je zdela zelo nepoštena in menil sem, da si moram najti dodatno delo. Takoj sem registriral podjetje, pri katerem sem imel pred očmi

zdravstveno dejavnost. Takrat me je obiskala nekdanja sodelavka dr. Terézia Samu in njena ponudba Forever je bila kot naročena. Tako sva obiskala eno od njenih prireditev in se takoj tudi pridružila. Čeprav takrat o podjetju in mrežnem marketingu nisem vedel popolnoma nič.

## **Kaj pa je na to dejala Zsuzsi?**

**Sándor:** Priznam, vse to predstaviti in razložiti moji ženi je bila najtežja naloga v moji 20-letni karieri pri Forever. Končno sva imela prost vikend, ki bi ga lahko preživela z družino, jaz pa sem jo hotel odpeljati na poslovno srečanje.

**Zsuzsa:** Med nama vlada popolna harmonija in enotnost in tako je bilo tudi takrat. Vedela sem, da Sanyi išče

## **Sponzorka:**

Dr. Terézia Samu

**Višja linija:** Ágnes Krizsó, József Szabó, Olivia Emilia Gajdo, Rolf Ripp

različne možnosti za dejavnost prav zaradi družine, zaradi nas. V tistem času sem pri ministru za notranje zadeve delala kot strokovnjakinja za forenzično kemijo. Moje delo je bilo izredno zanimivo in raznoliko, a je primanjkovalo finančnega in moralnega spoštovanja. Zelo sem si želela svobode, da bi lahko čim več kakovostnega časa preživela s takrat pet- in šestletnima sinovoma. Čeprav mi ni bilo prav nič do tega, sem takrat Sanyija pospremila na to prireditev.





## **ZASTAVILA SVA SI NOV CILJ IN SPREJELA NOVO ODLOČITEV, KI SVA SE JI TRDNO ZAVEZALA.**

### **Kako sta začela?**

**Zsuzsa:** Kmalu se je izkazalo, da so ta posel iznašli zame. Za začetek sva od Tece [dr. Terézia Samu] dobila vse potrebne informacije, pomoč in spodbudo. Začela sva zelo intenzivno, v dveh mesecih sva postala supervizorja in ugotovila, da posel deluje tudi pri nama. Zavestno sva začela iskati sodelavce in v poldrugem letu dosegla raven managerja.

### **Je bilo takrat preprosto zgraditi mrežo?**

**Zsuzsa:** V mrežni marketing sva vstopila tako rekoč popolnoma nedolžna, brez predhodnih izkušenj. To je imelo tudi svoje prednosti, saj nisva imela nobenih predsodkov, bila sva odprta in sva napotke našega sponzorja v celoti sprejemala. Razvoj je potekal hitro, po osmih mesecih sem zapustila službo in se od takrat ukvarjam izključno samo s Foreverjem.





**Sándor:** V prvih desetih letih sva dosegala velik uspeh, s štirimi front managerji sva postala senior managerja. V tem obdobju sva trikrat dosegla Chairman's Bonus, takrat znan pod imenom Profit Sharing, trikrat avtomobilski program, s 1500 doseženimi točkami sva lahko dvakrat odpotovala na svetovno srečanje v Ameriko, od 2004 pa sodelujeva na vseh evropskih relijih. Graditelji mreže so se dela s strankami naučili tako, da so poslušali Zsuzsin glas. Prvi CD Vzpostavitev kroga stalnih kupcev na profi način so namreč na prošnjo Miklósa Berkicsa posneli z njeno pomočjo.

#### So bili morda kakšni zastoji?

**Zsuzsa:** Žal smo tudi mi imeli določene 'situacije', naši managerji so vmes stagnirali in izgubila se je tista osredotočenost na posel. Čeprav se naša mreža ni razvijala, je stabilnost ostala nespremenjena. Zahvaljujoč ogromnemu krogu kupcev smo vedno dosegali vsaj 600 točk in ostajali na ravni managerjev.

#### Kako ste se premaknili s te točke?

**Zsuzsa:** Spet s prireditvijo – enako kot takrat, ko sva na eni od prireditev

podpisala pristopno izjavo. Leta 2015 smo se sicer kvalificirali, a sva na Holiday Rally v Poreč odpotovala samo midva. Tam sva znova začutila, da lahko doseževa še več. Zdelo se mi je, da spadava v srednjo skupino in želela sem se rešiti te sredinskosti. Ker sva pred tem že doživela vrsto uspehov, bila na odru, sva si zaželela vse to še enkrat. Zastavila sva si nov cilj in sprejela novo odločitev, ki sva se ji trdno zavezala.

#### Od kod je prišel navdih za to?

**Zsuzsa:** Ker v Poreču najinih sodelavcev ni bilo, sva imela dovolj časa za razmislek, kaj sploh želiva od tega posla, kako želiva živeti čez pet ali deset let, saj so najini štirje otroci vmes že odrasli. Nekaj mesecev pozneje je na Dnevu uspeha potekala safirna kvalifikacija prijateljske linije Geze Varge in dr. Ilone Juronics Vargáné, ob kateri sem dobesečno od začetka do konca prejkala. Njun uspeh nama je dal novo moč in zagon. Tam in takrat sva se odločila, da bova dosegla safirno raven.

**Sándor:** Star sem nekaj več kot 62 let in mislim, da po 70. letu ne bom več stal ob operacijski mizi, saj delo kirurga po določeni starosti ne moreš več opravljati.

Forever pa je delo, s katerim se lahko ukvarjam do konca svojega življenja, hkrati pa si lahko zagotovim prejšnji življenjski standard. Od februarja 2016 sva ponovno med voditelji s 60+ cc, kjer ponosno predstavlja našo nemanagersko skupino.

#### Tako preprosto je to?

**Zsuzsa:** V preteklosti sva se udeležila managerskega treninga, kjer je Zsolt Fekete vprašal, kdo še ni na Facebooku, in sem jaz resnično dvignila roko. Tam sem presenečeno ugotovila, da v današnjem svetu brez spletnega življenja ni mogoče uspešno poslovati. Zavedam se, da je moje močna stran v osebnih stikih, pa je bil Facebook kljub temu odlično mesto, kjer sem našla stare znance in se z njimi znova povezala. Od takrat je družabno omrežje sestavni del najinega poslovanja. Pripravljam webinarje, videoposnetke, prenose v živo ter se sproti učim tudi novih stvari.

#### So bile za nove cilje potrebne tudi nove delovne metode?

**Sándor:** Vedno sva pozorno spremljala vse spremembe, v preteklih 20 letih sva se udeležila skoraj vsake prireditve, dogodka, videla sva, kako se je posel spreminjal.

**Zsuzsa:** Svet je postal hitrejši in skupaj z njim tudi posel. V delo je bilo treba vpeljati določen sistem. Takšen, ki ga je preprosto posnemati, je dosegljiv vsakomur, ustrezno učinkovit in ki skupini daje določeno varnost. To nama je dalo močan zagon. Spet sva v avtomobilskem programu, vsak mesec izpolniva izziv 2 + 6 cc in že sva tudi pri položaju 100+ cc.

#### Kakšen napredek je to prineslo vajini skupini?

**Zsuzsa:** Z uporabo novega sistema so številni 'stari šoferji' dobili nov, svež zagon, imava pa tudi popolnoma nove, navdušene sodelavce. Preteklo leto smo zaključili s 301 nemanagersko točko več kot predhodno. Posel gradiva na treh področjih. Prvo je krog potrošnikov, naša trdnjava, drugo je mesečna aktivnost, to so 4 točke, tretje pa je



oblikovanje skupnosti. Moč skupine je izredno pomembna: vsak ima svoj osebni cilj, imamo pa tudi skupne, zato si medsebojno pomagamo in se drug od drugega učimo. Danes že vemo, da ima ta skupina ogromen potencial, saj ima prave 'pogonske ljudi'. Za naš cilj potrebujemo pet novih managerjev in ni skrivnost, da bi radi, da bi vsi postali tudi eagle managerji. Največji uspehi nas še čakajo. Prav tako vemo, da velikih stvari v življenju nikoli ne opravi samo ena oseba, temveč cela skupina.

**Sándor:** Pomembno je omeniti, da v skupini ne želimo imeti samo managerjev, temveč vodilne managerje, saj predstavljajo pravi ključ do stabilnosti.

**Ali prav razumem, da za vaju Forever ni samo delo, ampak tudi poslanstvo?**

**Zsuzsa:** Današnji svet izredno potrebuje Forever. Na materialni in človeški ravni smo sposobni v življenje drugih vnesti harmonijo in enako kot organizacija WHO definira zdravje - telesno, duševno in socialno blagostanje – delujemo tudi mi. Pred dvema letoma sva bila v centru Forever direct na Nizozemskem. Na tem potovanju, ki so se ga lahko udeležili samo kvalificirani člani, nas je bilo samo nekaj. Izredno doživetje je bilo izkusiti resničnost načel »ljubiti, služiti, skrbeti«. Ko sva videla ozadje podjetja, sva se znova prepričala – kot se je to v Ameriki že nešteto krat izkazalo - da je v našem podjetju ogromen potencial. .

**Kako si delo razdelita med seboj?**

**Zsuzsa:** Od samega začetka je to družinski posel in ga gradiva skupaj. Skupaj delava, se razvijava, vsa priznanja, dogodke in velika potovanja preživljava skupaj. Obožujeva ta način življenja! Od začetka je bila najina postavitev takšna, da je Sanyi zadolžen za marketing – ki ga rešuje vloge zdravnika - jaz pa se ukvarjam z izdelki in organiziram informativna srečanja.

**Čeprav bi bilo skoraj samoumevno, da bi bil Sanyi odgovorna oseba za izdelke.**

**Sándor:** Zame je marketing pomenil izziv, kjer sem hotel dokazati, da sem lahko boljši. Medtem sem na višji zdravstveni šoli dobil tudi menedžersko diplomu. Število zdravstveno ozaveščenih ljudi nenehno narašča. Ti niso bolni, ne potrebujejo zdravnika. Potem so tu še tisti, ki se soočajo z manjšimi zdravstvenimi težavami, vendar se z eno odločitvijo, spremembo življenjskega sloga, kmalu vrnejo na bolj zdravo pot – tudi oni ne potrebujejo zdravljenja. Če bi na informativnih srečanjih predstavljal izdelke, bi me le redkokdo v skupini posnema.

**Kaj takšnega vam lahko prinese safirni posel, česar še nimate?**

**Zsuzsa:** Veliko srečnih in uspešnih sodelavcev, ki bodo postali tisto, kar želijo postati. Lahko jim pokažemo primer, kako si lahko tudi sami ustvarijo enako svobodno življenje, kot je naše. Prihodek safirnih managerjev omogoča tudi večjo dobrodelnost.

**Sándor:** In pomeni tudi to, da se lahko nekoliko odmaknemo od posla, saj ne zahteva več vsakodnevnega dela. Lahko več potujemo in dalj časa ter obiščemo tiste kraje na svetu, kjer še nismo bili, tudi skupaj z najinimi otroki in vnuki.



## TAKO GRADIM:

- Povečajte nemanagerski promet: to je ključ do rasti.
- Ne iščite samo managerjev, ampak vodje.
- Delujte profesionalno.

STEP  
BY  
STEP

# Gradnja odnosov



**ISTVÁN HALMI IN  
RITA MIKOLA HALMINÉ**  
diamantno-safirna managerja

**ŠE VEDNO DRŽI,  
ČEPRAV DANES  
ZVENI ŽE NEKOLIKO  
OGULJENO: GRADIMO  
ODNOSE, NE POSLA. TA  
JE SAMO POSLEDICA.**

Verjetno pričakujete, da vam bomo korak za korakom razložili, kako je treba delati. Če bi vedeli, če bi resnično vedeli, se nikoli ne bi sprli, vsi bi nam sledili, bili bi vodje 'sekte' s sedmimi milijardami članov, stregli bi in drugi bi stregli nam, dogajalo bi se vse, kar spada zraven. A kamen modrosti žal ni v naših rokah. Kako je treba zgraditi odnos? To je glavna skrivnost življenja. Tisti, ki jo bo odkril, bo vladar sveta. Tisti, ki to dobro počne, je bogataš. Kdor vsaj razume, je uspešen. Kdor ga neguje, pa čeprav obotavljivo, ni izgubljen. Kdor poskusi, a mu ne gre najbolje, se bo opotekal. Tisti, ki niti ne poskusi – ta pa je izgubljen človek.

Komu želite pripadati? Kakšno življenje želite živeti? Kakšne prijatelje želite imeti? Kdo naj bo (ali kdo je) vaš partner? Želite napredovati? Kako veliko mrežo želite zgraditi? Ne želim biti strokovnjak za zmenke, niti si ne upam reči, da razumem, kako poteka gradnja mreže oziroma odnosov. Če bi vedel, bi mi svet

ležal pred nogami. Vendar se o tem vsak dan nekaj naučim in to tudi prakticiram. Na bencinski črpalki, v restavraciji, na letališču, v uradu, trgovini, na stadionu, med pohodom, na letalu, na Facebooku, Instagramu, spletu, doma in v tujini, v madžarskem in angleškem jeziku, z rokami ali samo z očmi. Dobro in slabo, a kljub temu DELAM.

Pa vi, ali počnete vse to? Ali vsaj razumete, da je to treba (bi bilo treba) storiti?

Sam vse to počnem. Tega sem se naučil, nekaj je s seboj prineslo tudi življenje, opotekel sem se, vprašal, prebral in videl na filmu, se naučil na treningih. Posnemal sem uspešne, morda prinesel s seboj od doma – ali pa se me je preprosto držalo. Če verjamete ali ne, razumete ali ne, želite ali ne, boste opravili posel ali samo grajali – to je popolnoma vaša stvar. Kakorkoli se boste odločili, boste v vsakem primeru imeli prav. Ni pa vseeno, kakšen bo končni rezultat. Hot majhen otrok sem se srečal s kruto resničnostjo: ljudje imajo vedno prav. In vedno samo oni. Sam nisem imel nikoli prav. Tako so vsaj menili drugi. Čeprav sem vedel, da to ni res. In nikakor nisem mogel dojeti, zakaj tega tudi drugi ne razumejo? Prepirl sem se. Z ognjem in železom sem branil svoj prav, in to pogosto počnem še danes (saj sem že omenil, da delam napake).

**PA NAŠTEJMO NEKAJ PRAVIL:**

## NE PREPIRAJ SE

Človek je nepopoln. Vedno želi imeti prav. In zapomnite si, resnično ima vedno prav. Z njegovega vidika zagotovo. Obstajajo pa tudi drugačne razprave – prepiri. Zato nasvet, ki sem ga pred nekaj leti prebral: »Ne prepiraj se z bedakom. Potegnil te bo na svojo raven in te premagal z izkušnjami.« Moram k temu še kaj pripomniti? Kaj storiti?

## SPRAŠUJTE

Le kako boste vedeli, zakaj nekdo nekaj vidi, misli, reče na določen način, če tega ne vprašate? Poleg tega pa je ljudem všeč, če jih drugi vprašajo po njihovem mnenju. Ljudje radi govorijo – tudi če kdo tega ne počne pogosto. Ali šefa zanima vaše mnenje? Ga sprejme, upošteva? Bodite vi tisti, ki sprašuje. In če vprašate, potem ...

## POSLUŠAJTE

Počakajte na odgovor. Ne razbijajte si glave z lastno zgodbo. Ne poskušajte sogovornika pregovoriti, premagati. Poslušajte ga. Vi ste edini, ki to počnete. Toda ni dovolj, da samo poslušate, ampak ...

## BODITE POZORNI

Bodite pozorni na sogovornika. Dajte mu vedeti, da je dragocen. Tisto, o čemer govori, je najverjetneje





zelo pomembno – saj vam o tem pripoveduje. Zanj boste zaradi tega postali pomembni tudi sami, saj govori prav vam. In če ste resnično pozorni, če slišite, kar vam želi povedati, boste ugotovili, da to sploh ni neumnost. In kaj potem predlagam?

### POHVALITE

Pohvalite, če imate kaj pohvaliti. Če takšne stvari ni, pa jo poiščite. V vsakem človeku, povsod in ob vseh priložnostih obstajajo stvari, ki jih lahko pohvalimo. Vadite. Igrajte se, najдите jih. Seveda pa pohvale vrednih stvari ne najdemo samo v povedanem. Ozrite se okoli sebe, preučite okolje in človeka.

### IŠČITE DOBRE STVARI.

V vsem. Vendar vas opozarjam, da vam ne bo vedno uspelo. Tudi meni ni, niti doma. Čeprav smo družina, v kateri je čudovita, izobražena in

neverjetno pametna žena, enkraten otrok in načeloma razumen mož. Tudi tega se je treba naučiti in vaditi.

Za zaključek zapišimo še HALMIJEV ZAKON: »Ne utruja delo, temveč neučinkovitost.

To pa velja tudi tu. Če navedenega ne boste izvajali ali boste to počeli slabo, ne boste niti zadovoljni niti uspešni. Vendar ne pri gradnji mreže, ampak v življenju. Če ste neučinkoviti, neuspešni, vas to stanje frustrira, utruja, ste razočarani, pobiti in živčni.

In če ste uspešni? Ni ga bremena, ki ga ne bi zmogli. Poglejte Benceja Halmija. Pol leta je na tujem delal tudi po 10 do 12 ur na dan. Spat je hodil ob zori in bil srečen. Srečen,

ker je uspešen. In to počne še danes. Poglejte Gergőja Almásija in Barbaro Bakos. Delata, gradita,

napredujeta, vzgajata otroka, spadata med najboljše najboljših – in sta navdušena, ne pa utrujena. Odločite se, da ne boste razpravljali, temveč spraševali, pozorno poslušali, hvalili in iskali tisto, kar je dobro. Za konec imam samo še en nasvet:

### BODITE HVALEŽNI

Hvaležni smo vsem, ki so nam pomagali na naši poti, nas podpirali, držali za roke in nas dvignili, ko smo se opotekli, ter nam dali možnost, da smo lahko prispeli do te točke. Rexu, Greggu, Aidanu, Sándorju, Petru, naši sponzorki Teci, celotni višji liniji, managerjem in vsem vam, ki ste prebrali te vrstice. Pa če se z njimi strinjate ali ne..

# NAMIGI BEAUTY

HAJNALKA BÁN SZIKLAINÉ managerka frizerka vizažistka, mednarodna poslovna mentorica

## Lepota, prilagojena posamezniku

Težava dandanes je čezmerno izpadanje las oziroma tanki lasje. Vzrokov za to je lahko več, denimo neustrezno barvanje in beljenje, pa tudi škodljiv vpliv močnih sončnih žarkov. Nega las je pravzaprav zunanji, fizikalni postopek, v holističnem smislu pa menim, da je pomembno tudi notranje vitaliziranje in vzpostavitev ravnotežja.

Med pripravami na poroko je treba vsemu nameniti še večjo pozornost. Moj najljubši rek je: Če ste si že zamislili, kako bo videti najpomembnejši dan vašega življenja, vam bomo mi pomagali, da bo ta resnično popoln. Ob takšnih priložnostih posebno pozornost posvetimo zlasti lasem, koži in nohtom. Na tako pomemben dan si vsaka nevesta želi čudovite, dolge lase in sanjsko ličenje, vendar je za to treba tudi nekaj storiti.

Moja filozofija pravi: Kar boš pojedel, to boš tudi postal. Poleg zdrave prehrane morajo v našem vsakdanjem življenju pomembno vlogo imeti tudi prehranski dodatki, ki so za vzpostavitev ravnotežja med zunanostjo in notranostjo prav tako pomembni. Ne pozabite: lepota izvira iz notranjosti.

Priporočam naslednje prehranske dodatke: Aloe Berry Nectar, Active Pro-B, Forever Daily, Forever A- Beta-CarE, Forever Nature-Min – uživajmo jih vsak dan kot terapijo. Seveda je treba uporabo prilagoditi posamezniku, saj smo vsi edinstveni. Če je notranja prehrana urejena, bo to mogoče opaziti tudi na naši zunanosti. Toda pogledjmo, kaj lahko še naredimo.

Moje strokovno področje je kozmetika, zlasti nega las in kože, ter ohranjanje zdravja. Vedno sem si prizadevala, da se ženske pri meni telesno in duhovno opomorejo, napolnijo z energijo in polepšajo. Moj cilj je, da jih 'obnovim' od glave do pet, jim podarim svež videz in pokažem, kako so videti v svoji najboljši različici.

### ZDRAVI, NEGOVANI LASJE

Šampon in regeneratorski Aloe-Jobba sta mi všeč zato, ker ne vsebujeta sulfatov in parabenov ter lase nežno očistita in negujeta. Moja drobna skrivnost: verjetno boste presenečeni, toda sama kremo Aloe Lotion zmešam z oljem Alpha-E Factor. To si nanesem na suhe lase, natakнем najlonsko kapo in pustim delovati 20 minut - je odlična maska za lase (tudi po uporabi savne in kopanja v morju). Močno pri srcu mi je tudi Aloe First: primeren je pri izpadanju las, za nego lasišča in celo za zaustavitev krvavenje (če se urežem v prst ali opečem). Aloe Heat Lotion uporabljam za pospeševanje krvnega obtoka lasišča (s posebno masažo). Lasje bodo po njem intenzivneje rasli.





## OSUPLJIVA ŠMINKA

Poleg lepih priložnostnih pričesk bo lepoto poudarila tudi primerna šminka, katere temelj je je zdrava in negovana koža. Da bi to dosegli, vam izdelki Forever za nego kože zagotavljajo 100-odstotno garancijo. Bodite obraz svojega posla.

Visokokakovostne izdelke Forever Living Products, nagrajene s pure beauty awards, uporabljam vsak dan že peto leto zaporedoma. Rezultat je opazen: zaustavila sem kolo časa. Seveda pa svoje izkušnje z veseljem delim tudi z drugimi.

## VARUHI NAŠE KOŽE

Zahvaljujoč naravnim sestavinam so varuhi naše sijoče, zdrave kože izdelki Sonya Daily Skincare System, ki jih lahko uporabljamo že od 18. leta starosti (napredna tehnologija za proizvodnjo gelov, aktivne sestavine rastlinskega izvora v gelu, vlažilne sestavine in podobno)

in so odlični tudi za mešano kožo. Po 30. letu priporočam paket Infinite Skin Care Kit.

Izbira je vaša. Če niste prepričani, kateri izdelek ali paket je primeren za vašo kožo, se posvetujte s strokovnjakom ali vašim mentorjem.

Glavne zahteve glede izdelkov za nego kože so stopnja vlaženja ter naravne sestavine. Na svetovnem trgu kozmetike obstaja edinstven izdelek: Aloe Bio-Cellulose Mask. Je pravi čudež, in če ga še niste preizkusili, je zdaj najprimernejši čas.

Pri 44 letih sem kot mati treh sinov, starih 16, 19 in 21 let, zelo ponosna, da sem z uporabo izdelkov Forever zaustavila staranje kože. Priložnost je v vaših rokah. Počutite se zadovoljno v svoji koži, saj je to vaše najdražje oblačilo. Pazite nanjo.



# NEW

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

**Brigitta Pezenhófer H. in  
Krisztián Henc ter njuni  
trije otroci, devetletna  
Zsóka, sedemletni Bernát  
in štiriletni Dénes, živijo v  
naselju Sé blizu Sombotela.  
Letos praznujeta deseto  
obletnico poroke.**

**Sponzorja:** Andrea Karaszi in Szilárd Vass

**Višja linija:** Blanka Mezei, Piroska Lukátsi Hegedüsne in Árpád Hegedüs, Ágota Tóth, Tibor Lopicz; Beáta Dánffy Vanyáné in László Vanya; Sándor Tóth in Edina Vanya; Anita Balogh; Miklós Berkics

## PUSTIM, NAJ SE ZGODI TISTO, KAR SE MORA ZGODITI

»Že kot petošolka sem molila, da bi prav on postal moj mož in Bog mi je to željo uresničil!« nam Brigi pripoveduje o svojih začetkih. Od takrat je minilo že veliko let in v tem času je postala učiteljica madžarščine, nemščine in verouka v katoliški gimnaziji, poleg tega pa še vodi oddelka na gimnaziji ter televizijska in radijska voditeljica. Krisztián je zaposlen kot nabavni referent pri podjetju, ki proizvaja izdelke za dojenčke. Trenutno sta oba še aktivna na svojih delovnih mestih, s Forever pa se ukvarja predvsem Brigi. Krisztián jo v vsem podpira in ji daje

varno zaledje za doseganje skupnih ciljev.

»Ko sva se pred osmimi leti priključila, sploh nisva razmišljala, da bi krenila tudi v poslovni smeri,« prizna Brigi in pove, da je bilo zanj v tistem obdobju najpomembneje svojemu otroku zagotoviti ustrezen življenjski slog. »Po pozitivnih izkušnjah z izdelki me je Piroska, moja aktivna sponzorka, spodbujala, naj se lotim tudi posla, a sem se temu upirala še nadaljnjih sedem let.«

Nato pa je Brigi nenadoma začutila, da je napočil tisti pravi trenutek. »Piroska mi je vedno stala ob strani in bila pripravljena

pomagati, mene pa je navdušilo, da lahko tudi sama pomagam drugim.« Takrat sem delala na štirih mestih, zato jo je Krisztián prosil, naj se odpove vsaj eni dodatni zaposlitvi, kar je tudi storila. »Morala sem temeljito premisliti, kako lahko to zgodbo čim bolj prilagodim mojemu značaju. Že na začetku sem veliko pozornosti namenila skrbi za stranke. Najprej sem delala prek spleta, a je to kmalu preraslo v srečanja v živo, saj sem čutila, da se moram z ljudmi pomeniti tudi osebno. Zelo pomembno mi je namreč, da sogovornika gledam v oči, da opazujem



njegove gibe in mimiko. Tako namreč lažje ugotovim, kako jim lahko pomagam. Vendar še danes delam na oba načina.« Že v prvem mesecu (decembra 2017) sta bila zelo aktivna, čez približno šest tednov pa sta dosegla že raven supervizorja. Poleti 2018 sta prišla do ravni assistant manager, novembra istega leta pa še do managerja. »Piroški sem dejala, da če mi uspe v enem letu, bom verjela, da deluje. Tako sem si dala eno leto, ki pa je bilo resnično delovno. Po vsakem uspehu sem načrtovala, da bom počivala, vendar mi je to le redko uspelo.«

Brigi pravi, da se je v začetnem obdobju naučila predvsem to, kako težko je registrirati novega člana. »Vendar je bilo treba storiti tudi to. Na začetku je potekalo nekoliko težje, a se je po enem ali dveh priložnostnih situacijah izboljšala in bilo je že veliko lažje. Zdaj pa že vidim tudi rezultate: čim več stalnih kupcev imaš, čim obsežnejši je tvoj posel, tem bolj stabilna prihodnost te čaka.«

Brigi meni, da se je treba razvijati na vseh poslovnih področjih. Glede na to, da je Krisztián nabavni referent, ima zelo dober poslovni čut, zato se večinoma on ukvarja s številkami. Soproga opravlja aktivno delo, on pa opazuje, kdaj se lahko kaj doseže - in seveda navija.

Ljudi lahko najbolj pritegneš z osebnimi sporočili in objavami, meni Brigi.

»Tedensko sem se oglašala z vsaj dvema, največ tremi sporočili. Sproti so prihajala številna povpraševanja, temu pa so sledili dogovori po telefonu ali osebno. Ogromno pomoči sem dobila tudi od višjih linij. Prav tako smo priredili družinsko predstavitev in od takrat redno organiziramo informativne predstavitve. Pomembno je, da ste vedno korektni. Če načrtujete dolgoročno, upoštevajte vsa pravila igre, ki veljajo na področju prodaje. Pogumno prosite za pomoč pri višji liniji, vprašajte, kadar česa ne veste, in izkoristite močno ekipo, ki stoji za vami,« so nasveti, s katerimi bi Brigi spodbujala začetnike.

»Med člani skupine se vedno najde tudi tak, ki naroča samo po en izdelek, jaz pa ga pustim pri miru, saj sem nekoč to počela tudi sama. Obstajajo redni kupci in tudi takšni, ki sem jim lahko predstavila posel in so postali del naše ekipe. Ničesar ne vsiljujem, pustim, naj se zgodi tisto, kar se mora zgoditi.«

Med napetim delom se je tudi izkazalo,

## »Če načrtujete dolgoročno, upoštevajte pravila igre.«

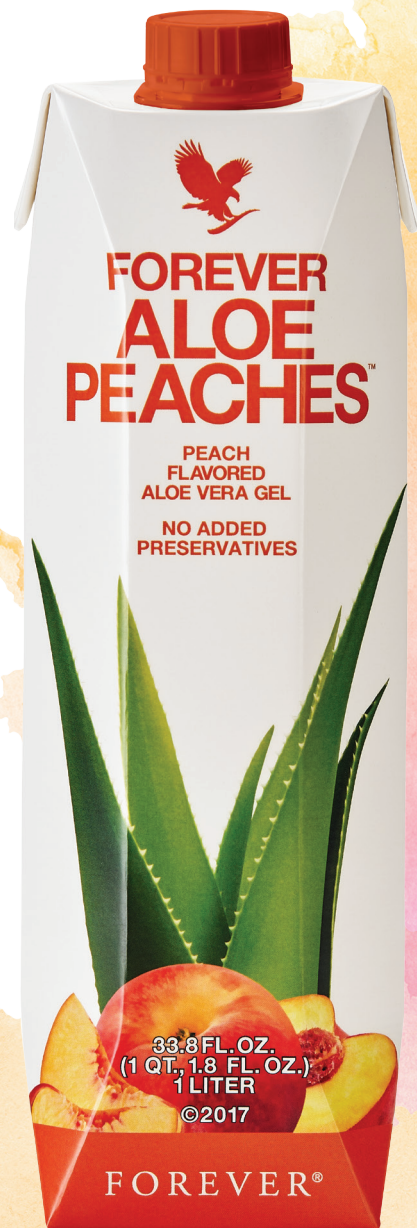
da lahko v tem poslu najdemo resnično prave prijatelje. Takšne, ki si med seboj vedno pomagajo. Tudi na Brigi lahko vedno računate. Če se pojavi težava, vam bo v najkrajšem možnem času dostavila ustrezen izdelek. »Pred očmi imamo vedno naslednji cilj, o uresničitvi tega pa se pogovorimo z našo višjo linijo. Skrivnost mojega urnika je strog časovni okvir in dejstvo, da si vedno vse zapišem. Brez rokavnika ne grem nikamor!«

Brigittina skupina je zelo kompleksna, vendar je to zanjo predvsem prednost. »Ljudje prihajajo z različnih področij in se tudi nalog lotevajo na različne načine. Med njimi so uslužbenec za pomoč strankam, osebni trener, učitelj, zdravstveni delavec, mlada mamica in celo poslovneži, ki vodijo podjetja. Po mojem mnenju je naša glavna prednost prav v tem ter dejstvu, da smo vsi med seboj pravi prijatelji.«

Naslednji cilj je avtomobilski program, za to pa poskušajo zgraditi stabilno podjetje s 60 točkami. »Zdi se mi, da zdaj prihaja težji del,« pravi Brigi. »Ampak s tem ne želim nikogar razžalostiti, temveč poskušam poudariti, da je tudi ta posel delo kot katerikoli drugo. Za to, da bi obstali na trdnih temeljih, moramo vsak dan nekaj narediti.«

## TAKO GRADIM

- Delo 'offline' ali 'online': izkoristite prednosti obeh načinov.
- Nikoli ne zanemarjajte 'samo' kupcev – oni so vaša stabilnost.
- Zadošča, če se vedno osredotočite samo na naslednji korak, saj se bo na koncu iz teh oblikovala vaša pot.



## FOREVER ALOE PEACHES™

Neprimerljivo božanski okus, čisti hranljivi gel aloeje, obogaten z okusom sočne breskve: lahko si ga privoščite kadar koli. Napitek je bogat z antioksidanti, ki skrbijo za vaše telo. Vsebuje 84,5 odstotkov čistega gela aloeje, obogatenege z naravno aromo breskve in breskovo kašo. Prijetnega okusa in teksture.

777

1 Liter

**V NOVI RUBRIKI ČASOPISA FOREVER BOMO PREDSTAVLJALI GRADITELJE MREŽE, KI NAM BODO DOVOLILI VPOGLED V SVOJE NAČRTE ZA TEKOČE OBDOBJE. SPOZNALI BOMO ODNOS NAJBOLJŠIH DO OSNOVNIH KORAKOV GRADNJE MREŽE IN PREDVIDLJIVOSTI USPEHA.**



## MESEČNI rokovnik

**PATRÍCIA RUSÁK**  
soaring managerka

### **NEMOGOČE NE OBSTAJA. VSE, KAR POTREBUJEMO, JE DOBER NAČRT IN VSAK DAN SAMO EN KORAK.**

Preudarno stopanje je učinkovitejše od hitenja. Vsako dejanje se začne z vizijo, toda zaradi velikega cilja pred nami postane bistvo pogosto nevidno. Nismo več osredotočeni in naš načrt se lahko izjalovi. Sama se vedno OSREDOTOČIM NA BISTVO – to pa so vsakodnevna dejanja. Verjamem v kontinuiteto. Resnični uspeh ter nenehno razvijajoče se poslovanje dosežemo z vsakodnevnimi navadami, ki vodijo do uspeha. Zato svoje vsakodnevno delo vedno načrtujem vnaprej. Sama sem osredotočena zlasti na gradnjo stabilne in nenehno razvijajoče se mreže. Novemu sodelavcu vedno najprej razložim, da njegov uspeh ni rezultat trenutnih dosežkov, števila točk, ampak vsakodnevne rutine. Pogovoriva se o dnevni navadah, ki vodijo do uspeha in ki ga bodo popeljale do njegovega cilja. Moj namen je, da te navade zelo kmalu postanejo del njegovega življenja, kjerkoli je in karkoli počne. Pokažem mu, kaj lahko doseže, če se osredotoči na bistvo in uporablja moč delovanja, samodiscipline in umirjenega napredka. Pogovoriva se o velikem cilju, ki ga želi doseči (seveda sem pozorna tudi na pripadajoče točke). Sam se mora osredotočiti samo na vsakodnevne aktivnosti. Razložim mu, da je njegov pristop edina stvar, ki jo lahko vsak dan nadzoruje. Vsako jutro ima priložnost, da osvoji čisto svoj gorski vrh. En dan je vse življenje.

4 cc, 25 cc, 60 cc, 100 cc. To so številke, na katere se osredotočam, in načrtujem v skladu z motivacijskimi programi.

Na podlagi izkušenj iz preteklih štirih let lahko vidim, koliko dela in kakšen odnos je potreben, da človek v določenem času nekaj doseže. Zame je pomembno, da ta oseba na etičen in učinkovit način zgradi posel, s katerim bo resnično postala svobodna. Zato ne potrebujemo upanja in nenadnih velikih skokov. Skoraj natančen odgovor na vprašanje 'do kdaj bom to lahko dosegel' lahko podam že po prvih dveh tednih dela.

Marec je tu. Naša skupina je trenutno osredotočena na raven eagle. Marljivo delamo z bodočimi supervizorji, še marljiveje pa vsakodnevno tudi z eagle managerji.

Kaj natančno počnemo? Izboljšujemo vsakodnevne navade, ki vodijo do uspeha, vodje pa moramo poleg svojega dela nadzorovati tudi delo poslovnih partnerjev. S tem jim lahko ponudimo kar največ pomoči pri razvoju. Pa pogledjmo te navade.

1. Vzpostavitev novih stikov: dnevno se poveži s petimi novimi osebami. Velik poudarek dajemo uspešni komunikaciji, ki prinaša neko vrednost. Nikoli se ne vsiljujemo.
2. Ponovni klic – nadaljujemo s komunikacijo.
3. Vlaganje v samotrženje.
4. Učenje, razvoj, miselnost.
5. Uporaba izdelkov.

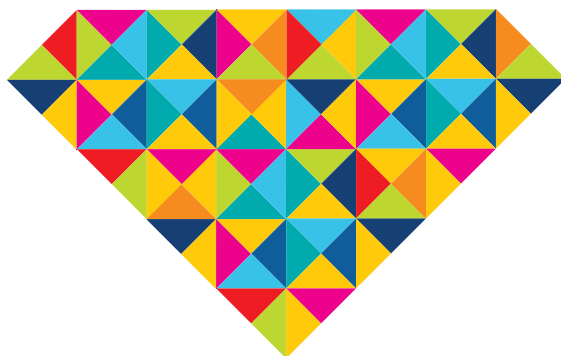
Te navade so deležne posebne pozornosti. Hkrati se nenehno učimo, poučujemo in nadziramo, kako jih lahko posredujemo naprej.

Pri meni obstaja še posebna ničta točka, na katero sem vsakodnevno pozorna. To pa je opravljanje dela na visoki energetski ravni. Ustrezen odnos bo človeka med dejavnostjo postavil na posebno hitro linijo. Tisti, ki se tega želi naučiti, bo še posebno hitro napredoval.

Nobene skrivnosti ni, ki bi jo morali iskati pri drugih. Odkrijte in se osredotočite na svojo notranjo moč ter vsak dan izvajajte našete navade. Ta recept je preprost, lahko posnemljiv in ima ogromno moč. Veste, tudi nemogoče je mogoče, kar potrebujemo, je načrt in pripravljenost delati prav vsak dan.



# DIAMOND 2019 HOLIDAY RALLY



**POREČ 27.–29. SEPTEMBER 2019**

## KDO SE LAHKO UVRSTI?

Vsak novi ali stari poslovni partner iz regije, ki bo v marketinškem načrtu napredoval vsaj eno raven v primerjavi s svojo sedanjo ravni. Z ravni novega kupca (novus customer) se lahko kvalificirate le z uvrstitvijo na raven supervisorja. Sodelujejo lahko tudi ponovno sponzorirani in tisti, ki so na podlagi šestmesečnega pravila za nove kupce izbrali novega sponzorja.

## POGOJI UVRSTITVE V MOTIVACIJSKI PROGRAM

1. Stopite raven višje. Napredujte vsaj eno raven višje po marketinškem programu v primerjavi s svojo sedanjo uvrstitvijo. Tisti, ki ste na ravni novega kupca (novus customer), dosegite vsaj raven supervisorja.
2. Bodite aktivni v kvalifikacijskem obdobju od prvega meseca vašega vstopa (4 cc osebno priznanega nakupa, če se nakup v vrednosti vsaj 1 cc opravi pod lastno šifro). (Torej če ste vstopili 15. maja 2019, potem od 1. junija). Če ste vstopili pred začetkom kvalifikacijskega obdobja, morate v vseh štirih mesecih tega obdobja biti aktivni ne glede na to, kdaj boste stopili raven višje.
3. Po napredovanju v času kvalifikacijskega obdobja morate od meseca, ko ste napredovali, v skladu z ravno svoje uvrstitve imeti ustrezno število osebnih in nemanagerskih točk vse do konca avgusta 2019. Poslovni partnerji, ki so raven višje stopili v obdobju od septembra do decembra 2018, morajo ustrezno število osebnih in nemanagerskih točk doseči od januarja.
  - A) Če ste na ravni managerja ali višje, vsak mesec zberite vsaj 25 osebnih in nemanagerskih točk.
  - B) Če ste assistant manager, vsak mesec zberite vsaj 12 cc (4 cc aktivnosti + 8 cc).
  - C) Če ste supervisor, vsak mesec zberite vsaj 8 cc (4 cc aktivnosti + 4 cc).

## POMEMBNA DOPOLNITEV!

Poslovni partnerji, ki bodo raven višje stopili od julija do avgusta 2019 oziroma avgusta 2019, in je v njihovi prvi generaciji poslovni partner, ki se je uvrstil na isto raven kot oni sami, morajo kot minimalno realizacijo julija doseči aktivnost 4 cc, avgusta pa ob aktivnosti doseči ravni primerno ustrezno število osebnih in nemanagerskih točk (na drugi liniji oziroma linijah, kot so se uvrstili sodelavci na raven, ki je enaka njihovi), da bi se tudi sami uvrstili na Diamond Holiday Rally 2019.

# KÖZLEMÉNYEK SAOPŠTENJA OBAVJEŠTENJA OBVESTILA NJOFTIME

## MAGYARORSZÁG

### Termékrendelés

Webáruházunk: [www.flpshop.hu](http://www.flpshop.hu)

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

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

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

### Ügyfélszolgálat, Információ

Ügyfélszolgálat (telecenter, webshop): [ugyfelszolgalat@foreverliving.hu](mailto:ugyfelszolgalat@foreverliving.hu),

+36-1-269-5370/110 és 111

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

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

Pénzügyi Recepció: +36-1-269-5370/121

[www.foreverliving.com](http://www.foreverliving.com)

**Budapesti Központi Főigazgatóság:** 1184 Budapest, Nefelejcs u. 9–11.

E-mail: [flpbudapest@foreverliving.hu](mailto:flpbudapest@foreverliving.hu)

Tel.: +36-1-269-5370, +36-70-436-4288, -4289, +36 1 297 1995

Levelezési cím: 1439 Budapest, Pf.: 745.

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

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

mobil: +36-70-436-4230;

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

mobil: +36 70 436 4273

Belföldi és nemzetközi kommunikáció: Szecsei Aranka: 136 mellék,

mobil: +36 70 436 4229;

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

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

Pontérték nélküli termékek: Galambos Dóra +36 70 436 4212

Rendezvényszervező: Altrichter Anett, [rendezveny@foreverliving.hu](mailto:rendezveny@foreverliving.hu),

mobil: +36 70 436 4240

Teremfoglalás: [rendezveny@foreverliving.hu](mailto:rendezveny@foreverliving.hu)

### Ügyvezető Igazgatóság:

1184 Budapest, Nefelejcs u 9-11. Tel.: +36 1 297 1704, +36-70-436-4288, -4289

Ügyvezető igazgató: Lenkey Péter: mobil: +36-70-436-4279

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

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

nyitvatartás: H-P: 9-16:45

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

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

### Debreceni Területi Igazgatóság:

4025 Debrecen, Erzsébet u. 48.

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

Nyitvatartás: H – P: 10-18 óráig (a számlázás zárás előtt 30

perccel befejeződik).

Területi igazgató: Pósa Kálmán, mobil: +36-70-436-4265

### Szegedi Területi Igazgatóság:

6726 Szeged, Pillich Kálmán u. 1.,

Tel.: +36 62 555 444, mobil: +36 70 436 4175 Nyitvatartás: H: 12-20 óráig,

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

Területi igazgató: Radóczi Tibor

### 2019. január 2-től a nyitvatartás megváltozott budapesti központi

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

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

Helyi előadások esetén hosszított nyitvatartással várjuk partnereinket.

(a számlázás zárás előtt 15 perccel befejeződik)

Vidéki irodáink nyitvatartása változatlan.

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

a hónapban) kizárólag a webshopon ([www.flpshop.hu](http://www.flpshop.hu)) lesznek leadhatók a

megrendelések minden hónap utolsó naptári napján 24.00 óráig.

Ez a változás minden irodánk működését érinti.

### Forever Resorts

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

Tel.: +36-32-485-300, fax: +36-32-485-285 [www.kastelyszirak.hu](http://www.kastelyszirak.hu)

Sasfészek Étterem, tel.: +36-1-291-5474, [www.sasfeszketterem.hu](http://www.sasfeszketterem.hu).

A Forever Resorts magyarországi intézményeinek ügyvezető igazgatója

Lenkey Péter, szálloda igazgató Király Katalin.

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

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

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

dr. Samu Terézia: 70/627-5678

## SRBIJA

Internet prodavnica: [www.flpshop.rs](http://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](mailto:office@flp.co.rs)

Predaja narudžbina: [narucivanje@flp.co.rs](mailto:narucivanje@flp.co.rs)

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

sreda i petak 9:00-16:30

Direktor: dr Branislav Rajić

Lekari konsultanti: dr Biserka Lazarević i dr Predrag Lazarević: +381 23 543 318

Utorakom i petkom 14:00-16:00

## CRNA GORA

Podgorička kancelarija: 81000 Podgorica, Srdara Jola Piletića 20.

Poštanski fah 25

tel: +382 20 245 402, fax: +382 20 245 412

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

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

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

Email: [flppodgorica@t-com.me](mailto:flppodgorica@t-com.me)

## SLOVENIJA

Spletna trgovina: [webshop.forever.si](http://webshop.forever.si)

(dežurni telefon za spletno trgovino 064 259 222)

Pisarna Ljubljana: Stegne 15, 1000 Ljubljana

Telefon: +386 1 562 36 40; email: [info@forever.si](mailto:info@forever.si); [www.forever.si](http://www.forever.si)

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

email: [narocila@forever.si](mailto:narocila@forever.si);

Delovni čas: ponedjeljek in četrtek od 12:00-20:00, torek, sreda in petek od 09:00-17:00

**Pisarna Lendava/Lendva:** Kolodvorska 14, 9220 Lendava

Telefon: +386 2 575 12 70, email: [lendva@forever.si](mailto:lendva@forever.si)

Spletna trgovina / webshop: <http://sl.flpshop.hu>

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

Direktor: Andrej Kepe

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

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

sedežu podjetja Stegne 15, Ljubljana (razpored izobraževanj je na voljo na spletni strani [www.forever.si](http://www.forever.si))

## HRVATSKA

[www.foreverliving.hr](http://www.foreverliving.hr)

Zagrebački ured: 10000 Zagreb, Trakošćanska 16,

Telefon: +385 1 3909770; 3909773 ili 3909775; Faks: +385 1 3909 776

Otvoreno: ponedjeljak i četvrtak od 09:00 do 20:00,

utorak, srijeda i petak od 09:00 do 17:00

Područni direktor: Mr.sc. László Molnár

Naručivanje e-mailom: [foreverzagreb@foreverliving.hr](mailto:foreverzagreb@foreverliving.hr)

Edukacije u uredima Zagreb : ponedjeljak i četvrtak od 18:00h

Telefonski liječnici: Dr. Draško Tomljanović: +385 91 4196101 – utorak od 14:00

do 17:00, petak od 14:00 do 16:00

## SHQIPËRIA

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

Tel./Fax: +355 44 500 866

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

Drejtor rajonal: Atilla Borbáth, cel: +355 69 40 66 810, +36 70 436 4293

Shef Zyre: Xhelo Kijaj: Cel: +355 69 40 66 811

e-mail: [flpalbania@abcmall.al](mailto:flpalbania@abcmall.al)

## KOSOVA

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

E-mail: [lulzimt@foreverliving.hu](mailto:lulzimt@foreverliving.hu)

Area Manager: Mr Sc Lulzim Tytnxhiu

+383 49 866 865 email: [lulzimt@foreverliving.hu](mailto:lulzimt@foreverliving.hu)

## BOSNA I HERCEGOVINA

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

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

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

elektronska pošta: [forever.flpbos@gmail.com](mailto: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](mailto:flpm@bih.net.ba)

Rukovodilac ureda: Enra Čurovac-Hadžović



# KOLEDAR PRIREDITEV 2019

**BUDIMPEŠTA**

**ALBANIJA  
KOSOVO**

**SRBIJA**

**HRVAŠKA**

**SLOVENIJA**

**BOSNA**

23. marec  
DAN USPEHA  
Vasas Jégcentrum

30. marec  
DAN USPEHA  
Sarajevo

6. april  
Skupni Dan uspeha Hrvaške in Slovenije,  
Laško

18. maj DAN USPEHA  
Tüskecsarnok  
19. maj Dan zdravja

25. maj  
DAN USPEHA  
Tirana

15. junij  
DAN USPEHA  
Beograd

20. julij  
DAN USPEHA  
Tüskecsarnok

27-29. september Diamond Holiday Rally Poreč & Globalni dan uspeha

23. november  
DAN USPEHA  
Beograd

2. november  
DAN USPEHA  
Bijeljina

14. december  
BOŽIČNA ZABAVA  
Tüskecsarnok

**GLOBALNE PRIREDITVE:**  
**5.-12. MAJ 2019 STOCKHOLM GLOBAL RALLY**

FOREVER

Izdajatelj: Forever Living Products Magyarország Kft.

Uredništvo: FLP Magyarország Kft. 1184 Budapest, Nefelejcs u. 9-11. Telefon: (36-1) 269-5373 Faks: (36-1) 312-8455

Glavni urednik: dr. Sándor Miliesz Uredniki: Orsolya Bózári-Holtai, Kálmán Pósa

Layout, priprava na tisk: Crossroad Consulting Kft. Prevod, lektoriranje: Mimoza Borbáth (albanski), Babity Gorán, Vladimir Žarko Anić Antić (hrvaški), Babity Gorán, Dragana Meseldžija (srbski), Jolanda Harmat Császár, Biro 2000 Ljubljana (slovenski).

Za vsebino člankov odgovarjajo avtorji. Vse pravice pridržane!

[www.foreverliving.com](http://www.foreverliving.com)



**VODITELJA PRIREDITVE**  
DR. SÁNDOR MILESZ, državni direktor  
& MIKLÓS BERKICS, diamantni manager



**PETER BOOTS**  
evropski podpredsednik



**SKRIVNOST MOJEGA USPEHA**  
CINTIA KRASZNAI  
eagle managerka

**GRADNJA MREŽE Z ALOE VERO**  
BRIGITTA VERESS-BAKOSI  
managerka



**VASAS JÉGCENTRUM**

# Success Day

**23. MAREC**



**ŽELIMO IMETI OTROKA –  
PRIPRAVA ORGANIZMA**  
DR. ERZSÉBET SCHUNK ANTALNÉ  
managerka



**VLOGA IZDELKOV PRI GRADNJI MREŽE**  
ANDREA GECSE soaring managerka

**PROGRAM PLESNE  
AKADEMIJE  
HEVESI ANNA**



**ZASTAVLJANJE CILJEV**  
DR. KATALIN PIRKHOFFER SERESNÉ  
& DR. ENDRE SERES safirna maganerja

SPOŠTOVANE OBISKOVALCE OBVEŠČAMO, DA BOMO NA NAŠI JAVNI PRIREDITVI PRIPRAVILI SLIKOVNI IN ZVOČNI MATERIAL, KI SE LAHKO OBJAVI NA FOREVER TV IN V REVJI FOREVER. PRISRČNO VABLJENI MED 9.30 IN 17. URO. KRAJ: VASAS JÉGCENTRUM (1046 BUDIMPEŠTA, ULICA HOMOKTÖVIS 1). ZA OTROKE OD 3-8 LET BO MED PRIREDITVIJO NA VOLJO BREZPLAČNA IGRALNICA, KJER SE BODO LAHKO ZABAVALI POD NADZOROM STROKOVNE OSEBE. SPOŠTOVANE POSLOVNE PARTNERJE FOREVER VABIMO NA CELODNEVNI SEJEM NABORA IZDELKOV FOREVER S TOČKOVNO VREDNOSTJO IN BREZ. ŽELIMO VAM PRIJETNO DRUŽENJE IN DOBRO ZABAVO. PRIDRŽUJEMO SI PRAVICO DO SPREMEMBE PROGRAMA.



# PODPIRAJTE

Fundacija Forever Giving  
v boju proti lakoti!



Vsak mesec

# KUPITE

revijo Forever!





# WHERE EAGLES SOAR

**DALLAS    PATTAYA**



**EMR19**

IME IN ŠIFRA VAŠEGA SPONZORJA



FOREVER