

FOREVER



June 2019 XXIII Issue 06



Aloe

za s seboj?
Zagrabi en mini!

The
Aloe Vera
Company



FOREVER®



To je vaš trenutek



To preprosto, vendar izredno pomembno sporočilo so videli naši uvrščeni na Chairman's Bonus, preden so stopili na oder, da bi pred 15 tisoč zbranimi prevzeli svoj ček.

Vendar tudi ta atraktiven in vznemirljiv trenutek ni bolj pomemben od serije mejnikov in uspehov, ki so spremljali njihovo pot do uspeha. Ne glede na to, kako daleč ste prišli po marketinški lestvici, to je vaš trenutek. Tu in zdaj.

Občutiti je treba tudi najmanjšo zmago, saj nam ti trenutki omogočajo, da razmislimo o doseženem osebnem in poklicnem razvoju ter proslavimo dosežke. Razlog za slavlje je, ko pozdravite novega kupca ali člana skupine oziroma ko uporabljate naše izdelke, da bi se drugi bolje počutili in prišli do lepšega videza. Uspeh je sestavljen iz drobnih trenutkov, ki se medsebojno nadgrajujejo, in vsak tak trenutek gradi pot do naslednjega uspeha. Namenite nekaj minut temu, da uživate v doseženem, cenite delo, ki vas je popeljalo do sedanjega trenutka.

Poleg svojih zmag pa opazite tudi nauke, ki ste jih spoznali ob razočaranjih zaradi neuspeh

načrtov. Vem, da vas jezi, če vam kakšen načrt ne uspe ali če se potencialni partner odloči, da ne bo kupil izdelkov. Ni lahko sprejeti, da kljub trdemu delu ne bo uspeha.

NE GLEDE NA TO, KAKO DALEČ STE PRIŠLI PO MARKETINŠKI LESTVICI, TO JE VAŠ TRENUTEK.

Vsaj tako pomembna ali še pomembnejša je točka, na kateri se odločite, da boste nadaljevali delo in poskusili znova. To so trenutki, ki rojevajo uspeh. Postavili ste se na noge in namesto neuspeha izbrali vztrajnost. Ne gre le za to, da ste se odločili poskusiti znova, gre za veliko več. V tem trenutku ste v sebi odkrili nekaj, kar je vredno veliko več kot ček Chairman's Bonus z najvišjim zneskom. Ugotovili ste, da ste močni in odločni, da ste neomajni glede svojih ciljev.

Upam, da boste ob ogledu fantastičnih posnetkov in priznanj z religija izkoristili svoj čas ter pomislili na trenutke, ki so naše uvrščene na Chairman's Bonus pripeljali do tu. Videli boste njihove zmage, ki so zelo podobne tistim, ki jih lahko dosežete tudi vi. To ni le njihov trenutek, lahko je tudi vaš!

Z večno ljubeznijo,

Rex Maughan

Rex Maughan
CEO, Forever Living Products



Nabralo se je za daljšo novelo gradiva o majskih aktivnostih Forever Madžarske in južnoslovske regije; vsaka beseda govori o uspehu in razvoju. Saj veste: pišite samo resnico ali pa bodite tiho ... sam pa bi zdaj vsemu svetu glasno povedal, da smo mi najboljši, da ste vi najboljši!

Pojdimo po vrsti! Izredno smo ponosni na naše člane GLT – Józsefa Szabója ter Kati in Attilo Gidófalvi, ki so zastopali našo regijo in pridobili bogate izkušnje v »kraljestvu ledu«. Slavili smo najboljšega graditelja in utrjevalca skupine sveta, Józsefa Szabója, na drugem mestu v globalnem sistemu Forever pa je pristal Miklós Berkics.

Čestitali smo poslovnim partnerjem s 5.000cc: Miklósu Berkicsu, Ágnes Krizsó ter zakoncema Lomjanski, Veroniki in Stevu.

Sledila so priznanja za podjetja. Skoraj vse naše države so prejele nagrado: za finančno ali za operativno in marketinško dejavnost oziroma za dosežke pri trženju. Zahvaljujem se ekipam za neverjetno delo!

Nadaljevalo se je s čeki Chairman's Bonus, in to brez prestanka, kar dva dni zaporedoma. Na koncu je piko na i dal Miki Berkics z največjim čekom regije, nato pa ga je na ramenih nosila najbolj navdušena ekipa prireditve Global Rally.

Za zaključek so razglasili, da je najboljša skupina relija Madžarska z JV evropsko regijo; že tretjič po vrsti smo dobitniki nagrade Spirit Award, kar je edinstven dosežek v zgodovini Forever.

Letošnji reli je bil naš. Hvala vsem, tudi tistim, ki so letos ostali doma. Prihodnje leto pa bomo skupaj krenili v Avstralijo, v fantastičen in edinstven kraj, eno mojih priljubljenih lokacij med 137 državami, ki sem jih že uspel obiskati. Vsekakor morate vsi z nami. Novi motivacijski program Forever pa – zahvaljujoč Rexu in Greggu – dejansko skoraj vsem zagotavlja to možnost. In podjetja, ki bi svojim poslovnim partnerjem zagotavljalo nekaj podobnega, ni. Hvala!

Za nami je čudovit reli. Vsaj takega ali še lepšega želim vsem svojim sodelavcem in kupcem, saj je najlepše takrat, ko se veselimo uspehov drug drugega.

V soboto sem se v živo javil na Facebooku, da bi vam sporočil: maj je bil čudovit, dosegli smo 5-odstotno rast prometa. Danes sicer že

zaključujemo in vidim, da je naša rast že 8-odstotna in smo dosegli skoraj 20.000cc. Hvala!

Naprej Forever!

Dr. Sándor Miliesz
državni direktor



Stockholm Global Rally

5-12 May 2019

Forever Madžarske in južnoslovanske regije si je znova zagotovil nepozaben nastop v globalnem svetu Forever. Med več kot 150 tisoč udeleženci z vsega sveta se je svetovnega srečanja iz naše regije udeležilo 1.071 uvrščenih in potnikov, prevzeli smo velikanske čeke in – kot priznanje za navdušenje, slogo in zanos – seveda bili znova dobitniki nagrade Spirit Award. Ne gre za leto dni dela, temveč za uspehe 22 let v okviru svetovnega podjetja Forever Living Products, ki deluje že 41 let.



#FGR19 PROGRAM

PONEDELJEK, 6. MAJ

Usposabljanje 5k+

TOREK, 7. MAJ

Usposabljanje 2,5k

Pakiranje hrane Rise Against Hunger

Business Opportunity Meeting

SREDA, 8. MAJ

Activity Day – izlet z ladjo

Pakiranje hrane Rise Against Hunger

ČETRTEK, 9. MAJ

Usposabljanje Fly Like An Eagle

Pakiranje hrane Rise Against Hunger

Chairman's Bonus Party

PETEK, 10. MAJ

Global Rally, prvi dan – Ericsson Globe Arena

Predaja čekov CHAIRMAN'S BONUS

Priznanja vodilnim državam

Novi safirni in diamantno safirni managerji

SOBOTA, 11. MAJ

Global Rally, drugi dan – Ericsson Globe Arena

Priznanja GLT

Predaja čekov CHAIRMAN'S BONUS

Priznanja vodilnim državam

Novi diamantni, dvojni diamantni,

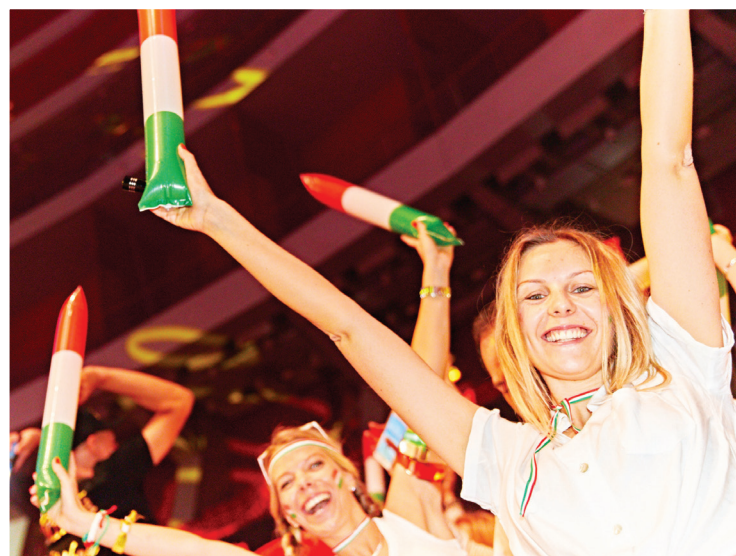
trojni diamantni managerji

Global Spirit Award



GYÖRGY CSUKA IN DR. IBOLYA BAGOLY, soaring managerja

Kot uvrščena sva se udeležila že številnih relijev, vendar so bile na tem reliju oči večkrat polne solz, srce pa polno ljubezni. Najin prvi ček Chairman's Bonus sva pred leti prevzela prav v Stockholmu in se s tem resnično zavezala tej skupnosti. Zdaj pa sva te trenutke podoživljala s sodelavci, ki se jim bo s tem resnično spremenilo življenje. Videti srečo na njihovem obrazu, poslušati, ko se pogovarjajo o prihodnosti in o tem, kaj se je zanje spremenilo s to prireditvijo, je največje zadovoljstvo za vsakega sponzorja. Domov smo se vrnili z novo vizijo, novo miselnostjo, neverjetnimi cilji in energijami, da bi lahko vse, kar smo se tam naučili, čim prej in čim bolj verodostojno predali tudi drugim. Ta svet pripada vsem!



ÉVA MENKÓ, managerka

S svetovnega srečanja Forever smo se vrnili s prenovljenimi močmi in srcem, dnevi, ki sem jih prebila tam, so zame neprecenljivo darilo. Da bi to razumeli, morate biti tam in vse to doživeti. Kljub temu bom poskusila doseči, da bi vsaj malce začutili to, o čemer govorim. Predstavljajte si koncert z ogromno množico ljudi. Športne arene praviloma lahko sprejmejo 3.000–4.000 obiskovalcev. Zdaj si pa predstavljajte petkrat toliko ljudi različnih kultur in barve kože, ki so prispeli iz 160 držav sveta, in vi ste med njimi z več kot tisoč madžarskimi prijatelji. Nekaj pa vam je skupnega: predanost podjetju Forever. Čeprav je naša država majhna, smo na obrazu nosili barve naše zastave, da bi svetu pokazali, da smo tu in da si kot najsložnejša skupina znova zaslužimo nagrado Spirit Award. 1.071 se nas je hkrati jokalo in smejalo, rajalo in poskakovalo, skupaj z Gáborom Szalmásijem, ki je vodil našo fantastično skupino.





ÉVA SCHWARCZ safirna managerka

Težko je govoriti o enem samem trenutku, saj smo bili deležni tisočih novih doživetij, hkrati ganljivih, veselih in navdihujočih.

Čutim, da bo izmed dvanajstih prireditev Global Rally, ki sem se jih do zdaj udeležila, zaradi vzdušja in občutka pripadnosti prav ta eden najpomembnejših v mojem življenju. Ker smo se skupaj veselili uspeha drug drugega, ker smo ponosni na uspehe drugih, saj smo v Forever prav vsi zaradi istega cilja. Več kot tisoč članom naše skupine je srce utripalo v istem ritmu. Bilo je čarobno!

Z neverjetnim ponosom nas je navdajalo, ko so Ágnes Klaj, Éva Majoros, Peti Szabó ter Iza in Zsolti Zachár-Szúcs prevzeli ogromne čeke Chairman's Bonus. Prekrasno je bilo videti njihovo veselje.

Če že moram omeniti nekaj misli, jih bom vzela iz predavanja Gregga Maughana:

'Opazite lepoto, počutite se dobro!'

'Bodite nasmejani, tudi če vas zavrnejo!'

'Spremeniti je treba svojo miselnost, mindset. Vedno bodo težave, vendar je bistveno, da se spreminjamo in verjamemo v nekaj!'

'Bolečini vedno sledi uspeh. Ne ustavljajte se, če boli, saj uspeh prihaja!'

Te besede so se zasidrale v mojem srcu in mi dajejo energijo za vsakdanje izzive.

Hvaležna sem, da sem se lahko udeležila te nepozabne, v vseh pogledih globalne prireditve. Iskreno lahko povem, da je lepo biti del Forever.



RENÁTA ZSIDAI senior managerka

Zavezala sem se Forever in kot FBO iz leta v leto nestrpno pričakujem Global Rally. Po vsakem svetovnem srečanju imamo občutek, da te prireditve bolje ni mogoče izpeljati. Vendar pa se je Forever znova izkazal. Ko smo lani izvedeli za lokacijo, nam je v misel prišel hladen, vetroven kraj. Naša skupina pa je s svojim vzdušjem, slogom in neutrudnim navdušenjem in željo po zmagi to mesto spremenila v najtoplejši kraj. Znova smo dobili dokaz, da se lahko uresniči vse, v kar močno verjamemo, česar si resnično želimo in za kar vztrajno delamo.

Naša skupina se je skupaj veselila uspeha vseh, čutili smo, da gre za naše skupne dosežke.

Sledeč temeljnim načelom našega podjetja je treba tudi doma ohraniti to enotnost in vztrajno delati za skupne dosežke.



**DR. KATALIN PIRKHOFFER DR.
SERESNÉ IN DR. ENDRE SERES,
safirna managerja**

Z velikim veseljem smo polni pričakovanj krenili v Stockholm. Le kakšne nove izdelke nam pripravljajo? O kakšnih dosežkih in ciljih nam bo poročal Gregg Maughan? Le kaj bo Rex sporočil naši skupnosti? Kakšno bo vzdušje? Kako velike čeke bomo prejeli? Ali bomo slišali stavek, ki je namenjen prav nam, in doživeli trenutke, ki nam bodo v pomoč pri naši poslovni rasti? Že dvajsetič smo sodelovali na največji svetovni prireditvi FLP. Znova smo se prepričali o veličini in širokogrudnosti Forever. Novi izdelki so fantastični, strategija pa vsem nam prinaša najboljše možnosti. Dobili smo svoje stavke, ki nam bodo v prihodnje pomagali do nadaljnjega razvoja. »Ni dovolj biti dober, treba je biti odličen!« smo slišali besede Ági Klaj, ki ni po naključju dobila priložnost predavati v Stockholmu. Čestitamo za njen krasen nastop! Gregg meni, da je ena najpomembnejših strategij gradnje posla skrb za ohranitev kupcev. Če se bomo razvili na tem področju in dosegli, da bo povprečna vrednost nakupa presegla 2 cc, to pomeni podvojitev. Bi bilo dobro, a ne?!

Spet je bilo lepo biti del madžarske ekipe, Spirit Award je znova naš! Tudi to ni naključje. Bili smo in smo enotni, navdušeni in vztrajni. Če obstaja skupni cilj, potem ne šteje, od kje kdo prihaja, kakšna je njegova osebnost in v čem se razlikujemo. Če smo složni, zmoremo vse. Naša razigrana, vesela družina bo pri tem gotovo odigrala svojo vlogo.

In potem pika na i! Sydney, Avstralija FGR 2020! Motivacija na vrhuncu!

Zdaj smo še močnejše usmerjeni k cilju in zavezani uspehu. Imamo svoj »zakaj«, imamo »s kom«, zdaj pa vemo tudi »kako«! Upamo, da je ta cilj zapisan v ciljno beležko številnih naših sodelavcev.

Hvala Forever, dobimo se v Sydneyju!



**ÉVA MAJOROS
senior eagle managerka**

Kavbojke na trapez in čevlji z visokim podplatom. Svetla lasulja in obleke z bleščicami. Predstavljajte si več sto oseb, oblečenih v slogu Abbe, medtem ko v veliki dvorani uživajo v dobrotah bogato obloženih miz, plešejo ob glasbi skupine Abba, se smejejo in slikajo, nato Greggu zapojejo »Vse najboljše zate« in začnejo odšteti. Nestrpno pričakovanje, zrak kar poka od napetosti, nato pa se hkrati odpre 400 čekov Chairman's Bonusa. Neverjetni kriki in solze sreče, dih, ki zastane, pa kažejo, da so na čekih veliko večji zneski, kot je kdor koli pričakoval! V naši skupini smo programske pogoje letos izpolnili trije. Dva sva na zabavi odprla svojo ovojnico in čutila: iz leta v leto želiva doživeti ta občutek in ga deliti s člani svoje skupine, da bi lahko po našem zgledu verjeli: tudi njim pripada vse to!



ÁGNES KLAJ, soaring eagle managerka

Ste se kdaj poigrali z mislijo, kako bi bilo, če bi vas prosili, da predavate na prireditvi Global Rally? Stojite na odru, v soju luči, pogled vaših vzornikov zdaj spremlja vas, čeprav ste do zdaj vi poslušali vsako njihovo besedo.

Sama sem kdaj pa kdaj pomislila na to, ko pa je resnično prišlo zaprosilo, sem imela občutek, da sanjam, in te sanje še vedno trajajo. V zaledju so potekale resne priprave, niti za trenutek me niso pustili na cedilu, ves dan so bili tako prijazni, kot da bi bila jaz edina predavateljica tega dne. Čutila sem, da poslovnega partnerja Forever pri njegovi gradnji posla ne more doleteti večja čast, kot če se njegovo podjetje odloči, da je njegovo mesto na odru.

Največ podpore mi je nudila Szusza Lenkey, ki je skupaj z menoj dihala in se premikala na odru. Njej se lahko zahvalim za uspeh. Hvaležna sem za doživetje, krona vsega pa je bila, da je bila z menoj tudi moja družina.

Posebna zahvala
DJ Smashu, Gáborju
Szalmásu za nenehno
spodbujanje ekipe
in fotografu Balázsu
Feketeju, ki je
ovekovečil nepozabne
trenutke relija.



Hvala vam za fantastičen reli!



Forever boste najbolje spoznali, če se boste udeležili prireditve Global Rally.

Tudi letos je bilo tako. S čeki Chairman's Bonus smo razdelili blizu 20 milijonov dolarjev. V okviru programa Rise Against Hunger smo pripravili več kot 285 000 paketov hrane. Naši poslovni partnerji Forever so prišli iz več kot 160 držav, da bi skupaj slavili v prekrasnem Stockholmu.

Ponosen sem na vse uvrščene letošnjega relija, enako pa tudi na tiste, ki se niso uvrstili, a so spoznali, kako neverjetno velika poslovna priložnost se skriva v udeležbi na reliju. Nikoli se ne bom naveličal slike, ko se arena napolni s poslovnimi partnerji Forever, ki pridejo z vseh

koncev sveta, da bi se skupaj učili, vzajemno navduševali in slavili.

Iskrena hvala vsem, ki dnevno delate, da bi bil Forever edinstvena priložnost po vsem svetu. Vedno se bom spominjal globalnega relija 2019 in nestrpno pričakujem, da se znova srečamo – tokrat v Sydneyju.

Bodite vedno nasmejani!


Gregg Maughan

predsednik, Forever Living Products

CHAIRMAN'S BONUS 2019

3. RAVEN



Berkics Miklós

2. RAVEN



Tóth Sándor & Vanya Edina



Lapicz Tibor



Klaj Ágnes



Halmi István & Halminé Mikola Rita

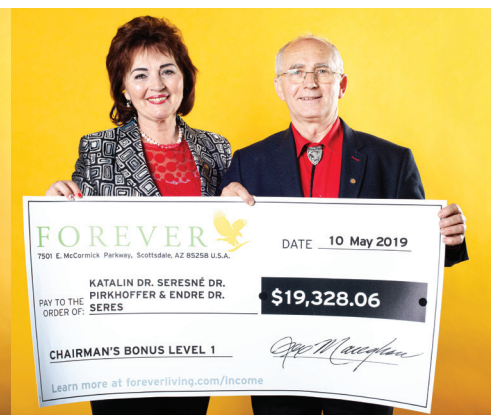
Stevan Lomjanski & Veronika Lomjanski



Fekete Zsolt



Varga Géza & Vargáné Dr. Juronics Ilona



Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin & Dr. Seres Endre

The Aloe Vera Company



Majoros Éva



Hegedűs Árpád & Hegedűsné Lukátsi Piroška Marietta



Vladimir Jakupak & Nevenka Jakupak



Dr. Dósa Nikolett



Manda Korenic & Ecio Korenic

CHAIRMAN'S BONUS 2019

1. RAVEN



Rusák Patrícia



Almási Gergely & Bakos Barbara



Zsidai Renáta



Zachár-Szűcs Izabella & Zachár Zsolt



Heinbach József & Dr. Nika Erzsébet



Szabóné Dr. Szántó Renáta & Szabó József



Zsiga Márta



Szabó Péter

Women Power

ŽENSKA KARIERA V FOREVER

V SVETU FOREVER JE VSE VEČ USPEŠNIH ŽENSK. ODLIČNE SO PRI VZPOSTAVLJANJU STIKOV, ZLAHKA SE UGLASIJO Z OSEBNOSTJO SODELAVCEV. SO ČUTEČE IN SPOSOBNE VODJE, KI SO PREPOZNALE, DA JE MREŽENJE MOGOČE ODLIČNO USKLADITI Z DRUŽINSKIM ŽIVLJENJEM.

Zsuzsa Szegfű



♥ senior eagle managerka,
vzgojiteljica, zdravilka, poslovna ženska

Podjetnica sem od svojega 22. leta. V Forever sem prispela pred 21 leti in takoj pridobila pozitivne izkušnje z izdelki. Posledično sem začela tudi drugim predstavljati izdelke in poslovno priložnost. Pri gradnji posla mi je izredno všeč, da lahko pomagam drugim do uspeha, in vse to v skupini. Zame je to resnično največje veselje. Hitro sva začela dosegati uspehe, ne le doma, ampak tudi na mednarodnem trgu in uživala v priložnostih, ki jih zagotavlja honorar, ter s pomočjo Forever začela uresničevati svoje želje. Ena od teh je bila, da bi postala zdravilka. Po uspešno opravljenem izpitu sem se dvanajst let ukvarjala z zdravilstvom in številnim pomagala do ravnovesja stanja. Zame je telesna, duševna in energijska harmonija izredno pomembna. Všeč mi je pot, ki jo lahko tu prehodim. Nenehen razvoj, navdih, motivacija, številne spodbude, ki človeka in njegov um ohranjajo budnega. Želje lahko nenehno spreminjamo v cilje, ki jih dosegamo, saj nam Forever pomaga na vseh področjih življenja: zdravje, stiki, delo in gmotni položaj. Posel seveda gradiva skupaj s partnerjem in tudi najini otroci so prepoznali priložnost, sin je kot supervisor že član skupine, hčerka, ki je pravkar končala študij, pa je začela graditi posel. Uspešni smo kot družina, ob tem pa si vzajemno pomagamo v poslu Forever, saj tako vsi napredujemo. Od otrok – stara sta 25 oziroma 29 let – sva se veliko naučila o družbenih medijih, midva pa jima s svojimi 22-letnimi izkušnjami pomagava graditi uspešen posel Forever.

Ponosna sem na vse člane ekipe.

Vse se začne z eno samo odločitvijo!

Ivett Simon



♥ managerka,
strokovnjakinja za marketing,
mamica enega otroka

Ko mi je prijateljica pri 26 letih predstavila ta posel, smo ravno nameravali kupiti stanovanje, sama pa sem bila zaposlena pri multinacionalki. Imela sem zelo malo prostega časa, sem pa dobro zaslužila. Pravzaprav me je pritegnila mladostna, ambiciozna, razposajena skupnost. Videla sem, kako so mladi po nekaj letih spletnega marketinga uspešni in svobodni. Začutila pa sem, da bo za vedno izginil moj nasmejani in veseli jaz, če se ne bom odločila za spremembo. Tega je že kar nekaj let, od takrat sem v Forever in imam resno vizijo o tem, kaj me dejansko žene naprej. Postala sem mama in doživela občutek svobode. Danes si prizadevam čim več ženskam pokazati pot, ki jih bo popeljala do svobodnega življenja. Za mame je čas izredno dragocen, tako lahko ob učinkovitem opravljanju dela svojim otrokom od otroštva vcepijo vrednote. Poleg take mame se otroci lahko veliko naučijo o življenju.

Nekoč davno, še preden sva se pridružila Forever, nekje pred osmimi do desetimi leti sva nekega vročega poletnega dne s partnerjem premišljevala, le kako bi lahko šla na počitnice. Na začetku najine skupne življenjske poti, ko sva naletela na prve težave, naju je našel MLM; med številnimi povabljenimi zainteresiranimi sva imela le eno vprašanje: ali ima to podjetje počitniške kapacitete ...

Odgovor je bil pritrdilen in midva sva vzljubila MLM. Forever sva spoznala spomladi 1999, seveda nama je znova nečesa primanjkovalo, želela sva si nečesa boljšega. Bilo me je strah vsega novega, hkrati pa sem bila navdušena nad morebitnim napredkom. Ni se bilo lahko odločiti: kreniti ali raje ne? Bala sem se, kako bom priporočala izdelke, organizirala predstavitve brez medicinskega znanja, vendar so bili motivacija, pogum in ogenj, ki nama jih je dajala najina višja linija – Teca Herman in njen partner – veliko močnejši kot moj strah. Med pisanjem teh vrstic sem še vedno pod vplivom doživetij prireditve Forever Global Rally. Včeraj smo se vrnili iz Stockholma polni doživetij, navdiha in informacij. Čutim ljubezen in hvaležnost – pred dvajsetimi leti sva se odločila pravilno.

Zame je Forever:

PRILŽNOST – enako kot za vse druge, ki jih ta najde. Dajte si priložnost, vi pa bodite priložnost za prijatelje.

DELO – ki v današnjem svetu ni samoumevna danost vsem, če pa je, ni vseeno, ali ubija ali spodbuja dušo.

OBLIKOVANJE USODE – ker zahvaljujoč svojim odločitvam in vložnemu delu lahko usmerjam svoje življenje, oblikujem svojo prihodnost.

ŠOLA – ker se veliko naučim od vodij, na predavanjih in treningih, ki potekajo na različnih koncih sveta.

UČITELJ – ker mi daje zgled, ki mu lahko sledim, in lahko tudi sama postanem zgled za druge.

OGLEDALO – ki mi pokaže, ali napredujem v pravo smer in ali je moj pristop pravilen, hkrati pa odseva rezultate mojih dejanj.

IGRA – v kateri se sama odločam, v kateri ekipi želim igrati.

USPEH – dosežek doslednega dela v sistemu, uresničevanje samega sebe.

VARNOST – za mojo družino Forever že dve desetletji pomeni varnost.

Hvala, da sem lahko tukaj.

Ilona Orosz



♥ senior managerka,
pravosodna organizatorica, vladna
uslužbenka,
mati dveh odraslih otrok

Kuhinja Forever

Naša kulinarična rubrika je tokrat obiskala soaring managerja Imreja Pappa in Anikó Péterbencze v njunem domu v mestu Gödöllő. Najljubšo jed sta predstavila Anikó in najmlajši član družine, Máté Bence Papp.





Vsak dan rada kuham sveže obroke, že zaradi tega, ker si to želijo oba starejša sinova, ki živita v Budimpešti, in tudi najmlajši Máté, ki je še doma z nama. Pa ne samo zato, ker je to 'domača hrana', temveč ker vedo, da vse sestavine skrbno izberem: poskušam kupovati meso s kmetij ali proste reje, zelenjavo nadzorovane kakovosti, na svojem vrtu pa imamo različne vrste organsko pridelane zelenjave in sadja, od sladkega krompirja, paradižnika, stročnic pa vse do solate. Izogibam se kupovanju zgodnjih plodov. Uživamo izključno samo sezonsko zelenjavo in sadje, saj tako kemikalije in pesticidi ne morejo priti v našo hrano. Nahraniti plesalce je velik izziv. Hrana mora biti kalorična z veliko beljakovinami, saj je treba vso energijo, ki jo porabijo na vsakodnevni vajah in poskusih, ustrezno nadomestiti in spodbujati izgradnjo mišic. Moj drugi cilj je, da jim pripravim lahko prebavljive in zdrave obroke.

Nasvet Anikó:

Forever Ultra Lite

Máté vsak nov dan začne s tem napitkom, pa tudi čez dan spi en ali dva odmerka. Na potovanjih je z menoj vedno tudi shake, s katerim lahko varno nadomestim enega od glavnih obrokov, brez strahu pred dodatnimi kilogrami.



Puranji ragu z gobami, pire sladkega krompirja in sveža zelena solata

PURANJI RAGU SESTAVINE:

1 kg puranjih medaljonov
30 dkg šampinjonov
1 čebula
1–2 stroka česna
1 žlica naribanega ingverja
2 žlici kokosove masti
Začimbe: mleta kumina, kurkuma, origano, majaron, sol

PRIPRAVA:

Dve uri pred pripravo meso začimemo z začimbami. Čebulo, česen in ingver rahlo popražimo na kokosovi masti, začimemo z mleto kumino, kurkumo, origanom in majaronom ter dodamo meso. Pražimo tako dolgo, da postane belo, nato zalijemo z manjšo količino vode in kuhamo približno eno uro. Ko je že skoraj gotovo, dodamo na polovičke narezane gobe in kuhamo še nadaljnjih deset minut.

PIRE SLADKEGA KROMPIRJA

Olupljen in na kocke narezan sladki krompir skuhamo v slani vodi, nato z mešalnikom pripravimo gladki pire.

ZELENA SOLATA SESTAVINE:

rukola
ledenka
listi zelene in peteršilja
kumara
koper
olive
Preliv: ekstra deviško oljčno olje, jabolčni kis

SPREMEMBA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Počitniceeee

PRIŠEL JE ČAS TABOROV!

Kmalu bo konec šolskega leta in težkemu delu sledijo težko pričakovane, predvsem pa zaslužene počitnice. Otroci navdušeno čakajo razredne izlete in poletne tabore. Njihov namen je sprostitev, sklepanje novih prijateljstev, spoznavanje novih krajev ter osvežitev telesa in duha.



SPREMEMBA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA



**DR. STEFÁNIA GESZTESI
MEDGYESINÉ**
managerka,
pediatrinja

Razredni izleti so lahko eno- ali večdnevni. Poletni tabori po navadi trajajo en teden.

VRSTA TABOROV:

- dnevni
- z nočitvijo
- potujoči
- v tujini

Glede na dejavnosti:

1. s prostim programom
2. športni
3. umetniški
4. o življenjskem slogu
5. poučni
6. ustvarjalni

PRIPRAVA NA TABORJENJE

Vsak tabor in razredni izlet mora biti dobro organiziran, hkrati s tem pa je treba na bodoče izzive ustrezno pripraviti tudi udeležence.

KAJ NAJ OTROCI VZAMEJO S SEBOJ?

Olačila:

- majica
- pullover
- hlače
- spodnje perilo, nogavice
- čevlji, rezervna obutev
- copati
- rezervna oblačila
- dežni plašč

Toaletne potrebščine:

- kopalna obutev
- brisača
- zobna pasta in ščetka
- glavnik, mazilo za ustrnice

Hrana in pijača:

- prigrizki (misliji, čokolada, sadje)
- sadni sok
- čaj
- voda

Drugo:

- dokumenti (dijaška izkaznica, kartica zdravstvenega zavarovanja)
- telefon in polnilec
- žepnina
- mleko za sončenje
- pršilo proti insektom



SPREMEMBA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

VARNOST:

Komplet za prvo pomoč:

- obliži
- dezinfekcijsko sredstvo, krema ali pršilo za hitrejše celjenje ran
- zdravilo za zniževanje telesne temperature in analgetik
- Če ima otrok kakšno bolezen ali alergijo, naj s seboj obvezno vzame ustrezna zdravila, starši pa morajo o tem obvestiti vodjo tabora in poskrbeti za dosegljivost zdravnika.

SONCE, VODA, GIBANJE, SKLEPI:

Ogromna količina energije, ki prihaja s Sonca, se na Zemljo spusti v obliki ultravijoličnega in infrardečega sevanja. Človeško oko zaznava najintenzivnejše območje sončne svetlobe, zato ga imenujemo vidno območje. Večino sevanja, ki pade na zemeljsko površino, predstavljajo ultravijolični žarki UV-A (315–400 nm). Ti poškodujejo kolagenska vlakna in močno prispevajo k staranju kože. Razgrajujejo vitamin A v koži, lahko pa poškodujejo celo DNK. Žarki prodrejo v kožo in lahko povzročijo rakasta obolenja.

Žarki UVB (280–315 nm) so koristni za človeški organizem, saj spodbujajo tvorbo kosti oziroma vitamina D3, ob pomanjkanju katerega se lahko razvije rahitis. Neposredno lahko poškodujejo DNK in povzročijo razvoj kožnega raka. Organizem se proti temu bori s tvorbo melanina, pigmenta, ki omogoča zagorelost kože. Melanin absorbira tudi UV-A in UV-B ter sevanje pretvarja v neškodljivo toploto. Faktor kreme za sončenje absorbira samo žarke UV-B, saj UV-A praktično ne povzroča zagorelosti. (V solarijih uporabljajo žarke UV-A, ki ne vplivajo na tvorbo vitamina D3, temveč samo dajejo videz zagorelosti in so ob prekomerni uporabi lahko zelo škodljivi.) Močni sončni žarki lahko poškodujejo tudi vaše oči. Proti temu se moramo zavarovati s sončnimi očali z UV-zaščito. Za zaščito kože pred opeklinami je nujna uporaba zaščitne kreme s faktorjem, primernim občutljivosti kože.

Upoštevati je treba pravilo, da se otroci med 11. in 15. uro ne zadržujejo na žgočem soncu.

Toplota širi krvne žile, zato je delovanje srca nekoliko obremenjeno. Naš sistem za uravnavanje temperature ima prav tako več dela, saj mora preprečiti, da bi se telo pregrelo. Zato se močneje potimo. Zmanjšana raven kalcija lahko povzroči motnje srčnega ritma. Izgubo tekočine in mineralov je treba obvezno nadomestiti z ustrezno mineralno vodo. Sladke pijače in energijski napitki niso priporočljivi. Dnevna potreba po vodi je odvisna od telesne teže: od 1,5 do 2,5 litra.

PIPOROČENI NAPITKI

Voda, mineralna voda,
čaj
Negazirane osvežilne
pijače
Paradižnikov sok

NEPRIPOROČENI NAPITKI

Kava, alkoholne pijače
Gazirane osvežilne pijače
z visoko vsebnostjo
kofeina in sladkorja,
energijske pijače

O VROČINSKEM UDARU

govorimo takrat, ko je zmanjševanje toplote telesa ovirano. Prepoznavni znaki so povečano znojenje, rdečica, suha usta in oteženo požiranje. Po nekaj minutah se lahko pojavijo omotica, slabost, včasih celo dvojni vid, gibanje pa postane nestabilno. V nekaterih primerih lahko nastopijo tudi mišični krči.

SONČARICO

povzroča dolgotrajno zadrževanje na vroči sončni pripeki. V takih primerih se v telesu ustvari pozitivna toplotna bilanca, ki sproža škodljive procese. Učinek sončnih žarkov, ki sijejo neposredno na glavo brez pokrivala,



dvignejo njeno temperaturo, ki preseže temperaturo telesa, in možgani se prekomerno ogrejejo – v strokovnem jeziku to imenujejo vročinski udar. Posledica povišane temperature je povečanje lobanjskega pritiska in razdraženost možganske ovojnice. Prekomerno sončenje obremeni celotni organizem, nastopi motnja v delovanju možganov, spremeni se krvni obtok, organizem se ne more znebiti odvečne toplote in se pregreje. V veliki poletni vročini je pomembno, da si glavo zaščitimo z ruto svetlejšee barve, kapo, klobukom, za zniževanje temperature pa je po potrebi treba pokrivalo tudi navlažiti.

Voda za kopanje je lahko naravna (potok, reka, jezero, morje) ali umetna. Pri skoku v naravno vodo je treba paziti, da tega ne storimo s pregretim telesom, saj lahko to povzroči nenaden zastoj srca ali mišične krče in privede do utopitve. Toplejše vode lahko povzročijo kožno ali črevesno okužbo. Da bi se temu izognili, je pomembna predvsem higiena, zato uporabljajmo sredstva za nego kože, razkužila za roke, za krepitev imunskega sistema pa je priporočljivo, da doma redno uživamo kakovostne probiotike. Po kopanju in sončenju je priporočljivo uporabiti pomirjujoč losjon ali kremo za telo.

POŠKODBE

Za oskrbo manjših poškodb naj bodo v potovalni lekarni razkužilo, sprej za rane, mazilo (stik) z vsebnostjo aloe in jojobe, obliži in obveze. Pomembna sta tudi sredstvo za zniževanje telesne temperature in razkužilo za grlo.

ZAŠČITA PRED KLOPI IN KOMARJI

Udeleženci taborov morajo imeti s seboj tudi ustrezna sredstva za zaščito pred komarji in klopi, na primer kremo, sprej ali olje z naravnimi sestavinami, kot sta sivka ali eterično olje limone. Priporočljivo je, da imajo s seboj tudi pršilo za lajšanje težav zaradi pikov. Med klopnimi obolenji se s cepljenjem lahko zavarujemo pred klopnim meningitisom, za boreliozo pa cepiva ni, temveč se zdravi z antibiotiki. Klopa lahko odstranimo tako, da ga zasukamo v smeri urnega kazalca, nato pa kožo razkužimo in uporabimo protivnetno pršilo. Pomembno je, da telo vsak dan pregledamo, ker je treba klope čim prej odstraniti.

Piki komarjev lahko kožo okužijo s paraziti in snovmi, ki sproščajo histamin. To je tudi vzrok srbenja. Praskanje povzroča večja ali manjše poškodbe površnice. Z nohti v kožo zaide še več patogenov, ki so lahko vir okužbe.

DRISKA, BRUHANJE

Povzroča ju lahko virus ali bakterija. Vzrok so lahko neustrezno shranjena, premalo pečena ali prekuhana, v nepokriti posodi shranjena hrana in pomanjkanje higiene. Da bi se izognili temu, naj otroci jedo svežo hrano in sadje. Pred jedjo naj si obvezno umijejo ali razkužijo roke. Izogibati se je treba skupni uporabi kozarcev in jedilnega pribora. Če bi se neprijetnosti kljub temu pojavile, jih lahko olajšamo z dietno prehrano in pitjem velike količine tekočin. Če pride do velike izgube tekočine, se lahko pojavi nevarnost dehidracije. V tem primeru je včasih potrebno tudi zdravljenje v bolnišnici, kjer bodo bolnikovo stanje uredili z infuzijo tekočine in elektrolitov.

GIBANJE

Osnovni element vsakega tabora je gibanje. Pri tem se lahko pojavijo manjše poškodbe, odrgnine ali zvini, ki jih namažemo z dezinfekcijskim sredstvom ali hladilno kremo, pred športnimi dejavnostmi pa se lahko uporabijo tudi kreme za ogrevanje. V športnih taborih je mogoče uporabljati tudi kreme z vsebnostjo MSM in tekočine za zaščito sklepov.

IMUNSKI SISTEM

Povzročitelji bolezni (patogeni) se v poletni vročini veliko lažje in hitreje razmnožujejo, zaradi česar se lahko pojavijo simptomi, podobni prehladu. Tudi tu so zelo pomembni higiena, umivanje rok ali uporaba razkužila za roke ali grlo in redna nega ustne votline, umivanje zob. Uživanje ustreznih probiotikov je nujno za dobro delovanje imunskega sistema.

PREHRANA

Trije glavni dnevni obroki naj bodo okusni, raznoliki in z ustrezno kalorično vrednostjo ter morajo vsebovati uravnoteženo količino mineralov, vitaminov, beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov. Z dobro načrtovanim jedilnikom lahko pozitivno vplivamo na otrokov okus, zlasti če pri pripravi jedi sodelujejo tudi sami. Vnos pripravkov z vsebnostjo vitaminov in mineralov je pomemben tudi poleti, saj jih v zadostni količini ne vsebuje niti sadje, dozorelo na soncu.

Vsem skupaj želimo sončne, z doživetji polne in vesele počitnice, brez bolezni in poškodb!





FOREVER KIDS® ŽVEČLJIVA TABLETA

Omogočite svojim otrokom vsakodnevni odmerek najnujnejših hranil: z žvečljivo tableto Forever Kids Multivitamin. Ta okusna multivitaminska tableta zagotavlja odraslim in otrokom, starejšim od dveh let nujni dnevni odmerek vitaminov, mineralov, železa in rastlinskih aktivnih snovi.

120 tablet



IZDELEK MESECA

NASVET SENIOR MANAGERJEV EDINE TÓTH LÉRÁNTNÉ IN KÁROLYA LÉRÁNTA

V naši družini so zelo priljubljeni multivitamini Forever Kids, ki jih že 17 let uživamo vsakodnevno. Ime mogoče malo zavaja, midva ga namreč priporoča otrokom in tudi odraslim. Za naju je bilo izredno pomembno, da sinovom dajeva izdelke oziroma prehranska dopolnila brez konzervansov, umetnih barvil in sladkorja ter ki vsebujejo dnevno potrebne vitamine in mineralne snovi. Otroci jih od malega preprosto obožujejo zaradi prijetnega okusa in ljubkega videza. (Zahvaljujoč športu in šoli sva v stiku s številnimi starši, ki so prav zaradi najinega priporočanja izdelka danes že zadovoljni uporabniki.) Ne le po lastnostih, temveč tudi glede na razmerje cena/vrednost so multivitamini Forever Kids edinstveni na trgu.

NEW QUALIFICATIONS

150+CC

04. 2019.

Laura Lepojevic

100+CC

04. 2019.

Pataki Szilvia & Pataki Róbert
Varga Géza & Vargáné Dr. Juronics Ilona
Klaj Ágnes
Háhn Adrienn
Nagy Tímea
Ana Lomjanski
Szabóné Dr. Szántó Renáta
& Szabó József
Kissné Szalay Erzsébet
Almási Gergely & Bakos Barbara
Dr. Csíszu Attila
Rusák Patrícia
Ferencz László & Dr. Kézsmárki Virág

60+CC

04. 2019.

Andreja Brumec
Wiederschitz Csilla
Berecz Botondné & Berecz Botond
Leel-Óssy Gabriella
Egresits-Ilyés Andrea Renáta
Krasznai Cintia
Menkó Éva
Dr. Bereczai Sándor & Bánhegyi Zsuzsa
Aleksandra Petkovic & Bogdan Petkovic
Bödö Károly & Bödöné Lakner Orsolya
Dr. Rédeiné Dr. Szűcs Mária & Dr. Rédei Károly
Dr. Kis Judit & Gróczinger Csaba
Dr. Király Tünde & Nagy Károly
Buzási István & Buzási Istvánné
Dr. Horváth Zsófia
Willi Viktor
Zachár-Szűcs Izabella & Zachár Zsolt
Dénes Gabriella
Fekete Zsolt
Dr. Dósa Nikolett
Tanács Ferenc & Tanács Ferencné
Fritz Adrienn
Dr. Medgyesiné Dr. Gesztesi Stefánia
& Dr. Medgyesi János András
Hegedűs Árpád & Hegedűsné Lukátsi Piroska Marietta
Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin & Dr. Seres Endre
Zsiga Márta
Angyal-Kadlinger Anett Barbara
Djenan Alidzikovic
Dr. Fábián Mária
Stevan Lomjanski & Veronika Lomjanski
Dr. Rokony Adrienne & Dr. Bánhegyi Péter
Nagy Ildikó
Halmi Bence István
Márton Mónika
Dr. Kolonics Judit
Heinbach József & Dr. Nika Erzsébet
Hollóné Kocsik Judit & Holló István
Glatter Andrea
Sladana Vukojevic
Szegfű Zsuzsa & Pintér Csaba
Lapicz Tibor
Dr. Kardos Lajos & Dr. Kardosné Hosszú Erzsébet
Flutura Dega
Manda Korenic & Ecio Korenic
Zsidai Renáta
Kubinyi Ida
Füzi Anita
Majoros Éva
Tijana Mijovic
Csuka György & Dr. Bagoly Ibolya

GIBANJE!

OTRESI SE NAVAJENOSTI!

Vsi smo nenehno zaposleni, delamo, naši dnevi pa so večinoma eno samo hitenje: zjutraj v službo, popoldne po otroke v vrtec ali šolo, zvečer pa nas čakajo še gospodinjski opravki ... Ko se zavemo, da bi bilo treba nekaj storiti tudi zase in za zdravje, je prekomerna teža že prisotna, pojavljajo pa se tudi težave z gibanjem, srcem in ožiljem. Najslabše, kar lahko v takem primeru storimo, je, da se z velikansko vneto vžremo v šport, pri tem pa ne pomislimo, kako lahko taka nenadna obremenitev škoduje srcu, ožilju in sklepom.

Nordijska hoja (nordic walking) je, med drugim, primerna tudi za postopen prehod k zahtevnejšim dejavnostim oziroma kot dnevno intenzivno gibanje na prostem za starejše. Nordijska hoja spada med kardio vadbe, ki varuje sklepe, zato je lahko v veliko pomoč vsem tistim, ki imajo težave z gibalno. Z njo razgibamo zgornji del telesa, roke in prsne mišice, noge pa razbremenimo.

Ta vrsta športa je že deset let del mojega vsakdana. Začela sem z različnimi vadbami za ženske, približno pred petimi leti pa sem prešla na tek in planinarjenje. Kot vsi drugi, sem tudi jaz najprej pretekla sto ali dvesto metrov, sopihala sem, bila sem na smrt utrujena in se borila z bolečinami. Do danes sem že tako napredovala, da sem lani skupaj s skupino SeresFitTeam sodelovala na enem od maratonov, po Alpah pa sva z možem letos osvojila tudi norveške gore, na kar sem še posebej ponosna. Pri pripravi na daljša tekmovanja in pohode z večjo obremenitvijo so nam lahko palice v veliko pomoč, saj lahko z njimi treniramo tudi pozimi, na spolzkem in blatnem terenu, pri nekoliko hitrejšem tempu pa nam srčni utrip dvigne na raven, značilen za tek.

**JUNJSKI PROGRAM
GIBANJA JE
SESTAVILA:
managerka
Katalin Kostyál (49)**



ARGI+

Zaradi moje postave veliko lažje dobim vnetje mišic, vendar sem ugotovila, da če uživam Argi+ pred, med in po gibanju, se ta neprijetnost pojavi veliko redkeje.

**Katin
NASVET**



PRAVILNA DRŽA PALICE / DOLŽINA PALICE:

Trgovine nam danes ponujajo že številne različne vrste palic, veliko nasvetov pa lahko najdemo tudi na spletu, vendar je vsekakor smiselno, da se glede izbire pripomočkov, nastavitve dolžine palice oziroma učenja tehnike posvetujemo s strokovnjakom. Tudi osnovnih korakov pri svojem delu smo se naučili od nekoga drugega.

Dolžina palice mora biti prilagojena našim telesnim danostim, upoštevati pa je treba tudi gibčnost, fizično pripravljenost, teren in tehniko. Osnovno načelo je, da mora roka, medtem ko palico (brez gumiranih nogic) držimo navpično s tlemi, pasti nekoliko pod vodoravno lego. Pod kakšnim kotom natančno? Odgovor na to ve samo strokovnjak.

PA SE LOTIMO DELA!

- Prvi in najpomembnejši korak je ogrevanje, saj moramo pred vadbo mišice in upočasnen krvni obtok osvežiti in telo pripraviti na intenzivno gibanje.
- Ker spada hoja med »cenejše« športe, saj je največji izdatek nakup palice, si privoščite vsaj nekajurni tečaj. Moja trenerka (Kati Nahoczki) me je naučila osnov na tečaju, v sklopu katerega smo izvajali tudi praktične vaje.
- S seboj vzemite zadostno količino tekočine in kakovostnega nadomestka za minerale.
- Oblecite se v udobna in zračna oblačila.
- Tudi obremenitev povečujte postopoma, saj lahko pretirana vadba povzroči resne težave.
- Ne pozabite: najpomembnejše je veselje, ki ga občutimo med gibanjem na svežem zraku!





Na tečaju so me učili, da moram palico zapičiti ob nogo, s katero stopim naprej, nekje med obe nogi (na polovici dolžine koraka) oziroma vsaj pred nogo, da tako pri zamahu izkoristimo tudi delovanje mišic zgornjega dela telesa. Z zgornjim delom telesa se nagnemo naprej, kot da je podaljšek noge, podobno, kot pri teku na smučeh (kot da bi se vzpenjali na hrib). Na začetku se pogosto posvečamo predvsem tehniki, vendar se pravilne drže, udobne dolžine koraka in ritma gibanja palice lahko naučimo zelo hitro, ko pa že vse obvladamo, postane šport čisti užitek.

Na lanskem izobraževanju v Poreču nam je ideja za en element našega letošnjega izleta na Norveško dal József Szabó, zato sva ga s pomočjo fotografije ponesla s seboj na »vrh«. Tako se je na rob znamenite skale Preikestolen povzpел tudi József Szabó.



S skupino SeresFitTeam po prihodu na cilj (Linda Seres, Ádám Szabó, moj soprog Márton Németh in jaz)

TOREJ, ČE POVZAMEM: ZAKAJ IN KOMU PRIPOROČAM?

- Nordijska hoja je skupinski šport. Lahko hodite tudi sami, vendar je bolje, če greste v naravo skupaj z družino, prijatelji, saj lahko ta čas izkoristite za druženje, razmišljanje ali da se napolnite z novo energije, kar je za vse zagotovo zelo koristno.

- Med gibanjem v naravi boste zaradi fizične aktivnosti globoko zadihali, kar bo krvni obtok pognalo v vse kotičke vašega telesa. Vaše celice, vse od nožnih prstov do možganov, bodo dobile novo zalogo kisika, kar zelo ugodno vpliva na ožilje, hkrati pa vam lahko podari tudi nove, sveže misli.

- Z uporabo palic razbremenimo sklepe, podpiramo mišice in s tem izboljšamo držo, s pravilnim izvajanjem tehnike pa lahko tudi shujšamo (zlasti s pravilno uporabo trebušnih mišic).

- Skupni fiziološki in biokemični učinki izboljšajo vzdržljivost, odpornost na stres, postanemo bolj uravnoteženi, energični, hkrati pa bodo srečnejše tudi naše celice - skupaj z nami.

- Če sem vzbudila vaše zanimanje, vam ne preostane nič drugega kot, da vzamete **PALICE V ROKE!**



Böbe, kot jo vsi kličejo, ima rada izzive in se izjemno hitro prilagaja tudi nepričakovanim situacijam. Brez teh lastnosti gotovo ne bi uspela uskladiti programov soproga Zoltána Kissa in svojih otrok Balázsa, Dorine in Nanett za slikanje na Margitinem otoku v Budimpešti.

Sponzorja:

Károly Léránt in Edina Tóth Lérántné

Višja linija: Anita Utasi in István Utasi, Andrea Gecse, Róbert Varga in Tímea Varga-Hortobágyi, Zsolt Leveleki, Terézia Herman, Zoltán Becz in Zsuzsa Kenesei, Zsófia Gergely in dr. László Reindl, Aranka Vágási in András Kovács, Miklós Berkics, József Szabó, Rolf Kipp



**ERZSÉBET
SZALAY KISSNÉ,
& ZOLTÁN KISS**

.....
eagle managerja

ZAVEZALA SEM SE ZA VSE ŽIVLJENJE

potekel porodniški dopust z najmlajšo Nanett in jasno mi je bilo, da ne morem delati s polnim delovnim časom. Ob treh otrocih se mi je zdelo nemogoče, da bi bila dnevno odsotna osem do deset ur. Pa sem si dejala, da želim opravljati delo, kjer bom vložila manj časa, zaslužila pa toliko, kot če bi delala poln delovni čas. In prav v tem času sta nas s svojo ponudbo poiskala zakonca Léránt, ki sta naša stara znanca. Seveda sem bila takoj navdušena in čutila, da je prav to tisto, s čimer bi se rada ukvarjala. Soprog, Zoli, je takoj prepoznal poslovno priložnost, zato sva se odločila kupiti paket in začeti.

Kaj novega vam je dal Forever v primerjavi z vašim predhodnim življenjem?

Od prvega trenutka mi je bilo vseč poslovno okolje, polno ljubezni, spodbude in prijetnega vzdušja. Zame je bilo popolnoma novo to, da obstaja podporna skupnost, ki ji je pomemben tudi razvoj sodelavcev. Na običajnem delovnem mestu gotovo ni vedno tako. Tu sem prvič začutila, da je v interesu drugih, da bi sama vse bolj uspešna. Pristop, ki ga zastopa Rex, moč ljubezni, načelo čisto in bila preprosto – vse to je na enkrat pridobilo pomen.

Že pri petnajstih letih sem prebirala knjige o zdravi prehrani, vedno me je zanimalo to področje. Všeč mi je bilo, da lahko v Forever naredim nekaj, da bi lahko ljudje bolj zdravo živeli. Všeč so mi bila tudi potovanja, denimo prireditve v Poreču, kjer sem bila izredno presenečena nad tem, kaj vse naše podjetje naredi, da bi nas še bolj

**ZAME JE IZJEMNO
POMEMBNO, DA
SEM V TEM LAHKO
ZGLED SVOJIM
OTROKOM, SAJ
JIH NE VZGAJAM Z
BESEDAMI, AMPAK
SEM JIM ZGLED Z
DEJANJI.**

motiviralo. Zame pa je bilo že na samem začetku povsem novo spoznanje, kako priznavajo in visoko cenijo opravljeno delo.

V minulih trinajstih letih sem dobila nauke in stavke, ki mi bodo ostali vse življenje. Kyosaki je v svoji knjigi Poslovna šola zapisal, da je treba poiskati podjetje, ki vam bo v pomoč ne le pri tem, da boste postali dober tržnik, temveč tudi pri tem, da bi postali boljši človek. In tu sem našla prav to.

Kako ste uspeli svoje delo pri Forever prilagoditi svoji uspešni trenerski dejavnosti?

Trenerka sem od leta 1996 in vedno sem bila prepričana, da se želim s tem ukvarjati tudi pri sedemdesetih – zame to že ni dolgo delo za zaslužek, temveč konjiček. Ko pa sem že imela dohodek pri Forever, mi ni bilo več pomembno,

Kako se je začela vaša zveza s Forever?

Januarja 2007 je imel moj sin Balázs zdravstvene težave, jaz pa sem začela iskati možnosti, kako mu pomagati. Znanec mi je priporočil izdelke Forever. Spoznali smo njihovo blagodejno delovanje, sama pa sem pomislila, da bi lahko številnim mamiciam pomagali, če bi jim predstavili izdelke. Medtem je počasi



Zanima vas, kako se pripravlja naš mesečnik? Tu boste našli nadaljnje fotografije.



koliko udeležencev je na mojih treningih, trening sem izvedla tudi za tri do štiri udeležence. Pred nekaj leti, ko so se začeli izvajati programi Forever Fit, sem jih seveda priporočala tudi svojim gostom. Moram pa dodati, da drugih res nikoli nisem in jih tudi danes ne obremenjujem s Forever, kajti na treningih sem predvsem trenerka. Če me po treningu prosijo za nasvet, je razumljivo, da jim bom priporočila najboljše, kar obstaja, torej izdelke Forever. Pogosto menijo, kako lahko je trenerjem aerobike, frizerju oziroma frizerki ali kozmetičarki, saj kupci pridejo kar na dom. Sama pa menim, da je v tem poslu lahko uspešen kdor koli, ne glede na poklic, saj ne glede na to, kje smo in s čim se ukvarjamo, gradimo predvsem človeške stike.

Kako ste si zastavljali cilje?

Bolj sem spoznavala in sprejemala ta posel, uspešnejša sem bila. Na začetku je bil moj edini cilj doseči dostojne mesečne prihodke, vendar mi je bilo že takrat jasno, da sem se zavezala za vse življenje. Moje zaupanje pa še ni bilo trdno, tudi samospoštovanje je bilo pomanjkljivo. V naši družini ni bilo zgleda za podjetništvo, veliko sem morala delati na tem, da bi verjela: tudi jaz sem lahko uspešna. Da bi dosegla raven managerja, sem potrebovala skoraj šest let. Vzrok za to je bil, da sem pred seboj videla le mesečno plačo. Ko pa sem razumela in verjela, da imam lahko višje dohodke, veliko ekipo in da vse dobro pripada tudi meni, je uspeh kar začel prihajati. Ogromno sem delala

na sebi, prebrala številne knjige, hodila na usposabljanja. Zame je izjemno pomembno, da sem v tem lahko zgled svojim otrokom, saj jih ne vzgajam z besedami, ampak sem jim zgled z dejanji.

Veliko učenja je verjetno dalo tudi veliko spoznanj.

Drži, zdaj že razumem bistvo našega marketinškega načrta. Rexu je jasno, kaj vse zmore posameznik, da lahko doseže neverjetne stvari. Marketinški načrt pa preprosto pomaga do ciljev, da bi lahko dokazali, da ste sposobni doseči veliko več, kot si mislite. Več, kot od vas pričakuje vaše okolje. Medtem pa ste lahko to, kar želite biti, in ni treba, da ste podobni komur koli.

Drugo pomembno spoznanje je bilo, da so moje vrednote odvisne izključno od mojih dejanj, od tega, kaj in kako delam. Berem knjige? Poslušam posnetke? Se razvijam? Sem boljša kot včeraj? Se srečujem z drugimi? Opravljam svoje naloge? Če lahko vse to odključam, če bom delala in verjela v to, kar delam, potem mi je uspeh preprosto usojen. In to človeku daje neverjetno energijo.

Kako ste postali vodja?

Pravijo, da se moramo najprej naučiti voditi sebe. Pri meni je bil prvi korak naučiti se slediti postavljenim nalogam. Mene namreč zanima vse, kar je povezano z gibanjem in prehranjevanjem, tako sem se na začetku kar izgubila med številnimi izzivi. V več kot desetih letih sem uspela zgraditi stabilen krog stalnih kupcev in sem ponosna na to, da v tem času skorajda ni bilo osipa. Sprejela sem dejstvo, da posel Forever ni nujno dober za vse, lahko pa marsikdo kljub temu uporablja izdelke.

Naša ekipa je fantastična: večina od začetka dosega 4 točke mesečno, uvrstitve na raven supervisorja pa si kar sledijo. Trudim se, da bi kot vodja v vse večji meri prispevala k njihovi rasti.

Katere so vaše prednosti?

Hitro se prilagajam spremembam. Samo dejstvo, da sem mati treh otrok, me je

odlično stenoiralo v prilagodljivosti. Po drugi strani od otroštva v meni živi želja poučevati druge. V neverjetno zadovoljstvo mi je, ko vidim, kako nekdo z znanjem, ki sem mu ga predala, živi boljše in kakovostnejše življenje. Pri nekaterih to pomeni uporabo izdelkov, pri drugih pa novo poslovno pot.

Kar je še pomembno pri meni, je visoka raven energije in splošna pozitivna naravnost. Taka sem že po naravi, zahvaljujoč knjigam o osebnostnem razvoju pa sem to stanje sposobna ohranjati v najrazličnejših situacijah. Nikoli ne dovolim dogodkom, da me spravijo na kolena. Danes sem že tako daleč, da šteje to, kar se mi dogaja, le 10 odstotkov, ostalih 90 pa to, kar jaz mislim o dogajanju.

Kaj vam daje raven eagle?

Od samega začetka je slogan tega programa: Bodite zgled, bodite eagle! In kot pravi Attila Gidófalvi: Človek krene in se okrog njega ustvari vakuum, ki s seboj potegne tudi druge! Dojela sem, da sem zgled lahko le, če bom eagle. Podjetje bogato nagraduje dosežke uvrščenih na raven eagle in zaradi priznanj in potovanj je ta elitna ekipa zelo privlačna. Ugotovila sem tudi, da lahko ta posel resnično dostojno zastopam le kot eagle.



Ugotavljam, da ljudje pogosto precenjujejo kratkoročne in podcenjujejo dolgoročne dosežke. Podobno je tudi, ko delate za uvrstitev na raven managerja: nekateri dva do štiri mesece trdo delajo in so osredinjeni na posel. Eagle se od tega razlikuje v tem, da je tu letni fokus, ki je bil nepogrešljiv tudi pri moji rasti. To, da sem sposobna leto dni delati tako, da sem osredinjena na en cilj, mi daje ogromno samospoštovanja in energije.

**DOJELA SEM,
DA SEM ZGLED
LAHKO LE, ČE
BOM EAGLE.**



Pa tudi, da na svoj posel mislim kot na nekaj, s čimer drugim dajem vrednote. Vsak manager mora o sebi verjeti, da če je bil enkrat že sposoben dva meseca delati nekaj, potem to lahko večkrat znova ponovi. Vendar pa se boste v smer eagle premaknili le, če boste ob denarju našli še kakšno drugo motivacijo. Če boste na primer začutili bistvo Greggovega sporočila, da lahko s svojim zgledom izboljšate življenje tisočim drugim.

Če le pomislim, koliko oseb in koliko dela stoji za 100+ točkami iz preteklega meseca in kolikim družinam se je s tem izboljšalo življenje ... je to čisti blagoslov, pravo darilo!

STEP
BY
STEP

Oblikovanje potrošniškega kroga



DR. MÁRIA FÁBIÁN
managerka,
nevrolginja

Čisti, naravni in zanesljivi prehranski dodatki Forever so v moje življenje in življenje moje družine vstopili pred štirinajstimi leti. Zaradi spremembe kakovosti življenja, ki jo je povzročil gel aloje, sem se odločila, da bom svoje izkušnje delila tudi z drugimi. Pridobila sem vrednoto, ki je z medicino do takrat nisem uspela doseči. S takim zagonom in pristopom sem nato začela.

Naučila sem se delovanja in sestave »naravne lekarne« in se vprašala, zakaj deluje.

Želela sem ugotoviti, kakšen je rezultat uporabe izdelkov Forever v vsakdanjem življenju ljudi v moji okolici.

Tako se je izoblikoval širok krog potrošnikov, ki so s kakovostnimi izdelki Forever izredno zadovoljni. Sami dobro vedo oziroma se zavedajo, zakaj so se odločili uporabljati gel aloje ter izbrane izdelke in kozmetična sredstva Forever.

KAKO SEM TO DOSEGLA?

Sprejela sem nasvet svojega sponzorja, ki sicer ni bil zdravnik, imel pa je določene splošne izkušnje, ki so temelj zdrave prehrane.

ISKALA SEM ODGOVORE NA NASLEDNJA VPRAŠANJA:

Vajon Ali ne bom povzročila težav, če bom uporabljala, priporočala te izdelke? Kakšna je sestava posameznega izdelka? Ali je uživanje prehranskih dopolnil res potrebno? Ali ne bo vse to »nekoliko predrago« za družino?

Delne odgovore sem dobila že z lastnimi opažanji.

Ker mi je takratni sponzor lahko odgovoril samo na del vprašanj, sem se učila sama.

Prebirala sem gradivo, na dogodkih pa sem si med medicinskimi predavanji pozorno zapisovala. Bistveno je bilo – in še zmeraj je –, da učinek izdelkov opazujem »od zunaj«. Da bom resnično vedela, kaj lahko pričakujem, katere izdelke Forever naj uporabljam hkrati in v kakšnih odmerkih.

To sem počela in še vedno počnem pri svoji uporabi izdelkov, spremljam pa tudi, kako izdelke uporabljajo moji zanesljivi prijatelji in družinski člani.

Do zdaj sem ugotovila, da bodo izdelki Forever – če jih bomo pojedli in spili – močno spremenili naše življenje. Prepričala sem se, da je podjetje Forever zanesljivo in bo prisotno še dolga desetletja. To pomeni, da bodo ljudje vse, kar zdaj učim, lahko uporabljali tudi v prihodnosti. Spoznala sem, da je v današnjem hitrem tempu življenja

»...TAKO SE JE
IZOBLIKOVAL ŠIROK
KROG POTROŠNIKOV,
KI SO S KAKOVOSTNIMI
IZDELKI FOREVER
IZREDNO ZADOVOLJNI.«



uvajanje neke nove dejavnosti, ki zahteva pozornost, čas in denar, zelo težko izvedljivo. Zato je zame pomembno, da svoje potrošnike naučim, kako naj izdelke pravilno uporabljajo in kako lahko v življenje vpeljejo »novo dnevno rutino«.

PRAVI KLJUČ

Naloge začnemo pravilno izpolnjevati šele takrat, ko začne nekdo uporabljati izdelek. V tem času smo v stalnem stiku. V prvih dneh ima potrošnik po navadi veliko vprašanj o uporabi izdelka. Kdaj in kako ga uživati, kako ga shranjevati in podobno. Išče rešitve. Pozneje sprašujejo tudi, kaj lahko dajo drugim. Kdaj se bo pojavila sprememba, kako dolgo je treba uživati posamezne izdelke ... Praviloma zaznam pozitivno spremembo že po štirinajstih ali petnajstih dneh, odvisno od izhodiščnega stanja. Ljudi poučim, kako je treba nakupovati in kako lahko nekdo postane samostojni uporabnik spletne trgovine ali velikega prodajnega skladišča. Učim jih, zakaj je za potrošnika pomembno doseči 2 cc (raven z 2 točkama) in kaj je dolgoročna prednost brezplačne kartice ...

Pri pogovorih s potrošniki je v ospredju tudi vprašanje, katero področje življenja želijo urediti in kako lahko pri tem izkoristijo delujočo poslovno ponudbo podjetja Forever.

Govor je seveda tudi o tem, na katerih predavanjih se lahko poučijo o zdravem življenjskem slogu, izdelkih in poslovnih priložnostih.

KAJ SE ZGODI, ČE KDO IZDELKOV NE UPORABLJA?

Zaradi tega nisem užaljena in to dejstvo ne bo vplivalo na medčloveške odnose. Potrošniki vedo, da zaradi mojih obveznosti največ časa in pozornosti namenjam skupini, ki je z mojim posredovanjem v aktivnem stiku s ponudbo podjetja Forever, vedo pa tudi, da se skupini potrošnikov lahko kadar koli pridružijo.

S skrbjo, pozornostjo in dobrimi človeškimi odnosi lahko v življenje družin vnesemo veliko pozitivnih sprememb. Odlično orodje za to je linija izdelkov in ponudba sodelovanja podjetja Forever Living Products.



Mariann in njen soprog, podjetnik János Horváth živita v kraju Veresegyház, v novi hiši, ki pa je še v izgradnji. Imata tri in pol letnega sina Jánosa. Mariannin starejši sin Szabolcs pa šteje že osemnajst let.

Sponzor: Zsuzsanna Katona

Višja linija: Enikő Lehoczky, Endre Kurucz, Melinda Gulyás, Éva Reszi Szépné in Mihály Szép, Ilona Ilyés, Zsófia Gergely in dr. László Reindl, Aranka Vágási in András Kovács, Miklós Berkics, József Szabó, Olivia Emilia Gajdo, Rolf Kipp

DA SEM POSTALA MANAGERKA, se je pri meni resnično samo zgodilo

Mariann je petnajst let bila zaposlena kot vzgojiteljica, po porodniškem dopustu pa se na delo ni želela več vrniti. Ob delu je več let izvajala ure joga za otroke, ukvarjala se je tudi s treningi učiteljev, vendar ji je za to, da bi se lahko ukvarjala izključno s tem, primanjkovalo finančne varnosti. Tudi svojo sponzorko, Zsuzso Katona je spoznala pri jogi, ki je pred desetimi leti pri njej opravila usposabljanje. Kasneje sta izmenjali nekaj besed o izdelkih, János je uspešno preizkusil program C9, Mariann pa je celo podpisala obrazec za registracijo,

vendar se kaj več od tega ni zgodilo. Nato pa sta se preselila v mesto, kjer ji je Zsuzsa ponovno priporočila to poslovno priložnost. „Povabila me je na izobraževanje v Jakabszállás, vendar žal takrat nisem utegnila. Namesto mene je šel mož in ko se je vrnil domov, je rekel: to je presneto dobra zadeva, moraš se s tem ukvarjat! To je tudi meni dalo določen zagon. Lani oktobra sem se odločila, da se bom s Foreverjem začela resneje ukvarjati! - pripoveduje Mariann, ki si je zadala, da bo najprej poskusila tri mesece in če ne bo uspeha, se bo

vrnila nazaj v vrtec. Zahvaljujoč velikemu krogu znancev je že novembra postala supervizorka, v samo pol leta pa je dosegla raven managerke. Nemudoma je telefonirala v vrtec, da svojega prejšnjega delovnega mesta ne potrebuje več. »Kot učiteljica joga za otroke sem do sedaj usposobila dva tisoč oseb, ki so vsi spremljevalci moje zaprte Facebook-skupine, ki se ukvarja z gibalnim razvojem in težavami pri vzgoji otrok. Nisem imela drugega dela, kot da sem tudi v tej skupini vprašala, kdo si poleg tega želi še nasvete o življenjskem slogu in zdravi prehrani.

Tiste, ki so potrdili, sem povabila, da se priključijo posebni skupini. «

Kot sama pove, je »pogonski jermen« najprej ujel njiju z Jánosem: vsak kotiček od kopalnice do kuhinje sta zapolnila z izdelki Forever. »Zame je bilo najpomembneje, da bodo izdelki učinkoviti, saj če ne bi bili dobri, se s poslom ne bi več ukvarjala. «

Po porodu je tudi Mariann potrebovala program C9, pozitivne izkušnje z izdelki pa so imeli tudi oddaljeni družinski člani. To ji je potrdilo, da lahko izdelke priporoča vsem članom neke družine.

Zdrav življenjski slog se pri Mariann ne zaključuje z jogo. Je vegetarijanka, zato je zanjo izredno pomembno, da uživa, uporablja samo živila »čistega«, naravnega izvora. »Svojega imena ne morem povezati s čimer koli, temveč samo z resnimi in odgovornimi zadevami, kot je na primer podjetje z enainštirideset letnimi izkušnjami, ki se ne poslužuje testiranja na živalih in ki tej skupnosti tudi samo predstavlja tako čisti vir, kot je joga. Tako se medsebojno dopolnjujeta gibanje in prehrana, zunanjost in notranjost. «

Za nova spoznanja so se zanimali številni ljubitelji joge. »Sto deset ljudi se mi je pridružilo že takoj na začetku in s temi sem nato začela moja izobraževanja. Nikogar nisem želela nagovoriti na nič, vendar je že ta majhna skupina zainteresiranih zadoščala, da sem postala managerka. Povedati pa moram, da so glede življenjskega sloga ljubitelji joge zelo zahtevni, zato je tisto, kar gre skozi njihove filtre, resnično pohvale vredno. «

Mariann vprašam po njenih delovnih metodah, vendar pravi, da ima srečo, saj ji ljudi skorajda sploh ni treba iskati, kar sami pridejo k njej. »Vidijo me s shake-om v rokah, vprašajo, kaj pijem in tako naprej. Dejansko pa tukajšnje navade začenjam dojemati šele od takrat, odkar sem se pridružila družini Forever. Če nekaj počnem, želim to narediti dobro, tako da postopoma dosegam nivoje. Kvalifikacije za managerko se izredno veselim, zame je pomemben odziv, vendar čutim, da je to samo ena izmed postaj na moji poti. «

Ker je Mariannina fronta postala izredno široka, ji skrb za kupce jemlje ogromno energije. Trenutno je osredotočena na globinsko izgradnjo, seveda pa ob tem ne zanemarija niti osnovnega dela.

Če nekaj počnem, želim to narediti dobro.

„Veseli me, če vsak mesec dosežem več točk, kot v predhodnem in si zelo želim, da to v danem mesecu čim prej ustvarim. Pomembno je tudi, da do desetega v mesecu vedno dosežem svoje štiri točke ter da o Foreverju vsak dan govorim nekemu, ki se z njim še ni srečal (ali pa se je, vendar je treba spremeniti njegov pristop). Zame je profesionalna spletna trgovina v veliko pomoč, saj mi zaradi nje posel resnično cveti. Samo pošiljam polne košare in sprejemam registracije. «

Mariann vprašam, za kaj vse je lahko hvaležna izgradnji mreže. „Poleg starega imam tudi nov poklic, zato mi ni treba več delati kot javna uslužbenka. Sicer ne delam nič manj, vendar si svoj čas lahko razporedim sama. Dobro napredujemo tudi z dokončanjem hiše, kar si s plačo vzgojiteljice ne bi mogli privoščiti. Hvaležna sem Zsuzsanni Katona, da se je mojemu načinu življenja maksimalno prilagodila in mi na tak način izredno pomagala. «

Hišo bodo kmalu dopolnili z lastnim studiom za jogo, saj je Mariannin cilj, da bi svoje dejavnosti povezala. „Ure joge bi rada začela in končala z izdelki Forever. Poleg tega obiskujem tudi fakulteto, kjer se izobražujem za pomožno strokovnjakinjo za mentalno higieno. Poleg načela čistosti in verodostojnosti je zame pomembno tudi dejstvo, da če je dobro drugim, bo ustrezalo tudi meni. Medsebojna podpora in pomoč sta temelja obeh mojih poklicev. «

MOJI NASVETI

- Glede novih zadev bodi odprt in radoveden!
- Obstoječe odnose uporabi na kreativen način!
- O duši, telesu in duhu razmišljaj enotno!

FAB FOREVER ACTIVE BOOST®

Že po živahnih okusih napitkov FAB veste, da si od njih lahko obetate veliko energije. FAB vsebuje zaščiteno mešanico adaptogenih zelišč, vključno z rapontiko (*Rhaponticum carthamoides*), ki jo tradicionalno uporabljajo za vzdrževanje fizične in mentalne sposobnosti. Ta zmagovalna formula, okrepljena z vitamini, aminokislinami in elektroliti, je pomagala že športnikom, ki so osvojili več kot 130 medalj. Predstavljajte si, kaj bo naredila za vas!

321 250ml

FAB X FOREVER ACTIVE BOOST®

FAB X vam daje energijo, ki jo potrebujete, brez kalorij, ogljikovih hidratov ali sladkorja. Ta domislica enega vodilnih športnih znanstvenikov je polna vitaminov, aminokislin in elektrolitov za hitro doseg in dolgoročno ohranjanje višjih ravni energije. Napitek vsebuje sibirski ginseng (*Eleutherococcus senticosus*), ki pomaga pri optimalnih mentalnih in kognitivnih aktivnostih.

440 250ml



NAMIGI BEAUTY

ANDREA RENÁTA EGRESITS-ILYÉS, eagle managerka, ekonomistka in sommelierka

Lepota od znotraj

Obožujem to, da sem ženska, in obožujem, da si lahko kožo negujem s tako kakovostnimi izdelki.

Nega obraza, ličenje in način, kako lahko čim dlje ostanemo sijoče in lepe, to me je že od nekdaj zelo zanimalo. Toda danes vem, da prava lepota izvira od znotraj.

Verjamem, da se tisto, kar je v notranjosti, izraža tudi na zunanosti oziroma da v svet izžarevaš svoje notranje počutje. Zato je skrb za dušo pomemben del moje lepote nege.

»Lepota ženske ni v obleki, ki jo nosi, v njeni postavi ali pričeski. Lepota ženske se opazi v njenih očeh, ki so vrata v njeno srce. To je kraj, kjer počiva ljubezen.«
Audrey Hepburn

Moj, tako imenovani nulti (a hkrati tudi najpomembnejši) nasvet:

Zato vsak dan berem, meditiram in se redno ukvarjam s športom, s čimer svojemu telesu in duši nudim natančno tisto skrb, ki jo potrebujeta.

Dejstvo, da lahko vsak dan uporabljamo visoko kakovostne izdelke Forever, nas postavlja v privilegiran položaj. Sama jih uporabljam že od svojega dvajsetega leta. Moja mama je vedno verjela v preventivo in istim načelom sledim tudi jaz.

Izdelki za nego obraza Sonya so tisti, ki jih uporabljamo že od prvega trenutka. Pri nas v družini so zelo priljubljeni: jaz, moj mož, moja mama in oče, sestra in svak, vsi uporabljamo te izdelke.

Prejšnji komplet Sonya smo imeli vsi radi, toda v nov Sonya Daily Skincare System sem se v trenutku zaljubila. Z mojo kožo vedno znova izvaja prave čudeže!

Na žalost sem v preteklem obdobju večkrat imela težave s kožo. Pojavljali so se izpuščaji in akne



Danes že vem, da so naslednji koraki tisti, s katerimi moja koža resnično oživi:

1. Za čiščenje uporabljam Hydrating Cleanser iz družine Infinite, ki ličila odlično odstrani in očisti kožo.
2. Nato si obraz izperem z gelom Sonya Refreshing Gel Cleanser, ki je neverjetno nežen.
3. Po čiščenju si kožo vedno sperem še s tekočim milom Aloe Hand Soap. V kopalnici, za prhanje, kopanje, umivanje rok ali obraza uporabljamo samo to milo.
4. Vsak večer pred spanjem si na obraz in dekolte nanesem masko Sonya Refining Gel. Neverjetno se mi zdi, kako se nam koža lahko z njo čez noč polepša! Vsako jutro se počutim, kot da sem pet let mlajša. Zaradi svoje teksture se v kožo vpije že v nekaj trenutkih, zato je popolnoma neopazna.
5. **POSEBEN NASVET:** sama si na masko po navadi namažem še mešanico gela Sonya Illuminating Gel in Sonya Smoothing Gel Moisturizer, ki je zelo vpojna in se čez noč lepo integrira v našo kožo.
6. Zjutraj si po umivanju ponovno nanesem Sonya Moisturizer Gel in Illuminating Gel, ki moji koži dajeta odlično podlago za ličila.

To je moja vsakodnevna lepotna nega, poleg tega pa enkrat tedensko uporabim še piling za obraz Forever Smoothing Exfoliator, ki vsebuje bambus in jojobina zrnca ter nežno odstrani odmrle celice in polepša mojo polt.

Po pilingu se razvajam z nežno masko za obraz Aloe Bio-Cellulose.

Omenila sem že, da je tisto, kar je v notranjosti, videti tudi na zunanosti, zato je pomembno, da kožo nahranimo tudi od znotraj. Pomembno je, da v telo vnesemo zadostno količino tekočine. Poleg tega vsekakor priporočam naš Aloe Vera Gel, ki s svojo neverjetno sposobnostjo obnavljanja celic podpira delovanje celotnega organizma. Ob vsem tem vsakodnevno redno uživam še prehranske dodatke Forever A-beta CarE, Forever Arctic Sea in Vitalize Women. Za dnevno hidracijo kože uporabljam kremo Aloe Moisturizing Lotion.

Priznati moram, da uporabljamo zelo veliko izdelkov, ki jih imamo neizmerno radi, zato mi je bilo izredno težko izbrati in izpostaviti samo nekatere.

Želim, da tudi vi preskusite čim več izdelkov!

»Poskrbi za svoje telo, saj je to edini kraj, kjer moraš živeti.«





SENIOR MANAGER



Like Comment Share

Éva Rajnai
szponzorja: Csaba Tóth
& Viktória Németh

S FLP 360 vam bo vse jasno.



MANAGERS



Like Comment Share

Károly Bödő & Orsolya Lakner Bödőné
szponzorja: dr. Judit Kiss in Csaba
Gróczinger

**Obnašajte se do drugih tako, kot si želite,
da bi se drugi obnašali do vas!**



Like Comment Share

Tímea Varga Cserné & Csaba Cser
szponzor: Péter Jáni

**Spreminjati se ni lahko, vendar se splača
doživeti vsak trenutek.**



Like Comment Share

Ádám Kerényi
szponzor: Viktor Willi

**Bodite pripravljeni na dejanja – vaša krila so
pripravljena poleteti.**



Like Comment Share

dr. Stefánia Gesztesi dr. Medgyesiné
in dr. János András Medgyesi
szponzorja: István Buzási
& Istvánné Buzási

**Moč skupine in družine je v ljubezni.
Nikoli ni prepozno!**



Like Comment Share

Ildikó Nagy
szponzorka: Tímea Nagy

**Naj se zgodi kar koli, vedno se lahko
postavimo na noge.**

QUALIFICATIONS



Anita Füzi
sponzorka: Csilla Wiederschitz

Zame Forever ni delo, temveč življenjski slog. Popolna kombinacija zdravega življenja, materialne varnosti, svobode in osebnostnega razvoja.

FOREVER²DRIVE

2. RAVEN:

Csuka György & Dr. Bagoly Ibolya

1. RAVEN

**Jadranka Kraljic-Pavletic
& Nenad Pavletic**

**Laura Lepojevic
Pataki Szilvia & Pataki Róbert**



ASSISTANT MANAGERS

Bödö György & Bödö Györgyné

sponzorja: Bödö Károly
& Bödöné Lakner Orsolya

Fésűs Veronika

sponzor: Dr. Csisztu Attila

Lebbenszki Ditta

sponzor: Dr. Csisztu Attila

Lúr-Pataki Tímea

sponzorka: Kotlár Zsófia

Tijana Mijovic

sponzorka: Laura Lepojevic

Pavlovsky Gabriella

sponzorka: Varga Erika

Simai Hajnalka

sponzorka: Fésűs Veronika

Szabó Zsófia

sponzorka: Krasznai Cintia



SUPERVISORS

Branislav Andric
Bálint Gabriella
Balogh Attila Zoltán
Barkóczi Zsoltné
& Czimmermann László
Blénessy Erika
Dr. Bondor Ágnes
Bozzai Nóra
Bödö Csaba György
Bödö Zsolt
Böjte Judit
Snezana Budimir
Dragana Bulatovic
Darja Cerne Novak
Csarnota Angelika
Csekéné Odor Katalin
Csordás Petra
Ninoslav Denic

Dér Tünde
Dalmai Lilla
Erdei Nóra
Ficze Tünde
Fórizsné Fábián Anita
Gál Bence
Gönczi Zsuzsa
Hetseyné Vigánti Ágnes
Vladimir Hribar
Hunya Krisztina
Ilhama Huric
Imecs Boglárka
Jákob Mariann
Kelemenné Almási Andrea
Keszler Nóra
Király Lászlóné
Király-Varjú Eszter
Kis Norbert

Kis Tímea
Kiss Ramóna
Koleszár-Bese Beáta
Kovács Kincső
Kovacevic Olivera
Lászka Dániel
Lefler Tibor
Dr. Milan Lekovic
Liszkai Mária
Lörentei Gáborné Olívia
Nagy Sarolta
Nagy-Szallmer Terézia
Németh Erika
Németh László
Novoth Hajnalka
Orbán Balázs
Pápai Andrea
& Sátor Albert

Pinezits Péter
Rabi László Attila
Reichardt Nikolett
Rudas Andrásné
Ruskó Noémi
Schön Anett
Sörös Ildikó
Szabó Krisztina
Szabóné Kovács Viola Edina
Szokolay Károly
Takács Józsefné
Teberi János
Vámosiné Lukácsi Ágnes
Varga Sebők Gabriella
Varga-Nádasdi Petra
Villányi-Bognár Ágnes
Spela Vrcek
Zsömböly Zsófia

**V RUBRIKI ČASOPISA FOREVER
BOMO VSAK MESEC 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



**ZOLTÁN BECZ IN ZSUZSANNA
VIKTÓRIA KENESEI**
senior managerja

Podjetju Forever sva se pridružila septembra 1997. Najina višja linija, ljuba Aranka Vágási in András Kovács (danes že diamantno-safirna managerja), sta že takrat dejala: »Zolika, ta posel temelji na mesečnih 4 točkah, s tem lahko načrtujemo. To drži še danes, tako kot držijo tudi osnove marketinškega načrta Forever, ki so že 41 let trden temelj našega dela. V preteklih 22 letih za naju nikoli ni bilo dvoma, da bova imela mesečno 4 osebne točke (danes je to običajno 10 cc).

Druga pomembna stvar, katere sta me naučila, je: kar Rex in Gregg dajeta od srca, je treba vzeti! Marketinški načrt in motivacijski programi se idealno nadgrajujejo v popoln sistem. Ustvarjeni so bili in jih stalno razvijajo v skladu s sodobnimi trendi, da bi kazali pot pri postavljanju ciljev in tudi pri načrtovanju dela.

Tretja stvar je, da načrtujemo v 4-mesečnih ciklih in strukturirano. Raven supervisorja se lahko doseže v štirih mesecih od dneva registracije. Tudi motivacijski program Holiday Rally je nastavljen na mesečna obdobja (ne naključno). Naj dodava, da ta motivacijski program deluje le v naši regiji. Hvala zanj dr. Sándorju Mileszu! Prav zdaj smo na začetku drugega 4-mesečnega cikla. Če boste začeli in posel vzeli

resno, ga boste brez težav izpolnili. O podrobnostih vprašajte svojega sponzorja.

Pomembno je tudi vprašanje, »kako«. Nespametno je misliti, da lahko to doseže vsakdo oziroma da lahko tu v nekaj mesecih postanete milijonarji. Spletni marketing je poklic, ki se ga je preprosto treba naučiti. Res pa je, da se ga lahko naučijo vsi, ki se za to resno odločijo. Temu so namenjena regionalna usposabljanja Akademije Forever. V 22 letih, odkar sva v poslu, nisva videla osebe, ki bi ji uspelo brez udeležbe na prireditvah. Zato pa sva videla veliko takih, ki so bili na usposabljanjih, na dnevih uspeha, se učili poklica in čez leta postali milijonarji. Raven managerja se lahko doseže v X + 6 – 18 mesecih. X je čas, ki ga prebijete na pripravah in učenju (medtem pa služite denar). Ali boste raven managerja dosegli v 6 ali 18 mesecih, pa je odvisno od tega, koliko dela in energije dnevno vložite v posel.

Ne odlašajte! Začnite že danes načrtovati svoj managerski posel. Postanite tudi vi svobodni s pomočjo Forever. In ne pozabite na najpomembnejše:

»Ta posel temelji na mesečnih 4 točkah in s tem lahko načrtujete tudi vi!«

KOLEDAR PRIREDITEV 2019

BUDIMPEŠTA

ALBANIJA
KOSOVO

SRBIJA

HRVAŠKA

SLOVENIJA

BOSNA

15. junij
DAN USPEHA
Beograd

20. julij
DAN USPEHA
Tuskecsarnok

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

23. november
DAN USPEHA
Beograd

2. november
DAN USPEHA
Bijeljina

14. december
BOŽIČNA ZABAVA
Tuskecsarnok

EAGLE MANAGER'S RETREAT

Dallas: 2.-5. oktober

Pattaya: 5.-8. december

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 Bótvári-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

KÖZLEMÉNYEK SAOPŠTENJA OBAVJEŠTENJA OBVESTILA NJOFTIME

MAGYARORSZÁG

Termékrendelés

Webáruházunk: www.flpshop.hu

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

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

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

Ügyfélszolgálat, Információ

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

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

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

Pénzügyi Recepció: +36-1-269-5370/121

www.foreverliving.com

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

E-mail: flpbudapest@foreverliving.hu

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

Levelezési cím: 1439 Budapest, Pf.: 745.

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

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

mobil: +36-70-436-4230;

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

mobil: +36 70 436 4273

Belföldi és nemzetközi kommunikáció: Szecsei Aranka: 136 mellék,

mobil: +36 70 436 4229;

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

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

Pontérték nélküli termékek: Galambos Dóra +36 70 436 4212

Rendezvényszervező: Altrichter Anett, rendezveny@foreverliving.hu,

mobil: +36 70 436 4240

Teremfoglalás: rendezveny@foreverliving.hu

Ügyvezető Igazgatóság:

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

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

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

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

nyitvatartás: H-P: 9-16:45

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

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

Debreceni Területi Igazgatóság:

4025 Debrecen, Erzsébet u. 48.

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

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

perccel befejeződik).

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

Szegedi Területi Igazgatóság:

6726 Szeged, Pillich Kálmán u. 1.,

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

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

Területi igazgató: Radóczi Tibor

2019. január 2-től a Telecenterünk megváltozott budapesti központi

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

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

Helyi előadások esetén hosszított nyitvatartással várjuk partnereinket.

(a számlázás zárás előtt 15 perccel befejeződik)

Vidéki irodáink nyitvatartása változatlan.

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

a hónapban) kizárólag a webshopon (www.flpshop.hu) adhatók le a

megrendelések minden hónap utolsó naptári napján 24.00 óráig.

Ez a változás minden irodánk működését érinti.

Forever Resorts

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

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

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

A Forever Resorts magyarországi intézményeinek ügyvezető igazgatója

Lenkey Péter, szálloda igazgató Király Katalin.

Orvos szakértőink:

Siklósné dr. Révész Edit, a Forever Magyarország

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

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

dr. Samu Terézia: 70/627-5678

SRBIJA

Internet prodavnica: www.flpshop.rs

Telecenter: +381 11 309 6382; +381 65 309 6382

Beogradska kancelarija: 11010 Beograd, Kumodraška 162

tel.: +381 11 3970 127, fax: +381 11 3970 126, Email: office@flp.co.rs

Predaja narudžbina: narucivanje@flp.co.rs

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

sreda i petak 9:00-16:30

Direktor: dr. Branislav Rajić

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

Utorkom i petkom 14:00-16:00

CRNA GORA

Podgorička kancelarija: 81000 Podgorica, Srdara Jola Piletića 20.

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

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

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

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

Email: flppodgorica@t-com.me

Naručivanje isključivo preko www.flpshop.me

SLOVENIJA

Spletna trgovina: webshop.forever.si

(dežurni telefon za spletno trgovino 064 259 222)

Pisarna Ljubljana: Stegne 15, 1000 Ljubljana

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

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

email: narocila@forever.si;

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

Pisarna Lendava/Lendva: Kolodvorska 14, 9220 Lendava

Telefon: +386 2 575 12 70, email: lendva@forever.si

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

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

Direktor: Andrej Kepe

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

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

sedežu podjetja Stegne 15, Ljubljana (razpored izobraževanj je na voljo na spletni

strani www.forever.si)

HRVATSKA

www.foreverliving.hr

Zagrebački ured: 10000 Zagreb, Trakošćanska 16,

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

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

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

Područni direktor: Mr.sc. László Molnár

Naručivanje e-mailom: foreverzagreb@foreverliving.hr

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

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

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

SHQIPËRIA

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

Tel./Fax: +355 44 500 866

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

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

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

e-mail: flpalbania@abcmail.al

www.foreveralbania.com

KOSOVA

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

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

email: lulzimt@foreverliving.hu

www.foreverkosovo.com

www.foreverkosovo.com

BOSNA I HERCEGOVINA

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

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

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

elektronska pošta: forever.flpbos@gmail.com

Direktor FLP BiH: dr. Slavko Paleksić

Ured u Sarajevu - adresa: Džemala Bijedića 166 A, 71000 Sarajevo

tel: +387-33-760-650, +387-33-470-682, fax: +387-33-760-651

Radno vrijeme - ponedjeljak, četvrtak, petak: 09:00–16:30,

utorak, srijeda: 12:00–20:00

elektronska pošta: flpm@bih.net.ba

Rukovodilac ureda: Enra Ćurovac-Hadžović

ČASOPIS IN MINI KATALOG V ENEM? DA!

Pridobite nove prijatelje s časopisom Forever!

Lepo je dajati, dajte tudi vi drugim! Nalepite vzorec izdelka **Aloe Vera Gelly** (MI02) v mini katalog, da z njegovo pomočjo zainteresiranim predstavite enega naših najbolj priljubljenih izdelkov.

Ne pozabite napisati svojega imena in dosegljivosti ter seveda šifre.



Takojšnja pomoč občutljivi koži

Ste že slišali za našo legendarno »zeleno kremo«, ki je že desetletja v takojšnjo pomoč pri pomirjanju razdražene, občutljive kože? Zdaj se vam ponuja priložnost, da tudi sami doživite blagodejne učinke gela aloje.

Naš sodelavec, ki vam je predal ta katalog, vam želi pomagati pri izbiri, da bi za svoje težave našli ustrezno rešitev. Preizkusite naš Aloe Vera Gelly iz priloženega vzorca izdelka in povejte našemu sodelavcu o svojih izkušnjah.

Mirne duše ga povprašajte tudi po drugih izdelkih, saj poleg naše priljubljene kreme odlično pozna tudi vse kozmetične izdelke in prehranska dopolnila ter bo z veseljem vaš partner pri odkrivanju fantastičnih izdelkov Forever.

The Aloe Vera Company



Tukaj nalepite vzorec
izdelka!

**PRILJUBLJENI
IZDELEK**

Takojšnja pomoč občutljivi koži

ALOE VERA GELLY

Posezite po Aloe Vera Gelly, če potrebuje vaša koža posebno nego! 100-odstotni stabilizirani gel aloje je dejansko enak gelu iz notranjosti listov aloje, ki občutljivo kožo pomirja in varuje. Ta krema je idealna za vašo kopalnico in komplet prve pomoči, saj začasno blaži razdraženo kožo. Občutek po njeni uporabi je zelo prijeten, vi pa boste dejali le: ahhh-loja ...

061

118 ml



ahhh-loe
vera...

IME IN ŠIFRA VAŠEGA SPONZORJA:

The Aloe Vera Company