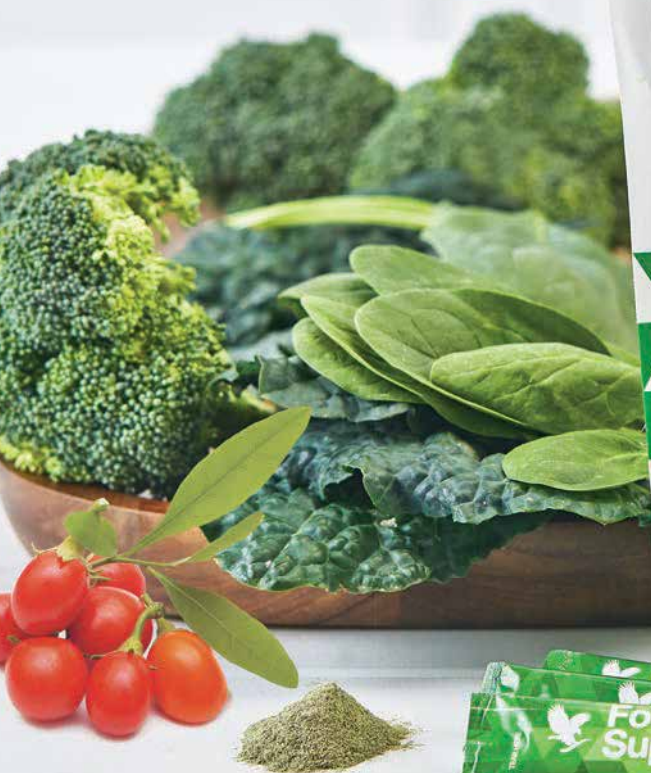


MAGYARORSZÁG BOSNA I HERCEGOVINA CRNA GORA HRVATSKA SHQIPËRIA SLOVENIJA SRBIJA

FOREVER

August 2019 XXIII Izdanje 08

New
Product



Razmislite ponovo o svojim granicama!



Mnogi od vas znaju da je Afrika moja velika strast. Volim njenu kulturu, ljude, biljni i životinjski svet. Kada idem u Afriku, uvek pronađem vreme da vidim taj čudesni divlji svet, posebno slonove. Videti uživo takvu životinju punu snage je inspirativno i nezaboravno iskustvo. Mene ne fascinira samo njihova veličina, nego i njihova inteligencija, njihova privrženost prirodi, kao i fleksibilnost – to su osobine za koje mi moramo da se borimo.

Slonovi nas uče i jednoj vrednoj lekciji: bez obzira koliko ste snažni, moćni i inteligentni i najmanja stvar može da vas veže, ako to dopustite.

Jednom sam čuo priču od jednog idioma, kako je jednog slona zatvorio u mali ograđen prostor, ogradom koja je bila visoka koliko i koleno čoveka. Jednog dana neko je upitao idioma šta to zadržava slona dalje od ograde. Jer, na kraju krajeva, ova veličanstvena stvorenja trebala su samo da podignu nogu i prekorače preko ograde. Kako može tako moćna životinja da bude tako blizu slobode i dozvoli da je tako mala prepreka drži zatvorenom?

Idiom je odgovorio, da kada su slonovi bili mali, bili su previše mali da prekorače ogradu, ali to ih nije sprečavalo da probavaju. Nakon milion pokušaja, shvatili su da je to nemoguće. I iako su slonovi od tada porasli toliko da su bez napora mogli da pređu preko ograde, nikada više nisu ni pokušali, jer su se

sećali kako je to bilo nemoguće. I njihova sećanja bila su jača nego što su te male prepreke ikada bile.

Mislim da mnogi od nas znaju ovu priču i da smo svesni da imamo prepreke za koje ni ne znamo da smo ih odavno prerasli. Ne možete da savladate prepreke koje ste sami postavili ili ste dopustili drugima da ih naprave? Svi imamo neke male prepreke koje postavljamo oko sebe. Iz nekog razloga – bez obzira koliko učimo i razvijamo se – neke prepreke smatramo većim nego što to one zaista jesu.

Kada koraknete unazad i pogledate gde želite da budete ili šta želite da postignete, kakve prepreke vidite ispred sebe? Možda ćete zbog nekog neugodnog trenutka prestati sa držanjem neke prezentacije u javnosti ili ćete napustiti neku strast kao što su umetnost ili muzika, jer je neko rekao da niste dovoljno dobri u tome. Možda

se dvoumite oko svog posla, jer je neko rekao da nećete postati preduzetnik, ili ste počeli sami sebi da govorite kako nemate u sebi ono što je potrebno za građenje posla.

Ove male ograde su ono što ste sagradili u vašem umu? Kao i slonovi iz priče, dopuštate li i vi da vas sprečavaju male prepreke koje lako možete da savladate? A vi ste ustvari kao oni divlji slonovi koji trče po prostranstvima Afrike: možete da budete slobodni i imate život kakav želite! Samo morate da razumete da putovanje ne počinje velikim skokom u nepoznato, nego malim korakom preko ograde u svet koji čeka da ga otkrijete.

S večnom ljubavlju

Rex Maughan

Predsednik Upravnog odbora,
Forever Living Products



Na putu do cilja

Uvek na bini pričam o tome koliko je važan naš izabrani cilj. Ali su isto tako važni i put koji traje do zastavice cilja, okolnosti koje nas okružuju, iskustva, kao i stanice.

Sigurno se odmah u nama javilo pitanje, o kakvim stanicama pričam kada u Foreveru nema stajanja. Da, to je tačno, ali postoji jedna-jedna faza o kojoj treba da pričamo. Ipak treba zajedno da proslavimo, jer smo zaslužili i radili za to! U konstantnom smo porastu evo već šesta godina. Trenutno je naš stepen najveći u celoj Evropi: jul smo zatvorili sa rekordnim porastom od 18%. Ovo će biti odlučujuće za mesece i godine koje dolaze. Ovu stepenicu treba da proslavimo i treba da se zahvalimo, jer su svi zaslužni, čak i oni koji su makar malo doprineli ovom rezultatu. Hvala!

Više puta sam rekao da smo uzor u okviru naše fabričke grane, kao i u Mađarskoj i Balkanskim državama, jer možemo da obezbedimo takav model života za maturante i mlade (učenici visokih škola) – koji mogu da skinu teret

plaćanja školarine sa ramena svojih roditelja. Za vreme građenja mreže možete da se upoznate sa onlajn biznis školom, obukom kapitala i principima

JUL SMO ZATVORILI SA REKORDNIH 18% PORASTA. TO ĆE BITI ODLUČUJUĆE ZA NAREDNE MESECE I GODINE.

vezanim za sklapanje kontakata. Ovo znanje možete da nadograđujete ceo život – da spomenem bar par elemenata. Istina je da građenje mreže nije samo jedan letnji posao od dva meseca, već zahteva konstantan rad i aktivnost, ali sa uživanjem: može da se obavlja sa štranda ili na izletu u šumi: nije vezan ni za vreme, ni za mesto.

Normalno, i ovo kao i drugi poslovi ima ozbiljna pravila, koja treba da usvojite. Radimo na tome da buduće generacije imaju sadržajni život, bogat izvanrednim materijalnim mogućnostima.

Za kraj želim da zahvalim velikom sanjaru ovog životnog modela CEO-u Rexu Maughanu, kao i predsedniku Greggu Maughanu koji dalje nosi zastavu Forevera!

Napred Forever!

Dr Šandor Miles
državni direktor

Dodaj malo zelenila svom dnevnom rasporedu!

Ispuni svoj aktivni način života sa više od dvadeset idealnih kombinacija voća i povrća!

Kada se krećeš, nije uvek jednostavno zaustaviti se i jesti voće i povrće. Često uzmemo brza i prerađena jela, da bi našu glad držali pod kontrolom. Ovakvo „usput” jelo, znači da ne unosiš ishranu dobrog kvaliteta, koju možeš da dobiješ samo u obroku bogatom voćem i povrćem. Na sreću, možemo da dobijemo najbolje što nam nudi priroda, bez toga da moramo da stanemo!

pomaže nam da ostanemo u formi. Svaka zasebna mera nam obezbeđuje delotvorne hranljive materije u idealnoj kombinaciji aloeje i više od dvadeset mešavina povrća i voća. Ova super namirnica je izvanrednog ukusa i lako se meša sa vodom ili našim omiljenim pićem. Podigni svoj dan ovom zelenom energijom, koju imaš samo u Forever Supergreensu!

Forever Supergreens nam obezbeđuje osnovne hranljive materije i antioksidanse, kako bi nam telo održalo prirodnu sposobnost zaštite i



Najbolja prirodna dinamična mešavina super namirnica

Da bismo obezbedili hranljivost Forever Supergreensa, obavili smo istraživanje najboljih supernamirnica, da bismo napravili napitak koji ima izvanredno hranljivo dejstvo i koji pomaže u održavanju savršene ravnoteže elektrolita.

Naša mešavina povrća – unutra su na primer spanać, kelj i brokoli – pomažu našem organizmu da ostane u ravnoteži!

Ali to je samo početak, kada se govori o delotvornom dejstvu i količini prirodnih biljnih osnovnih sastojaka koji se nalaze u Forever Supergreensu.

Daj turbo snagu svom omiljenom napitku sa supernamirnicama!

Potrebni su ti četvrtina litre i jedan paket Forever Supergreensa za to da uživaš u snazi zelene namirnice, koja je savršena za to. To je isto tako savršen način da svom savršenom piću daš turbo snagu sa hranljivom namirnicom na biljnoj osnovi.

Pomešaj jedan paketić u Forever Lite Ultra Shake i tvoje piće će na taj način ujednačiti snagu proteina i zelene supernamirnice. Obožavaćeš način na koji se mešaju ukusi borovnice i mlečni ukusi Forever Supergreens sa ukusom čokolade ili vanile.

Ne dozvoli da ti jelo bude nekvalitetno, samo zato što nemaš vremena da jedeš sveže povrće i voće! Hrana ne usporava metabolizam onda kada ti to želiš. Ali zahvaljujući Forever Supergreensu možeš da uživaš u svim prednostima mešavine više od dvadeset vrsta voća i povrća, a da usput zadržiš brz način života. Ne postoji bolji način od ovoga, da sa malo zelenila dopuniš svoju dnevnu rutinu.

Dopuni svoje vežbanje Forever Supergreensom!

Nezavisno od tvog plana vežbanja ili nivoa kondicije Forever Supergreens kesice za vežbanje mogu da budu izvanredan dodatak. Delotvorna mešavina zeleniša sa sadržajem C vitamina i magnezijuma pomaže da održimo našu snagu i istrajnost za vreme vežbanja.

Ako se spremaš za teške vežbe ili za jedno vikend trčanje, od kojeg možeš da izgledaš najbolje i da se osećaš najbolje, za to je idealan partner Forever Supergreens.

Budi „zelena” i budi zgodna i daj svom telu snažan polet uz pomoć super namirnice na biljnoj osnovi!

Napuni se Supergreensom – sa inspirativnim receptima!

Forever Supergreens ima savršen ukus sa vodom, ali slobodno možeš da eksperimentišes! Isprobaj jedan od dole navedenih recepata kako bi ojačao svoj organizam i dobio malo inspiracije!

VEČNO-ZELENA PROTEIN MAŠINA

Pomešati super snagu dvadeset vrsta povrća i voća sa 17 grama proteina i ukusnim Forever Ultra Lite sa vanila ukusom! Počni svoj dan sa ovom hranljivom energetske bogatom turbo hranljivom namirnicom i preuzmi upravljanje svojom svakodnevicom!

2 dl kokosovog mleka
1 dl Forever Aloe Peaches
1 porcija Forever Supergreens
1 kašika Forever Lite Ultra Vanilla
½ šoljice leda

Pomešaj sastojke, pospi kokosovim brašnom i popij ga u zdravlje!

GREEN-A-COLADA

Iznenadi svoje čulo ukusa tropskim notama – i to sa koktelom od Forever Supergreensa! Ovaj fini recept je kao mali delić raja u čaši – savršen je za opuštanje pored bazena.

2,5 dl kokosovog mleka
1 dl Forever Aloe Vera Gela
1 porcija Forever Supergreensa
½ šoljice ananas komadića

Pomešaj sastojke i dodaj malo leda! Prema ukusu iscedi Forever Bee Honey na jedan tanjirić i umoči u to vrh čaše. Pazi na to da ti ceo vrh čaše bude umočen u med!

Zatim taj vrh čaše zamoči u kokosovo brašno. Stavi u koktel jedan ukrasni suncobran, popij jedan gutljaj i uživaj!





EMR19



Mikloš Berkič

Dijamant menadžer – Eagle menadžer



Aranka Vagaši & Andraš Kovač

Dijamant-Safir menadžeri – Eagle menadžeri



Marija Buruš & Boško Buruš

Dijamant-Safir menadžeri – Eagle menadžeri



Agneš Križo

Safir menadžer – Eagle menadžer



Geza Varga & Dr. Ilona Vargane Juronič

Safir menadžeri – Eagle menadžeri



Terezia Herman
Soaring Eagle menadžer



Tibor Lapić
Soaring Eagle menadžer



Gergelj Almaši & Barbara Bakoš
Senior Eagle menadžeri



Dr. Nikolet Doša
Senior Eagle menadžer



Tinde Hajčik & Andraš Lang
Senior Eagle menadžeri



Arpad Hegediš & Marieta Piroška Hegedišne Lukatši
Senior Eagle menadžeri



Jožef Heinbah & Dr. Eržebet Nika
Senior Eagle menadžeri



Aniko Kardoš
Senior Eagle menadžer



Kristina Kovač-Kiralj
Senior Eagle menadžer



Edina Lerantne Tot & Karolj Lerant
Senior Eagle menadžeri



Monika Marton
Senior Eagle menadžer



EAGLE MENADŽERI **EMR19**



Adam Nađ & Brigita Nađne Belenji
Senior Eagle menadžeri



Timea Nađ
Senior Eagle menadžer



Ana Edina Patkoš
Senior Eagle menadžer



Tinde Reves & Laslo Kovač
Senior Eagle menadžeri



Žuža Segfi & Čaba Pinter
Senior Eagle menadžeri



Đenan Alidžiković
Eagle menadžer



Botondne Berec & Botond Berec
Eagle menadžeri



Beata M. Bertok & Žombor Pap-Vari
Eagle menadžeri



Eldutira Dega
Eagle menadžer



Gabriela Deneš
Eagle menadžer



Laslone Dobai & Laslo Dobai
Eagle menadžeri



Andrea Renata Egrešič-Ilješ
Eagle menadžer



Laslone Ferenc & Laslo Ferenc
Eagle menadžeri



Žužana Galne Bačar
Eagle menadžer



Andrea Glater
Eagle menadžer



Adrien Han
Eagle menadžer



Eržebet Husti & Tamaš Palkevi
Eagle menadžeri



Žužana Katona
Eagle menadžer



Dr Tinde Kiralj & Karolj Nad
Eagle menadžeri



Eržebet Kišne Salaj & Zoltan Kiš
Eagle menadžeri



Dr Judit Kolonić
Eagle menadžer



Cintia Krasnai
Eagle menadžer



EAGLE MENADŽERI **EMR19**



Laura Lepojević
Eagle menadžer



Ana Lomjanski
Eagle menadžer



Eva Menko
Eagle menadžer



Zoltan Olah & Erika Tari Olahne
Eagle menadžeri



Tamaš Orban
Eagle menadžer



Silvia Pataki & Robert Pataki
Eagle menadžeri



Aleksandra Petković & Bogdan Petković
Eagle menadžeri



Laslo Šuljok
Eagle menadžer



Dr. Renata Santo Sabone & Jožef Sabo
Eagle menadžeri



Beata Tašnadi & Zoltan Vereš
Eagle menadžeri



Dr. Marian Vereš & Ferenc Šamoli
Eagle menadžeri



CHAIRMAN'S BONUS

Da dotaknete zvezde

FOREVER



Mikloš Berkič dijamant menadžer – Eagle menadžer iz godine u godinu preuzima sve veće i veće Chairman's Bonus čekove na Forever svetskim sastancima. U Stokholmu je šesti najveći ček bio njegov. Kako može da se postigne najveći uspeh? Forever srednjoevropska zvezda sa nama deli svoje tajne.

Iza čekova od više hiljada dolara nalazi se posao od više desetina godina. Ako čovek radi posao dobro, strpljivo i postigne na marketinškom planu nivo kada mu odgovara prihod da bi imao određen životni stil – npr. postane menadžer – onda je potrebno 3-5 godina planiranog posla da bi se postigao prvi nivo na Chairman's bonusu. Kako? Za to moraš da imaš svoju ličnu aktivnost sa non-menadžerskim timom. I to samo po sebi nije dosta, treba ti „drugi violinista“, jedan partner koji ima za cilj Eagle menadžera, a dalje moraš da ispuniš Forever2Drive program i da konstantno uključuješ nove početnike. Može bilo ko da kaže da je za to potrebno puno posla, ali ako gledamo bilo koji posao, isto toliko vremena vam treba: niko neće za jedan dan postati frizer ili građevinar. Ako neko ima dugoročne ili velike ciljeve, ne može da bude nestrpljiv ni u Foreveru. Chairman's Bonus je kruna marketinškog plana i treba raditi godinama za to.

Nove ljude od prvog trenutka učim delovima puzzle od kojih se sastoji Chairman's Bonus, zbog kojih вреди da se radi: kao na primer, 4 boda aktivnosti tokom 12 meseci, sponzorisanje novih članova i non-menadžerski bodovi. Zatim dolaze ozbiljniji ciljevi: budi menadžer, ostvari Forever2Drive, budi Eagle! Kako napredujemo tako se stvari polako postavljaju na mesto.

Moja motivacija dolazi od motivacije ljudi u timu: zalud imaš Ferrari, kada na Hungaroringu sam praviš krugove. Prvo, dosadiće ti, drugo usporićeš, jer nema ko da te inspiriše da radiš još bolje. Vatra koja dolazi od dole

nikada ne dopušta raketi da se ne kreće. To je konstantni posao sa konstantnim ciljevima: da imate novije i novije supervizore, koji će imati aktivnost 12 bodova mesečno, još više menadžera koji će postati Eagle menadžeri i tako dalje.

Mene pokreće nivo dijamant Eagle menadžera i moji novi Eagli stvaraju nove Chairman's Bonuse. Ako čovek drži u fokusu podsticajne programe naše firme (kao Holiday Rally, program Orlića ili Leti u Sidnej), ti će ga programi odvesti brže do većih podsticajnih programa – kao Eagle i ono što se nadovezuje na to – Chairman's bonus.

2010. sam pričao u Poreču o tome kako dolazi treći talas. Od tada je došao i četvrti, koji je doneo promenu generacija u Foreveru. Mislim na mlade koji ozbiljno shvataju Eagle kvalifikacije i Chairman's Bonus. Moram da priznam da sam se dugo osećao nelagodno, jer su moji čekovi bili jako visoki, a nismo imali kvalifikovanog za drugi ili treći nivo u našoj regiji. Sada se osećam bolje, jer imamo dva velika čeka drugog nivoa: Šandor Tot i Edina Vanja, kao i Tibor Lapić blizu 100.000 dolara. Tokom konsultacija posle Stokholma znam da će iduće godine biti 3-4 kvalifikovana za drugi nivo i nadam se da će i oni dobiti čekove kao i ja. I od tada je samo pitanje odluke, da li će neko biti treći nivo....

Kao što mene motiviše ček Rolf Kippa, želim da druge motiviše moj ček da idu na što veći nivo i dobiju što veću sumu od Rexa i Gregga Maughana.

Značaj ličnog razvoja



Snaga ličnog razvoja se krije u tome, što uz malu pomoć možete da postanete onakvi kakvi biste želeli da budete.

Kao Forever članovi porodice, svi imamo sreće što nam na raspolaganju stoji jedna mreža svetskih razmera, koja nas podržava i koja je jedan takav poslovni model koji čini mogućim da se zajedno uzdignemo i na taj način budemo deo uspeha jedni drugih. Ali dostizanje naših ciljeva je lično putovanje i to je put rasta, promene i izazova.

Ernest Hemingway je rekao da nema ništa plemenito u tome da neko stoji iznad drugih, nego je prava plemenita stvar ako se uzdignemo iznad samih sebe. Za mene taj citat obuhvata suštinu ličnog razvoja. Kada se uvek brinete o tome da učite, razvijate se i rastete, onda nemate vremena da razmišljate o vašim porazima, jer vas svaki izazov podstiče na to da i dalje radite na postizanju svojih ciljeva.

Kada pratim svoj lični razvoj, volim sebi da mesečno postavim par konkretnih pitanja, takvih pitanja na koja lako mogu da odgovorim i odmah i radim na tome. Na primer, da li se dovoljno brinem o svom kretanju, ishrani i o učenju novih stvari radi boljeg fizičkog i mentalnog stanja? Postavljanje takvih pitanja pomaže u tome da se koncentrišem na svoj razvoj i mislim da bi to i Vama pomoglo. Evo par pitanja, sa kojima možete lako da vidite na kojim poljima treba da radite.

Koliko često stupam u kontakt sa takvim ljudima koji ispadnu iz vaših unutrašnjih krugova?

Nastavljena interakcija sa drugima je neizostavna kako bi produbili svoju empatiju i pronašli nove tačke gledišta. To ne može da se ostvari ako radite u malom krugu. Probajte da se sastanete sa novim ljudima, pustite da vam se horizonti prošire i zauzvrat i vi obogatite život tako što ćete da podelite sa njima svoju jedinstvenu sliku o svetu.

Šta ste uradili u poslednje vreme povodom toga da razvijete svoje fizičke sposobnosti? Dostizanje najboljeg fizičkog stanja vam može pomoći u tome, da i mentalno ostanete jaki. Ne samo da ćete se osećati svežije i motivisanije, nego kada postignete to da se osećate bolje i izgledate bolje, onda će to i drugi početi da primećuju. Važnije i od ovoga je da ostanete motivisani i puni entuzijazma, zbog više energije. Ja lično smatram važnim da svaki dan konzumiram 330 ml Aloe Mini sa jednom AGRI+ kesicom i na taj način svom telu obezbedim odgovarajuću količinu hranljivih materija za jedan snažan podsticaj.

Da li ste usvojili neku novu sposobnost ili naučili nešto novo?

Za mene je to najvažniji deo jednog ličnog razvoja. Živimo u takvo vreme u kome nam

toliko informacija stoji na raspolaganju, da sve lakše možemo da utolimo našu glad za znanjem. Učenje nečeg novog nam drži u životu naše umove i pomaže da drugačije razmišljamo o stvarima, kao i da obezbedimo nove mogućnosti i nađemo rešenja za izazove i probleme sa kojima se suočavamo.

Da li ste svet učinili boljim?

Ako činimo nešto za druge, onda se razvija i naša ličnost. Pomagati drugima da poprave svoj život ne samo da nas ispunjava zadovoljstvom, nego i na naše probleme i zadatke gledamo iz drugog ugla, kada pomažemo onima koji nemaju toliko sreće. Kada vam se sledeći put desi da osećate da ste se zaglavili, ili osećate da nemate kuda dalje da krenete, onda upitajte sebe, šta možete da uradite za to da biste nastavili svoj razvoj.

Kada se fokusirate na svoj razvoj, mislim da vas onda pronalaze nove mogućnosti, koje vam pomažu da pronađete put prema takvim izazovima, koje pre niste uočavali, a time činite svoj biznis još snažnijim.

Uvek se smejte!

Gregg Maughan

Predsednik, Forever Living Products

POKRENI SE!

IZADI IZ ZONE KOMFORA!

Sprava koju koristim da bih vodila treninge i rehabilitaciona zanimanja jeste Dbands, tj. Dynamic Bands. Poenta jeste da kretanje radimo u skladu sa otpornošću – a za to nam treba gumena traka, ne moramo imati nikakvo drugo oruđe za to. U otporu nam pomaže što možemo da damo najviše od sebe.

Obe noge spojićemo trakom koja se kopča iznad kolena, ili bilo kojom gumenom trakom i to nam garantuje da ćemo vežbe raditi ispravno. Kretaćemo se pravilno, kao da je neki trener pored nas i pomaže nam. Otpornost nam u telu pravi vezu između mišića i nerava, a to nam pomaže da koristimo mišiće koje možda do tada nismo koristili. Koristimo ove vežbe i kod dece radi pravilnog držanja tela ili kod sportista da im poboljšamo performans. Ali najvažnije je da ovo mogu da koriste i osobe koje su potpuno prosečne i ne bave se sportom, jer zahvaljujući otporu trake mogu da radeći više vežbi, dobiju lepu definiciju mišića i da ih ojačaju.

Za vreme vežbi sa otporom, koncentrišimo se da traku teglimo. Dakle ne postoje vežbe koje se rade sa pola snage, jer ćemo nesvesno dati maksimum od sebe. Ovim vežbama sa otporom možemo da postignemo efektne rezultate kao što je sagorevanje kalorija i definisanje mišića. Verujem i širim ovo uverenje, da pravo razvijanje dolazi kad izađemo iz zone komfora, ne samo u sportu, već i u svim sferama života.

**Program
kretanja za
avgust
preporučuje:
Bernadet Solga,
menadžer**



**Bernadett
SAVET**

Forever Therm

Koristimo svaki dan pola sata pre treninga! Zahvaljujući ekstraktima zelenog čaja, guarane i kofeinu, pomaže nam u motivaciji i u stavu. Sadrži vitamine C, B6 i B12 koji nam pomažu u stvaranju energije i radu našeg metabolizma.



Savet:

Svaki put pre izvođenja vežbe zamisli šta ćeš raditi i takođe zamisli kako si tu vežbu već odradio!

1. IZBIJANJE

Ispravi se, ramena uvuci nazad, spoj lopatice i udahni duboko!

Napravi jedan energičan iskorak, tako da usput potkolenica i butina čine prav ugao.

Budi stabilna, tegli se glavom unapred, neka tvoj stav bude uspravan, zategni guzu! Kada si se nogama stabilno dočekala na zemlju, izdahni!

Udisanjem se fokusiraš, a izdisanjem ispoljavaš snagu. Ponovi vežbu sa drugom nogom!



2.

2. U STAVU VAGE

Podigni kolena do visine kukova, udahni duboko, zatim nagni telo i ispruži nogu u stav vage, tako da ruke istegliš jednu naspram druge!

Postavi se u obliku „strele“ i izdahni!

Ponovi vežbe sa suprotnom nogom.

3. PLANK, DIZANJE NOGU

Rod ove vežbe je jako važno da kod planka, rame i lakat budu stabilni jedan ispod drugog i da pomoću nogu možeš da držiš svoje telo i kukove u jednoj ravni. Nemaš ništa drugo da radiš osim da zategnutim prstima na nogama koleno privučeš sebi, zatim da ispraviš nogu i podigneš je.

Ponovi vežbu sa drugom nogom!

3.





4. STRELAC

Obožavam da radim vežbe sa otporom i gumenim trakama, jer osim što mi rade butine i guza, gornji deo tela radi efektnije. Stani stabilno, napravi iskorak u širini ramena, savij kolena, ispravi telo, skupi ramena, pazi na držanje grudi, u ruci drži gumene trake. Udahni duboko, pa onda bez da se pomeraš od pupka na dole, izvuci traku i izdahni tako da ti ruka pored tela ostane u istoj ravni. Ponovi u drugom pravcu!

5. VEŽBE ZA BICEPSE

Nek ti početni položaj bude iskorak, gde ćeš tom nogom stabilno stajati na traci, uspravnog tela.

Udahni, zatim sa izdahom savij ruku!

Zategni traku i pazi na to da ne odvojiš lakat od tela!



PROMENA ŽIVOTNOG STILA



DR ILONA VARGANE JURONIĆ
Safir menadžer, pedijatar

Povratak u školu

PUNO PORODICA SE VEĆ PRIPREMA ZA ŠKOLU I ZABAVIŠTE, JER USKORO POČINJE ŠKOLSKA GODINA. U TO VREME SMO PUNI PITANJA I MNOGIH NEDOUMLJICA, DA LI SMO SE PRIPREMILI I DA LI SMO PRIPREMILI NAŠU DECU ZA ZADATKE KOJI DOLAZE. DAKLE, DA VIDIMO!

Posle letovanja, odmora i opuštenijeg dnevnog rasporeda, pravi je izazov odgovoriti na zadatke i strog raspored škole i zabavišta:

- rano ustajanje
- osiguravanje kvalitetnog i dovoljnog spavanja
- hranljivi doručak i dnevni obroci
- koncentracija koja traje više sati i obavljanje zadataka
- ponovno planiranje porodične logistike
- planiranje aktivnosti van časova
- planiranje porodičnih programa i obezbeđivanje kvalitetnog „porodičnog vremena“
- priprema dece koja sad kreću u školu i zabavište za novu zajednicu i za prilagođavanje

O svemu ovome treba razmisliti, isplanirati i sve to zahteva od nas roditelja veliku odgovornost i zajedničku saradnju sa našom decom. Da vidimo, redom, šta možemo da uradimo!





JELA I ISHRANA

Često smo svedoci da deca koja idu u školu ne doručkuju. Dan im počinje bez hranljivog izvora ne razmišljajući o tome da njihov organizam može da funkcioniše savršeno samo ako dobije „gorivo“. Malo njih kreće u školu sa užinom u svojoj torbi – umesto toga dobiju novac, koje najčešće potroše u školskom bifeu na kalorična jela puna ugljenih hidrata, zalivajući to sa gaziranim „špricerima“.

Mi odrasli treba savesno da pazimo da im u organizam dospe odgovarajuća količina hrane, odgovarajućeg kvaliteta. Neizostavna je ishrana puna vlakana, koja ima odgovarajuću količinu vitamina i mineralnih materija. Važno je da se deca konstantno razvijaju kako fizički tako i psihički, zbog čega im organizam zahteva odgovarajući kvalitet ishrane.

NADOKNADA VITAMINA I MINERALNIH MATERIJU

Vitamini su takve materije, koje su potrebne za razvoj organizma i njegovo normalno funkcionisanje. Ne možemo da ih proizvedemo sami od sebe, ili možemo neke samo delimično, zato je potrebno da ih unesemo spolja, tj. putem ishrane. Ako neki nedostaje, ili ako ga imamo u nedovoljnim količinama nego što je potrebno, onda to može da nam ide na štetu životnih procesa, a trajan nedostatak vitamina pak može da dovede do ozbiljnog oboljenja.

Ove mikromaterije su nam potrebne za stvaranje krvi i njenu koagulaciju,

za naš imuni sistem, nervni sistem, funkciju naših kostiju, zuba i kože, za zdravu kosu, dobar vid, promenu materija u našim ćelijama. Za funkcionisanje DNK i RNK.

Svaki vitamin ima svoj zadatak u očuvanju zdravlja. Vitamini A, C i B su rastvorljivi u vodi i ne smemo da preteramo u doziranju, ali zbog iznenadnog iscrpljavanja treba konstantno da ih nadoknađujemo. Vitamini A, D i K se rastvaraju u masnoćama. Danas nam je potrebna i njihova nadoknada, pogotovo D vitamina. Za uravnoteženo funkcionisanje organizma neizostavan je i odgovarajući unos i održavanje balansa mineralnih materija u organizmu.

Za pravilan telesni i psihički razvoj potrebno je optimalno snabdevanje hranjivim materijama – zato je to naša velika odgovornost. U našim rukama je kvalitetan dodatak ishrani.

Par dodatnih saveta za nadoknadu vitamina i mineralnih materija:

Ne zaboravite da posle letnjeg opuštenog načina života dolazi stresan period i zato nam je u interesu da „napadnemo“ organizam naše dece sa Royal Jelly. S obzirom da je Omega 3 esencijalna masna kiselina, preporučuje se da je unosimo redovno. Zbog sve zahtevnijih životnih očekivanja i kako bi lakše izneli i duhovne izazove, neophodan je unos mnogo poznatih materija, a za popravljavanje memorije se pak preporučuje Ginko Bilboa.



REDOVAN UNOS TEČNOSTI

Naš organizam u velikim procentima sadrži vodu. Njenim smanjenjem u početku osećamo umor, probleme sa koncentracijom, zatim bol u glavi i vrtoglavicu. Teško je pratiti modu i moderno društvo, a sa sopstvenim unosom tečnosti treba da budemo dobar uzor! Od malena neka dete ima svoju flašicu za vodu ili termos, koji napunite kvalitetnom vodom ili lekovitim čajem, a posle toga neka to postane odgovornost deteta.

KRETANJE KAO ŽIVOTNA SNAGA

Nakon slobodnog leta i fizički aktivnijeg života, mladi provode sate pogrbljeni u školskim klupama. Obratimo posebnu pažnju na to da idemo na vežbanje! Pazimo na to da umesto kretanja u zagađenim i u urbanim gradovima vežbamo na čistom vazduhu i na otvorenom! Vikende planirajmo tako da imamo vremena za šumske izlete, smeh i vožnju biciklom!

Na kakva pozitivna dejstva možemo da računamo ako se redovno krećemo?

- Imaćemo dosta energije
- Razvijanje memorije, povećanje umnih aktivnosti
- Smanjenje anksioznosti i stresa
- Pomoći će nam da pomerimo granice sposobnosti i u pravljenju novih ciljeva
- Bavljenje sportom oslobađa endorfin koji takođe zovu i „hormon sreće“.



- Raste otporost imunog sistema, deca su ređe bolesna i brže ozdrave
- Pomaže u pravilnom držanju tela i stava
- Jača samopouzdanje i zdravo samovrednovanje
- Uči disciplini i strpljenju

POZITIVNA SLIKA TELA

Kada se rodi beba i uzmemo je u ruke, mi smatramo da je ona savršena bez obzira na oblik tela. I gde taj savršen pogled na telo nestane? Šta to kod nas i naše dece promeni taj stav? Gde u našem razmišljanju nestane ta pozitivna slika o telu? Danas fabrike snova prave savršenu ideju o telu! (Ranije su to bile Barbike) U svetu koji su kreirali mediji, nastalo je društvo sa manjkom



samopouzdanja, pogrešnom slikom o sebi i danas ti problemi dovode do ozbiljnih promena u telu i umu. „Nisam lepa, nisam zgodna, nisam odgovarajuća” – danas tako razmišljamo.

Mi kao roditelji imamo veliku odgovornost. Prvenstveno je uzor ono što pruža prevenciju iskrivljenom načinu razmišljanja i pomaže našoj deci da u tinejdžerskom periodu ne krenu sa opasnim dijetama i problemima sa ishranom.



Moramo da im kažemo:

- Prave vrednosti nisu u spoljašnjosti
- Treba da prihvate sebe
- Treba da znaju da su posebni i savršeni
- Ne treba da im bude važno šta drugi misle o njima!
- Svi mogu da budu voljeni
- Različiti smo (telo, boja kože, ponašanje)
- Ne treba kritikovati i ismevati druge
- Umesto osuđivanja, neka vodeći princip bude pomoć drugima

Ovakav stav i način razmišljanja pomaže da ih vratimo hramoničnom životu i prihvatanju sebe. Učimo ih kako da održe zdravlje svog tela, da ostanu uravnoteženi duševno i da budu zaista srećni.

NA ŠTA DA OBRATIMO PAŽNJU?

- Dan će krenuti pozitivno ako se probudimo na vreme. Onda imamo vremena da doručkujemo, malo pričamo i isplaniramo dan.

- Pozdravimo se sa decom tako da oni znaju da mi verujemo u njih da su uradili sve što su mogli za uspeh. I recimo im da šta god da se desi, mi ih volimo.

- Učimo ih da telefon koriste pametno! Takođe i da se sa bližnjima ne priča samo preko telefona.

- Neka večera bude vreme za porodicu! Neka svaki član porodice dobije priliku da ispriča svoj dan i podeli sa drugima radost ili tugu. Deca tako uče da slušaju jedni druge, da saslušaju tuđe mišljenje i pronađu rešenja za svakodnevne izazove.

- Umesto planiranja i korišćenja pametnih spravica, učimo decu da čitaju! Snaga stvaranja i vizualizacije počinje od unutrašnje slike.

- Potrebno je najmanje osam sati spavanja jednom učeniku, a mlađima 9-10 sati spavanja. Pazimo na to da deca ležu na vreme u krevet! Treba da spavaju u mirnom okruženju i ne dopustimo da nose bilo kakve električne uređaje sa sobom u krevet! Tinejdžer koji do kasno priča sa prijateljima sutra neće moći da funkcioniše.

- Budimo zajedno što više možemo sa decom! Bavimo se sportom, idimo na izlete, kuvajmo ili pravimo nešto! Poenta je da se osećaju slobodno sa nama i da imaju priliku za otvoren razgovor.

Šta jedno dete treba da jede za užinu?

Svakoj majci predstavlja problem šta da spremi detetu za užinu, a da ispunjava sledeće uslove:

- da ne bude monotono
- da bude ukusno
- da se sprema lako i brzo
- da je jednostavno spakovano i lako jestivo
- da dete voli to
- da bude zdravo

Nije lako odgovoriti svim ovim izazovima, ali uz malo razmišljanja i planiranja, to je izvodljivo. Evo nekoliko saveta!

✓ Smoothie

Ovaj trendi turmiks voća i povrća može da se pripremi u raznim varijantama. Sastojke koje izaberete možete da izmiksate čak i prethodno veče sa ručnim miskerom i čuvate u dobro zatvorenoj boci i sutra direktno iz frižidera da ubacite u dečiji ranac nakon doručka. Imate puno recepata na internetu.

✓ Sosovi od povrća

I ovde postoji puno varijacija na internetu. Osnova mogu da budu uvek dostupne namirnice kao patlidžan, avokado ili sve popularniji humus (krem od leblebije), i svi su oni izvanredni za male obroke. Šargarepa isečena na kocke zajedno sa paprikom i celerom je još bolja!

✓ Paštete

Razne namaze od mesa možemo da pripremamo od belog ili crvenog mesa, džigerice ili ribe iz konzerve sa dodatkom začina. U kombinaciji sa pecivima od celog zrna i povrćem, može biti savršena užina.

✓ Voćne salate

U odnosu na sezonu možemo spremiti različite obroke sa orasima, bademima, medom ili prirodnim zaslađivačima. Tokom kupovine voća trudimo se da kupujemo na sigurnim mestima, ako je moguće bez hemikalija. Kupujemo prirodno voće!

✓ Salate od povrća

Granica nam je fantazija. Možemo pripremiti hranljive obroke od bilo koje lisnate salate ili drugog povrća. Možemo to dopuniti kremastim sirevima, uljanim semenkama, tvrdo kuvanim jajima i raznim prelivima.



Forever kuhinja

U avgustu, Forever kuhinja posetila je Andreu Glater Eagle menadžera i njenu porodicu u Marijakalnoku. Leto, godišnji odmor, zajednički spremljena grilovana i zdrava večera u dvorištu... Kome treba više od toga?





Grilovane marinirane pileće grudi sa kuskusom i salatom

SASTOJCI:

1 cele pileće grudi
1 dl FAB X (po receptu dr Ilone Juronič)
sveži začini ili sušeni gril začini
senf
maslinovo ulje
so, biber

PRIPREMA:

Iseckano meso začinimo, prelijmo maslinovim uljem, senfom i FAB X-om. Ostavimo da se marinira celu noć. Pre pečenja posolimo i pobiberimo, zatim grilujemo ili pečemo u tiganju.

SASTOJCI ZA KUSKUS:

3 dl kuskusa
2 dl vruće vode
1-2 kašike maslinovog ulja
so

PRIPREMA:

Suv kuskus stavimo u činiju, prelijmo vrelom vodom i posolimo. Poklopimo i ostavimo 15 minuta da stoji, zatim promešajmo sa uljem.

SASTOJCI ZA SALATU:

sveža salata
paradajz
crne maslinke

PRIPREMA:

Osnovne sastojke iseckajmo i prelijmo ih sa omiljenim sosom.

I leti je najvažnije da hrana može brzo da se pripremi, ali i da bude zdrava. Pileće grudi su meso koje svi rado konzumiramo, to uspeva i kod izbirljive dece. Mom mužu Robiju, koji je amaterski sportista, jako je važno da unosi hranu bogatu belančevinama, puno povrća, manje ugljenih hidrata, a za tečnost kvalitetnu vodu. Svoje letnje radno vreme delim tako da sam u kancelariji do 11 prepodne, zatim dođem kući i priprelim ručak. Zahvaljujući Foreveru mogu da pazim na to, kao i da dnevnu rutinu organizujem u skladu sa poslom. I devojčice imaju svoj deo posla, rado pomažu u kuhinji i sve su samostalnije. Važno mi je da im i u tome budem uzor.

Andikin savet:

FAB X

Tokom ovih vrućina, često se osetimo umornim. Jedno pakovanje FAB X nas odmah puni energijom tako da pritom ne unosimo dodatne kalorije u organizam, jer ovaj proizvod ne sadrži šećer.



PROIZVOD MESECA

PREPORUKA TIBORA LAPICA SOARING EAGLE MENADŽERA

Aloe First je Foreverov „jolly joker“ proizvod. Koristim ga 19 godina i on je moj omiljeni proizvod. Tačno je da koristimo mnogo Forever proizvoda, ali uvek imamo najviše Aloe Firsta. Imamo jedan u kuhinji, zbog smirivanja kože, imamo jedan u kupatilu za čišćenje lica i imamo jedan u sobi naše male ćerke Lilike. Jeste da ona ima svega par meseci, ali ga već sad koristimo za njenu kožu. Imamo jedan u garaži, gde vredi zlata. Šta više, i u tašni naše velike ćerke Ane može da se nađe jedan First. Kada idemo na izlete ili letovanja, nikada ne idemo bez njega.

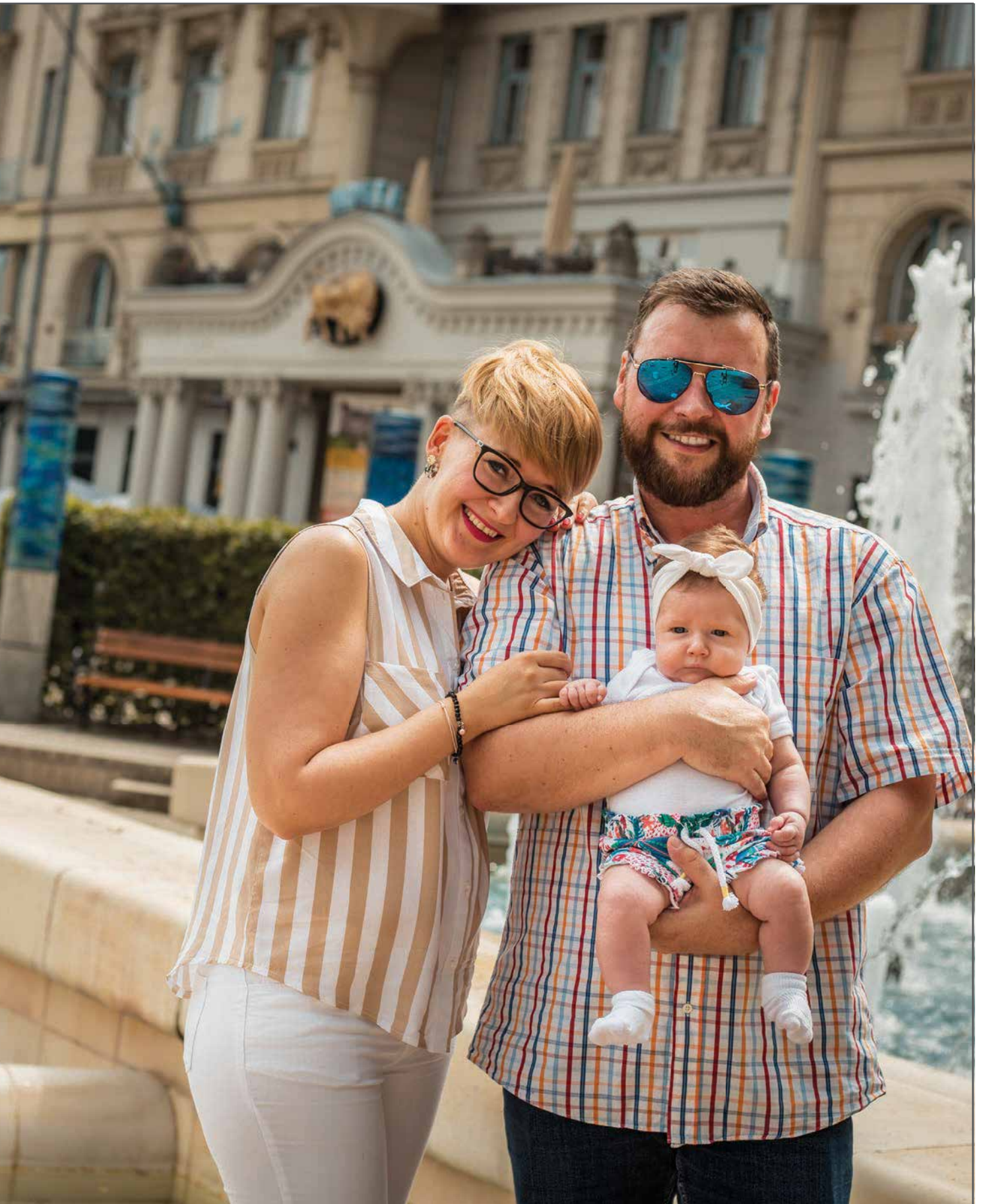
To je moj omiljeni proizvod - bez njega nigde ne idem!

ALOE FIRST®

On je osnovni deo domaćinstva i ne sadrži samo aloe veru, već i pčelinji propolis i ekstrakte jedanaest različitih biljaka. Pomaže pri umanjivanju iritacija kože. Ima uravnoteženu pH vrednost i kao sprej bez trljanja se lako apsorbuje u osetljivu kožu.

040 473 ml





BEAUTY SAVETI

LINDA ŠEREŠ Senior menadžer



Summer Forever



Ide leto – neizbežno. Naše omiljeno doba, koje jedva čekamo i planiramo. Ali da li se tokom planiranja godišnjih odmora spremamo i za to da naša koža na toplom sunčanom danu „voli” da letuje sa nama?

Ne možemo da očekujemo od nje sve bezuslovno, moramo i mi da se brinemo o tome da ona sjaji „za nas”. Kao žena i kao roditelj, mogu da kažem da što pre krenemo da koristimo proizvode za negu na osnovu ovih principa, to ćemo više očuvati dobro raspoloženje.

Forever proizvodi mogu da budu svima kao jolly jokeri bez obzira na pol, godine, tipove kože i predeo koji tretiramo, šta više! Slobodno preporučujem i ohrabrujem sve vas da zbog osetljivosti koja se danas sve češće pojavljuje, kao alternativu koristite naše pažljivo osmišljene proizvode. Tražite proizvode koji su prirodni, koje imaju biljne sastojke i služe za ličnu higijenu.

SAVRŠENA BAZA

Neophodnim za čišćenje i to za dnevno korišćenje smatram **Aloe Avocado Face & Body Soap, Forever Bright Toothgel i Aloe Ever-Shield Deodorant**, jer osim što ovi proizvodi čiste, stvaraju ph ravnotežu i smiruju kožu, oni i hidriraju. Ovi proizvodi nam obezbeđuju dobar osećaj, sve ostalo je samo šlag na zamišljenoj torti.

Neophodan proizvod u jednoj ženskoj torbi je **Aloe Lips with Jojoba** koji je odgovoran za lepotu naših usana, ali ovaj mali proizvod je delotvoran i za više stvari, kao da nosimo mali paket za prvu pomoć. Možemo ga dobiti u formi Sun Lipsa!

SVETLIJA STRANA

Ja sam već 10 godina verna proizvodima, volim što iz njihove široke palete mogu da biram u skladu sa trenutnim godišnjim dobom. Jako važnim smatram to što u ovom periodu treba da se štitim od sunca, zato sledeća tri proizvoda imaju posebnu ulogu u našim životima.

- **Aloe Sunscreen**: pruža zaštitu, hidrira, neguje i njegovom upotrebom smanjujemo starenje kože, kao i rizik nastanka problema na koži.

- **Protecting Day Lotion**: moj omiljeni proizvod leti, koji može da se koristi kao krema za sunčanje (slaba tačka današnjih žena).

- **Forever Epiblang**: za pokrivanje pega i fleka na licu, preporučujem s ljubavlju. Sposoban je da sredi problematična područja.

Negovanje kože samo po sebi nije dovoljno. Moramo da pazimo na to da unosimo dovoljno tečnosti! Ako ovu rečenicu izgovorim mladima ili tinejdžerima u mom domu, često dobijem odgovor poput: „Okej, okej popila sam energetska piće.“. Smatramo da je jako važno da im pokažemo alternativno piće za to: **FAB** i **FAB X** energetska piće na biljnoj bazi.

HARMONIJA IZNUTRA

Kao mentor lekara za ceo život sam naučila da našu lepotu nije dovoljno paziti samo

spolja. Možemo da stvorimo harmoniju samo ako i spolja i iznutra pazimo na sebe. A za to nema bolje alternative osim **Infinite Skin Care** pakovanja, jer osim što kolagen tablete popravljaju elastičnost naše kože, one vitaliziraju, zatežu i štite. Ispunjava sve zahteve koje ispunjavaju i proizvodi premijum kvaliteta.

Forever proizvodi sa posebnom pažnjom se brinu za sve od najmanjih do najvećih. I u našoj porodici koristimo proizvode za sva godišta. Široka paleta proizvoda postala je deo naše svakodnevice, kao i za domaćinstvo. Teško je izdvojiti samo par proizvoda, jer ovu marku ponosno predstavljamo, koristimo, pa čak i poklanjamo. Pravi dokaz naše privrženosti i strasti je to što u kofer naše skoro četvoro-godišnje ćerke (koji ona sama pakuje) tokom putovanja i izleta, uvek svoje mesto imaju i Forever proizvodi.

Svima želim da ove proizvode koriste i da njihov izgled bude preporuka za to.



Women Power

ŽENSKA KARIJERA U FOREVERU

KARIJERA ILI PORODICA? ČESTO PITANJE U ŽENSKIM ČASOPISIMA. ODGOVOR JE U FOREVERU: I KARIJERA I PORODICA – NE TREBA DA BIRATE. USPEŠNE POSLOVNE PARTNERE PITAMO DA PRIČAJU O TOME KAKO SU STIGLI DO OVDE, I KOME MOGU DA BUDU ZAHVALNI.

Adrien Šurman



♥ Menadžer
Zanimanje: manikirka
Majka jedne ćerke

Ovaj život kojim živim je super. Ako samo pogledam koliko sam se razvila u protekle tri godine, mogu da kažem da sam donela najbolju odluku u svom životu, kada sam ovoj mogućnosti rekla da. Ranije sam radila u osiguravajućem društvu, imala sam svoj salon lepote i prodavnicu odeće. Radila sam kao manikirka 18 godina. Volela sam to da radim. Volim da stvaram i volim ljude. Ima već 10 godina kako je u moj život ušao Forever. Upravo sam zatvorila butik i počinjala ponovo da radim kao manikirka. Poslovnu stranu mi niko nije pokazao, ali sada znam da možda tada i nije bilo pravo vreme za to. Moja stara poznanica Ana-Marija Seplaki, sa kojom nisam pričala sedam godina, me je pozvala. Srele smo se, provele par sati zajedno. Rekla sam joj kako protekli period nije bio dobar za mene i kako je to ostavilo posledice na moje zdravlje. Kada sam počela da koristim proizvode, znala sam da će to biti mnogo više nego samo kupovina. Počela sam da radim nokte i uskoro sam imala mnogo klijenata i dobro sam zarađivala. Ali nisam imala vremena ni za koga i ni za šta, a pogotovo za ćerku i muža. Počela sam da razmišljam i da zamišljam kako će moj život da izgleda za deset godina. A to sigurno neće biti za stolom manikira. Bila sam delom slobodan čovek, ali ipak vezana za vreme. Jer, ako nisam radila nije bilo para. Imala sam ozbiljnu logistiku, ko će ujutro voziti Jazit u vrtić, a ko će je dovesti. I onda mi je pala na pamet jedna misao i pogledala sam Forever. Tada sam odlučila da će to biti moj put i od tada nisam izostala ni sa jedne priredbe. Muž mi mnogo pomaže. Sa mnom je na svakom događaju i zajedno se razvijamo, jer imamo zajedničke ciljeve. Komunikacija je išla lako, jer sam kao manikirka naučila da radim sa ljudima i stvaram veze. Shvatila sam da je pomaganje ljudima moj poziv. Cilj mi je da pomognem što većem broju ljudi, da stvore život kalav žele. Ponosna sam na svoj tim i svakog član tima. Forever mi daje sigurnost.

Ildiko Timarne Nemet (Inci)



♥ Menadžer

Zanimanje: građevinski inženjer

Deca: Katica (10), Julči (8), Šanji (4),
David (11 meseci)

sam da kada donesem neku odluku za svaku prepreku postoji rešenje. Zahvalna sam mnogima, ali prvenstveno dobrom Bogu za svoj čudesni život i što mogu da budem deo Forevera.

Kada sam se srela sa poslom, živeli smo u Bečehelju sa dve ćerke (Julči je tada imala godinu i po dana, a Katica tri godine). 2012. sam započela posao građevinskog inženjera kod jedne firme, ali danas pored dece mogu da zamislim samo Forever. Od tada se toliko toga izdešavalo! Mnogo smo se razvijali, dobili puno prijatelja, puno naučili i pomogli velikom broju ljudi da imaju bolji i lepši život. I naravno, tu su putovanja i događanja, koji nas napune, uče, daju nam snagu i pozitivan vetar u leđa, a to nismo nigde drugde pronašli. Priče uspeha i čudesni ljudi koje smo upoznali i zavoleli. Forever je postao deo naše porodice. Danas ne mogu da zamislim život bez Forevera, ili gde bi bili da nisam tada izabrala ovaj put. Ali evo sada sedim u našoj kući u Kanjiži, u gradu, ali sa velikim dvorištem i u tišini. Imamo četvoro dece, posle ćerki su došli sinovi. Menadžerski nivo sa mužem sam postigla kad smo dobili Šanjiku, decembra 2014. Nije bilo jednostavno, ali nismo se uopšte plašili da li ćemo uspeti ili ne. Proteklih godina često su se dešavale promene u našim životima, ali na Forever (gornju liniju i sponzore) smo uvek mogli da računamo. Pored gradnje posla i dece, naučili smo puno o strpljenju. Upravo je David dolazio na red i to nas je najviše naučilo strpljenju. I znam da se sve dešava sa razlogom. Dobri Bog nikog ne šalje slučajno i sigurno od svakog čoveka naučim ponešto, od svake knjige se pomalo razvijam i na svakom događaju dobijem rečenicu koja me vodi dalje. Jedan cilj mi je da što većem broju majki pokažem da postoji rešenje za to da budu što više sa decom kada im je to zaista potrebno i da to vreme bude kvalitetno. Da, biće mnogo žrtvovanja, ali ovde sam naučila da svaka odluka zavisi od mene i naučila

Ja sam strastan čovek. Kod biranja profesije to mi je bila najvažnija stavka i da bilo šta da radim, radim najbolje što mogu, bilo da je reč o pedagogiji, poslu u medijima ili o zadnjoj stavki koju sam izabrala, mrežni marketing. Traženje sreće je kod mene išlo zajedno sa onim pitanjem: kako mogu da budem korisna za zajednicu i kako da pomoću nje postignem svoje ciljeve? Moji prijatelji i porodica su smatrali da sam uspešna u poslu. Ovako, nakon šezdesete, nakon svoje treće karijere, ništa se nije promenilo. Ali u Foreveru dobijam mnogo više iz dana u dan, osim očuvanja zdravlja i lepote, tu je ozbiljna poslovna ponuda i kolege sa kojima mogu da ispunim svoje ciljeve. Osim materijalnog priznanja, ja ovde svaki dan za posao i život dobijam veliku podršku i svu tu brigu i znanje mogu da dajem dalje. Da ne kažem da utiče dobro i na moj osećaj pravde to što materijalni uspeh ovde mere sa urađenim poslom. U mom ranijem poslu, gde je fokus bio na stvaranju filmova, najvažnije je bilo "poslužiti" gledaoce. Ovde u Foreveru, kao poslovna žena, znam da je reč o mnogo više, jer sve zavisi od dobrog vođstva, gde su učitelji primeri. Zbog svega toga danas se nalazim u najpoznatijoj društvenoj mreži, gde pored negovanja ljudskih veza, imam priliku da pomognem velikom broju ljudi koji su spremni za to. Naravno i sama se trudim da budem primer sa svojim životom, razmišljanjem i aktuelnim iskustvom i ne u poslednjem redu sa poslovnim vezama, da gradim "ja" marku i tu priliku stvorim za druge. Nek to bude njihova odluka kao što je to nekada bila samo moja. Neka pronađu svoje ciljeve i radost u ovome, bilo da su potrošači ili poslovni ljudi! Danas radim na tome da budem dobar lider i ispunim taj san.

Ildiko Pavel



♥ Menadžer

Zanimanje: stručnjak za medije, organizator emisija



Ima puno ljudi u Foreveru, koji su se rodili u to vreme, kada je firma počela da funkcioniše u Mađarskoj. Bilo bi lepo da i zbog njih pogledamo nazad na početak.

Krajem 1996-te me je potražio Jožef Sabo, da bi pokrenuo jednu Multi Level Marketing (MLM) firmu u Mađarskoj i pitao me da li bih želeo da budem deo toga. Baš tada sam napustio jedno preduzetništvo i prolazilo mi je kroz glavu da bi u ovoj

državi napokon trebalo pokrenuti jednu pravu profesionalnu MLM firmu. Ovaj sastanak je bio "sreća", jer smo imali zajednički cilj: u našim glavama je živela slika o jednom preduzetništvu koje dobro funkcioniše. Odatle su se već jako brzo i jednostavno odvijale stvari: testirali smo proizvode, otišli smo u Nemačku da pogledamo kako tamo funkcioniše firma i poslao sam svoj CV u Forever centralu. Ubrzo, jednog

utorka je stigao fax od gospođe potpredsednice Navaz Ghaswala, da me u četvrtak 7. februara 1997., Rex čeka u Moskvi.

Odmah sam znao da je ovo jedan od onih sastanaka koji ti menjaju život.

Ja sam čekao. Znaš, kada se čovek priprema za nešto... Imao sam jako veliku želju da se dokažem, pogotovo sebi. Ja sam tada već imao jedno dobro preduzeće, ali znamo da



Sponzor: Rex Maughan

DR ŠANDOR MILES

Državni direktor
Safir menadžer

IDEMO U IZVANREDNOM PRAVCU

DR ŠANDOR MILES JE POJAM U FOREVER SVETU. ZAVRŠIO JE ZA HEMIČARA, IMA BROJNE STRUČNE I DRŽAVNE NAGRADE, OTAC JE ŠESTORO DECE, 1996. SA SREO SA OVOM MOGUĆNOŠĆU I NIJE SE NI TRENUTKA DVOUMIO DA PRIHVATI PONUDU REXA MAUGHANA DA UPRAVLJA TADA JOŠ NEPOZNATOM PORODICOM PROIZVODA NA MAĐARSKOM TRŽIŠTU. DRŽAVNOG DIREKTORA SMO PITALI O TRENUCIMA JUNAŠTVA, TRENUTNOM USPEHU I BUDUĆIM PLANOVIMA.

svako preduzetništvo dostigne prvi vrhunac, odakle je jako teško da se dalje razvija, jer bi to zahtevalo ogroman kapital. Zbog toga sam pre zamišljao svoju budućnost u jednoj razrađenoj i već osmišljenoj firmi, da bi kod kuće mogao profesionalno da je gradim.

Da li si znao tada šta je tvoj zadatak?

Tada još nisam znao šta znači

komunicirati sa toliko ljudi, rukovoditi hiljadama i hiljadama problema poslovnih saradnika, jer smo imali potpuno drugu vrstu preduzetništva, u kojoj nije bilo direktne veze sa prodavcima. Ovde pak živimo zajedno, vidimo radosti i probleme jedni drugih: deca se rađaju, počinje škola, komplikovane ljubavi... Kao u jednoj velikoj porodici stalno se nešto dešava. Na početku se kod nas učlanjivalo puno onih koji u drugim mrežama iz određenih razloga nisu bili uspešni ili su bili razočarani, jer firma nije bila korektna prema njima. Jako smo se radovali "povređenima u mreži", ali su dolazili i ostali, potpuno novi ljudi, koji su se kod nas prvi put susreli sa ovom strukom.

26. aprila 1997. se u Mađarskoj prvi put zvanično otvorilo predstavljanje Forevera. Kakav je bio početak?

Oko trista ih je došlo na otvaranje. Tu su bili Rex i Gregg Maughan, kao i Navaz Ghaswala. Začudili su se koliko je veliko interesovanje. Eksplozivan je bio početak: na svetskom nivou smo ostvarili promet u porastu od 6-700 posto. Dobar je osećaj ponovo se prisetiti, jer u Evropi sada ponovo mi donosimo najveći porast iz meseca u mesec. Idemo u izvanrednom pravcu ponovo i velika je sloga u timu. Možemo da kažemo da su se posle ovoliko godina pročistile stvari, možemo da radimo u zajedništvu. Svako se u prvom planu bavi sopstvenim biznisom – jako



je dobro što smo u jednom pravcu okrenuli naša jedra.

Ranije je bilo teže graditi mrežu?

Nije bilo interneta, onlajn, umesto toga provodili smo kilometre u automobilu, a ne retko godišnje i sto hiljada kilometara. Imali smo citat da na putevima postoje dve vrste ljudi: kamiondžije i Foreverovci. Sećam se, često su Miki Berkić i Joži Sabo dobijali automobile, a posle toga sam i ja počeo. Puno smo radili kući, zatim je u Srbiji počeo par Lomjanski i moj prvi "veliki zalogaj": Tibor Radocki u Mađarskoj, Bosni i Srbiji, zatim dr Laslo Molnar u Hrvatskoj, dr Slavko Paleksić i kasnije u onlajn marketingu Enra Curovan-Hadžović u Bosni, dr Branislav Rajić (koji je stručni savetnik za ishranu šampionskom timu Crvena Zvezda) u Srbiji, Andrej Kepe u Sloveniji, zatim Atila Borbat u Albaniji, i tako nadalje. Ima deset godina kako je stigao bračni par Gidofalvi, koji je sa velikim poletom krenuo u građenje biznisa.



"U Evropi ponovo mi donosimo najveći porast iz meseca u mesec. Sada idemo u izvanrednom pravcu, velika je sloga u timu."

Po vašem mišljenju, da li je ostalo oflajn građenje mreže, ili će se sve događati u virtuelnom svetu u budućnosti?

Ovaj biznis nikada neće biti u potpunosti onlajn i ja se tome radujem. Ljudima su potrebni lični susreti. Vidim da oni koji rade onlajn, na Danu uspeha ili na sopstvenim predavanjima se ipak susretnu – i sa takvima koje prvi put vide lično – sa kojom radošću se zagrlje. To su posebna iskustva. To nam računari i pametni telefoni nikada neće dati, ali su ova sredstva neverovatno dobra da ubrzaju biznis. Onlajn mogućnost je ogromna za komunikaciju, održavanje kontakata, dok se ispunjenje emocija, tvoja ličnost ili poverenje, što je prava duša građenja mreže, može samo lično predati.

Zašto je važno da jedan državni direktor ujedno bude i graditelj mreže?

Možeš zaista da osetiš šta je pravi problem jednom graditelju mreže, ako i ti to radiš i iskusiš što i on: ako uđeš u jedan magacin i ako nešto nije onako kao što bi želeo, onda možeš odmah to da ispraviš. Jako treba da se pazi na komunikaciju, na to šta prosleđujemo dalje, na koji način pričamo sa ljudima. I naravno najvažnije je da pokažemo uzor u poštovanju poslovne politike. I svoj tim učim tome, da smo mi uzor svakom Forever graditelju mreže, jer direktno dugujemo Rexu, njega predstavljamo. Ja sam jako rano izgubio oca i kada sam se susreo sa Rexom, međusobno smo osetili povezanost. Posle Kiyosakija on je za mene "Rich Dad". Naš sadašnji predsednik Gregg Maughan je bio Evropski direktor, kada smo počeli da radimo i možemo reći da smo zajedno dorastali našim zadacima. On je pred našim očima postao predsednik firme i danas on upravlja sa 162 zemlje.

Kako Forever doprinosi kvalitetu ljudskih života?

Ako neko ima neku dobru ideju, ovde to može da ostvari, jer je Forever jedna kapitalna firma: to što nabaviš posle možeš da iskoristiš. Učim ih da

je firma jedno konstantno i stabilno "preživljavanje", ali pored toga daje mogućnost za podršku umetnosti, ili siromašnoj deci ili čak da uložite u nekretnine.

Druga važna činjenica je ta da svi žele da žive zdravije. Jako se radujem što sve više naših kolega uči o ovome. Za to nam se priključuje jedna jako ozbiljna wellness- fabrička grana, jedan sistem saveta za način života, koji pokreće ogromne mase. Zahvaljujući ovome može da se stabilizuje naš krug potrošača. Danas od našeg celokupnog prometa od 85% daju naši kupci. Misija nam je ta, da do što više ljudi dođe naš biznis: pij svaki dan Aloe vera gel! Prevencija je najvažnija, jer možemo da pazimo na sebe iako okolnosti koje nas okružuju nisu baš najbolje. Ne treba da dospemo do toga da neko treba da nas leči.

Sve više njih za glavni posao bira Forever.

Da, u poslednjem broju smo objavili da nudimo jedan model načina života za one, koji sa Foreverom kao osnovom grade svoju budućnost. Forever je jedna kompleksna mogućnost. Nažalost, još uvek puno mladih misli da u inostranstvu može da izgradi svoju karijeru, ali koji odu, često su primorani da se bave poslovima nižih klasa. Ja priznajem da kod nas bilo ko može da postane master. Prvo nauči svoju struku od najboljih, zatim kao master podučava dalje. Ovde postoji ispunjenje mogućnosti, potpunog života, u kome svako može da ostvari snove iz detinjstva: pa čak i to da vodi jedan veliki tim, pa i to da putuje na sve lepše i lepše destinacije. Sve je dato i za to, da može svojoj porodici da obezbedi materijalnu sigurnost i da ima što više dece. Ako nas je više, onda možemo da gradimo još jaču i stabilniju državu.

Gde smo trenutno na svetskoj mapi Forever?

Trenutno smo kao uzor jednom delu Evrope, o tome kako mogu ponovo da se pokrenu motori, kako može da se osnuje jedna snažna i stabilna mreža u porastu. I taj tempo bih voleo i održaću ga, i znam, da oni koji sada uživaju

u plodovima porasta, da će i oni to uraditi zajedno sa mnom. Jedan tim gde su navikli jedni na druge, napred vodi Forever i imamo sve mogućnosti za to da ponovo budemo prvi u Evropi. U tome mi jako pomaže profesionalni unutrašnji štab, koji nam obezbeđuje proizvode, savršenu komunikaciju i mir, što garantuje sigurnost građenja mreže. Znam da je potrebno vreme da budemo prvi u Evropi, jer je prvi "neistražena oblast". Naspram Nemaca, Francuza, Italijana i Skandinavaca mi smo malo siromašnija regija, ali bez obzira na to činimo sve da budemo najzdraviji i da budemo najbolji.

Koja ti je vizija o mađarskom i južnoslovenskom Foreveru? Gde ćemo biti za deset godina?

Do tada treba da obezbedimo prvo mesto u Evropi. Kada se prisetim nije bilo lako ni dok smo godinama vodili Evropu, jer nismo imali rivale.

Verujem u to da će uvek postojati tako jake države na ovom kontinentu koje će nam biti partneri u takmičenju. Treba da radimo i za deset godina i onda će postojati izazovi, ali znam, da ćemo razviti jedan jako stabilan sistem koji će davati uzor za životni stil u Foreveru, koji će nuditi i u srednjim školama i na fakultetima. Ako ovo zamišljam za jedno deset godina, onda vidim jedan ogroman, snažan tim. Mislim da će onda i unuk Andrea Kepea graditi mrežu...

Ponekad ne mogu ni da zamislim da godišnje više hiljada bodova ostvaruju dvadesetogodišnjaci koji su se rodili kada je Forever tek krenuo u Mađarskoj. Oni su jako dobar primer mladima: dolaze oni, koji žele da žive svoj život u blagostanju i sa radošću i znam da ćemo imati jedan promenjeni, podmlađeni tim u 2029-toi. Ja ću raditi za to.

Ekskluzivne fotografije iz prethodnih godina:





SOARING MANAGER



Like Comment Share

dr Atila Čistu
sponzori: Đerđ Čuka & dr Ibolja Bagolj

„U 2004. mi je to bio moto: „Idi putem dalje!“
Samo to sam radio i ništa više.“



SENIOR MANAGERS



Like Comment Share

Flutura Dega
sponzor: Enver Elezi

„Ne bežim od svojih grešaka,
već učim iz njih.“



Like Comment Share

Žužana Galne Bačar
sponzor: Ana Edina Patkoš

„Uvek postoji jedna situacija iz koje treba
izvući najbolje.“



Like Comment Share

Eva Menko
sponzor: dr Terezia Šamu

„Ključ uspeha: istrajnost Forever“



Like Comment Share

Tamaš Orban
sponzori: Arpad Hegediš & Marieta
Piroška Hegedišne Lukatši

„Kada kreneš u Forever biznis,
ne treba da budeš ništa. Treba da budeš
tačno onakav kakav jesi. Na ovom putu
ćeš ionako postati čovek kakav si oduvek
želeo da budeš.“



Like Comment Share

dr Marian Vereš & Ferenc Šamolj
sponzori: dr Katalin Šerešne
Pirkhoffer & dr Endre Šereš

„Veruj u sebe i u to da ti to možeš!“



MANAGER



Like Comment Share

Timea Lir-Pataki
sponzor: Žofia Kotlar

„Ako želiš da budeš šampion, bori se i dalje!”



SUPERVISORS

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

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



ASSISTANT MANAGERS

Kasza Edit

sponzor: dr Horváth Zsófia

Kiscsatári Alexandra

sponzor: Orbán-Korpácsi Margit

Kristof Timea

sponzor: Kasza Edit

Dušan Kukučka

sponzor: Ana Lomjanski

Sead Kunovac

sponzor: Mirsada Sehagić

Ludvigné Szigeti Zsuzsanna

sponzor: Fritz Adrienn

Orbán-Korpácsi Margit

sponzor: Wiederschitz Csilla



NOVI KVALIFIKOVANI

100+CC

jun 2019.

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

60+CC

jun 2019.

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

21-25. SEPTEMBRA 2020.



Bahamas
#EMR20



FOREVER®

A portrait of Dita Lebski, a woman with long brown hair, smiling and wearing a yellow sleeveless dress. The background is a light blue wall with diagonal green lines.

NEW

DITA LEBENSKI

Menadžer

Ditino zanimanje je carinik, ali u poslednje vreme se oprobala u industriji lepote kao manikirka i pedikirka. Trenutno živi sama u Njiredhazi.

Sponzor: dr Čistu Atila

Gornja linija: dr Bagoj Ibolja i Čuka Đerd, Kiš Ištvan, Nađ Katalin, Sabo Jožef, Olivia-Emilia Gajdo, Rolf Ripp

TO JE

REZULTAT CELOG TIMA

Dita se jako davno, 2007. registrovala u Forever. Interesantno, nisu je privlačili proizvodi, već poslovna prilika. Tada je radila na carini. U početku je volela svoj posao, ali silno je želela slobodu: "Kada sam prvi put čula za Forever, već tada sam poželela da stvorim samostalan život za sebe. Ali onda sam shvatila, da ako bih želela da budem uspešna na ovom polju, moram da promenim način

razmišljanja. Bila sam zatvorena i povučena, dok sam osećala da treba da se otvorim." To su naravno primetili i njeni mentori i trudili su se da je vode u pravom pravcu, ali Dita kaže da nije čula njihove reči: "Zalud su mi slali odgovarajuće knjige. Moj ego je bio mnogo jači. Zablockirala sam i nisam radila ništa. Bila sam samo potrošač." Ali to nije ništa, jer Dita je imala sve više pozitivnih iskustava sa proizvodima. Sve

dok nije osetila da mora da podeli i sa drugima Forever proizvode. Uporedo s tim napravila je i prve korake ka preduzetništvu: počela je da radi u industriji lepote. "Tada sam osećala da sam počela da se razvijam, jer me je Forever nepovratno privlačio i od tada nisam mogla da izbegnem neke stvari. Krenula sam na razvijanje ličnosti. Pored toga osećala sam da zbog puno pozitivnih iskustava sa proizvodima

mogu da budem verodostojna sa kupcima."

Tada se rodio slogan: "Promena postoji zbog nas", koji Dita koristi i dan danas. Kao što kaže promena dolazi sa bolom, ali onda je to uspela da prevaziđe: "Moje samopouzdanje je jačalo, jer sam shvatila da sam zaista sposobna za građenje mreže. Pre 136 dana donela sam odluku sa timom i počela da radim. Ja sam u timu razvila jedan dobar sistem koji funkcioniše godinama i osećala sam da treba da napravim jedan svoj. Tada sam imala samo jednog kolegu koji je bio pored mene i verovao i tokom njegovog mentorisanja vukli smo jedno drugo na gore. Tada su se na frontu pokazala još tri poslovna saradnika." Dita je radila i onlajn i oflajn, držala puno porodičnih prezentacija i sastanke 1 na 1.

"Meni je negovanje ljudskih veza jako bitno: kao i kvalitetno vreme sa prijateljima. Odvojila sam vreme za njih u potpunosti i tako postala još otvorenija."

Kolege su joj dolazile prvenstveno iz kruga poznanika i prijatelja.

Najveća vrednost koju se trudi da im prenese jeste etičnost i lojalnost.

"Da predam dalje poruku čistog srca – objašnjava Dita – Primetila sam da mnogi grčevito rade stvari, ali to tako ne funkcioniše."

Dita kaže da je kod bodova najvažnija redovnost i iskrenost, i pomoću toga će pre ili kasnije doći rezultati. "I ja sam to morala da shvatim tada. Danas prihvatom da se stvari jednostavno dešavaju sa mnom. Ne želim uspeh po svaku cenu."

Ova mlada žena je 30. aprila postala asistent menadžer, zatim je dobila na frontu dva supervizora, a 31. maja postala je menadžer. Ali naravno, nije tu stala. "Od tada mi

dolaze supervizori, tako da mogu da radim na više frontova." – govori. "Ovo je bio pravi timski rad, baš onako win-win situacija. Svi su dobili." – govori za kvalifikovanje. "Kada su se ljudi pojavili, redom su poverovali da zajedno možemo da ostvarimo ciljeve i prihvatili su instrukcije. Samo kvalifikovanje je neverovatno osećaj. To je bio moj dani san, ali moram da dodam: to je sve timski rad. Sada kada je to uspelo, cilj mi je da oni što pre shvate da je to i za njih i oni treba da dobiju kako bi što više ljudi shvatilo da zaista postoji drugačiji put.

A meni se posebno dopada slobodan život i najveća želja mi je da zadržim to. I naravno moj stan, kao i da odem na lepa mesta." Kao što je i za dosadašnje Ditine rezultate bilo potrebno da radi na sebi, tako je to potrebno i za njene ciljeve.

"Ozbiljan cilj mi je da u odnosu na današnje ja, sutra budem bolja i bolja. Za to treba i fizička aktivnost, skoro sam ponovo počela da treniram. Potrebna je i disciplina, jer imamo puno stvari koje moramo da ostvarimo pre Eagle programa. Pošto sam iskusila da ovaj sistem funkcioniše, sada ne želim da stajem. Ključ je kopiranje mojih lidera i naravno pustiti da moji pratioci kopiraju mene. Poslednji period je doneo važnu lekciju, a to je da nema svrhe skrenuti s puta: to je jako dobar sistem, treba ga samo kopirati.

„Kako su se ljudi pojavljivali, poverovali su, da mogu da postignu zajednički cilj“

MOJI SAVETI TEBI:

- Ne boj se slobode i samostalnosti!
- Obračunaj se sa malom verom!
- Nemoj da se skoncentrišeš samo na bodove, već i na razvijanje!

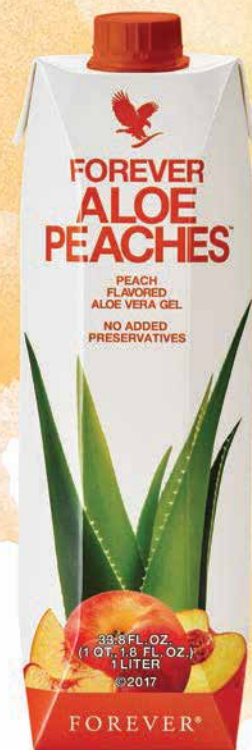
FOREVER ALOE PEACHES™

DODATAK ISHRANI

Zašto bi čekala do leta da uživaš u ukusima zrele breskve kada možeš bilo kada da dođeš do toga zahvaljujući Forever Aloe Peaches? Ovo piće sadrži 84,5 čistog aloe vera gela – dopunjenog sa ukusom breskve i pireom od breskve – čini da konzumiranje ovog pića bude poseban doživljaj i da se osećaš sjajno.

777

1 litar



6 ZAŠTITNIH
MATERIJALA



OD 100%
RECIKLIRANOG
MATERIJALA

STEP BY STEP

Odlučujuće građenje biznisa

Dragi čitaoc!

Molim te da počneš da praktikuješ dole navedene stvari samo ako si se dogovorio sa svojim aktivnim sponzorom ili pak svojom gornjom linijom!

Od prvog trenutka kada se rodi odluka, imamo odgovornost prema našem sponzoru, koji nam je pokazao mogućnost Forever Living Productsa. U mom slučaju je ta osoba bila Jožef Sabo osnivač regiona centralno-istočne Evrope. Odgovornost dugujemo osnivaču firme Rexu Maughanu, kao i njegovoj porodici, našem predsedniku Greggu Maughanu, evropskom potpredsedniku Peter Bootsu, državnom direktoru dr Šandoru Milesu, generalnom menadžeru Peteru Lenkeiju, kao i direktoru controllinga Žoltu Šuplicu i ekonomistima, koji pored toga što su zaslužni za jačanje posla građenja mreža, pomažu u međusobnom funkcionisanju nas i distributera. **Želim da istaknem i naše vođe u celom štabu Forever regiona, koji se grade jedan na drugog i rade u jakoj sinergiji – među njima je i Tibor Kiš – koji je neizostavan, istrajan i koji obavlja posao struke ljudski i sa poniznošću.**

RAZVIJATI SE U SVAKOJ SITUACIJI

Uvek se nešto menja u današnjem brzom svetu koji nas okružuje, to je nešto što je sigurno. Nama Forever graditeljima mreže – koji smo svoj život posvetili tome da pokažemo odgovornost i izlaz kada se pojave zamršene situacije, ili kada se sretnemo sa teškim materijalnim situacijama koje prate porodične ljude, zaposlene majke, očeve ili mlađe članove – nije jednostavno, jer ne treba da donosimo prosečne odluke u našim životima. U ovakvim situacijama se vidi za šta se čovek opredelio, koga je odabrao i u čemu učestvuje, jer naš rad se odigrava pred celim svetom.

KRITIKE, SAMOKONTROLA, MOTIVACIJA

Uvek ih ima i biće ih. Svako može da se promeni ako iznutra, iz svake i one najmanje čestice i iz duše želi da se promeni. Odatle dolazi to da je sve moguće, jer čovek može da postigne sve što poželi, ako pored snova uspe da održi želju.

ISKRENO I ETIČKO GRAĐENJE BIZNISA IZNAD SVEGA

Dvadeset i dve godine sa Foreverom gradim vrednosti koje nedostaju ljudskim životima. Preporučujemo proizvode sa puno poštovanja bez pritiska i sile, isto tako dajemo životni program za izabrane lidere koji se nalaze u liniji lidera i one koji se tek izgrađuju.



AGNEŠ KRIŽO
Safir menadžer,
Eagle menadžer

Osnovni principi leaderske zajednice: najizrazitije je zajedničko razmišljanje, sa energijom, znanjem, pazeći jedno na drugo. Ne ostavljamo jedni druge čak ni u svakodnevnici gde mogu biti skrivene poteškoće, sa kojima čovek ne može sam da se izbori.

DRŽANJE ZAJEDNO

Ono je suštinsko, formira istoriju i zahteva izbore. Parametri ljudske veličine se odmeravaju u svakoj prilici. Odmeravanje je prisutno svugde čak i u jednostavnoj svakodnevnici, prilikom poslovnih sastanaka, na događajima sa velikim brojem ljudi ili na prezentacijama.

Ne postoji materijalno koje bi me učinilo ekskluzivnim menadžerom po svaku cenu.

ŽIVOTNI TEREN

Želela bih da naglasim važnost privatnosti, a to je primarno da bi čovek srećno živio. Možete živeti srećno do kraja života jedino uz konstantni takmičarski duh. Želim da naglasim, da ne motivišemo konstantno stanje takmičenja, pre treba da održimo ravnomerni porast, jer više verujemo u održavanje ravnoteže.

Verujemo u sebe, srećni smo u krugu porodice, partnera, dece, unučića. Ne menjamo uloge i ne živimo život za druge. Isto tako mi smo prisutni na svetskom tržištu i nemamo potrebu za konstantnim dokazivanjem.

Ćerka i ja priznajemo da ima smisla ići zajedno životnim putem ako možete da doprinesete životima drugih.

Živeti s nama, našim uslugama, građenjem mreže, izgradnjom života u sreći, zdravim životom, to je najveće blago.

Čuvajmo to blago i predajmo ga onima, kojima znači porodična ljubav, poštovanje jedni drugih u svim okolnostima.

Istrajnost i privrženost se ne dovode u pitanje, jer živimo to što osećamo. Bez dvoličnosti, samo čisto, jednostavno – po osnovnim principima Rexa.

Zahvaljujem Bogu, što me je vodio kroz sve situacije i što sam dobila pravu veru. Pokazala sam da reč "nemoguće" ne postoji, jer nije dostojna čoveka.

ČAST

Posle ne može da se povрати.

Ako je izgubiš, možeš da ostaneš zapečaćen za ceo život. Ne varamo zato što će nas zbog toga kazniti, već zato što to ne želimo da radimo. Jer dobri ljudi, pravi lideri se ne oslanjaju na to.

Na svetu najplemenitije sredstvo je formiranje sudbine sa Forever Living Products preduzetništvom, koje sa našim načinom razmišljanja, našom dnevnom aktivnošću ostvaruje svoju misiju. Sa zahvalnošću mislim na one, koji pomažu svojim radom, nesebičnošću i daju iz srca to da ovom plemenitom misijom zajedno možemo dovoljno da učinimo. Sa ovim će sve više ljudi postići nezavisan, slobodan i srećan život.

Zahvaljujem dragi čitaoc, što si do kraja pročitao moje redove!

U RUBRICI MESEČNI PLANER IZ MESECA U MESEC ĆE NAM PO JEDAN USPEŠNI GRADITELJ MREŽE DAVATI UVID U NJEGOVA PLANIRANJA ZA AKTUELNI PERIOD. MOŽEMO DA UPOZNA MO NJEGOV STAV O OSNOVNIM KORACIMA GRAĐENJA KA USPEŠNOM PLANIRANJU.



MESEČNI planer

GABRIELA DENEŠ
Eagle menadžer

Kakvo sam priznanje dobila kada sam dobila priliku da podelim sa nekim svoje razmišljanje o građenju mreže? No, od svoje osamnaeste godine (već 29 godina), pisala sam i pišem godišnje, mesečne i dnevne planove i to kao pedagog u vrtiću. Pre nego sam postala Foreverovac, shvatila sam da većina ljudi ne planira kako treba: „Biće šta bude“ – kažu. Odemo da radimo, deca su u vrtiću i to je sve kao neka rutina i već shvatamo da se nalazimo u začaranom krugu. Fokusiramo se samo na neku veću selidbu ili letovanje.

Šta ti planiraš sa svojim životom? Da li planiraš svoj život ili neko to radi umesto tebe? Meni je Forever bila prilika koja mi je pokazala da ja planiram svoj život. Moj život je moj život! Sada znam, vidim i verujem da je u poslovnom razvoju osnova planiranje, jer samo tako može da se napreduje. Forever nam kao poklon nudi ciljeve potrebne za planiranje i pored toga podsticajne programe za motivaciju. Neverovatna prilika!

Pre godinu dana sam se u jednom broju časopisa predstavila kao novi menadžer. Tada sam dobila mnoga priznanja i inspiraciju za nov posao. Kao rezultat toga, stavila sam u fokus Eagle menadžer podsticajni program. Pošto sam ja poverovala da sam Eagle menadžer, to je ušlo u moje razmišljanje i kao što znamo ono o čemu najviše razmišljamo, to se i ispuni. Ono čemu pridajemo važnost, to se razvija. Ovaj uspeh me podstiče da sledeći dan nakon kvalifikacija znam svoj novi cilj. Ono što sam šest godina sanjala, sadila u svoj um: auto snova. Danas je moj san postao cilj, i sada je to u mesecu julu dobilo fokus. Tome doprinosi i to što sam radila! To jest podsticajni program Forever2Drive. To je sad kratoročni cilj. Dugoročni cilj

jeste: ponovo se kvalifikovati za Eagle menadžera i biti deo svetskog sastanka kao Forever gost. Moj planer rokova i mesečni planer – dva sistema koja mi pomažu u obavljanju dnevnih stvari: Ostati u Fokusu!

Svakog meseca znam koji su mi najvažniji ciljevi za taj mesec:

- 4cc, aktivnost koju treba ispuniti najkasnije do sredine meseca
- Zadržavanje poleta i razvijanje sa timom
- Novi početnici
- Da naučim što veći broj svojih kolega na značaj 4 cc i da konstantno aktivnim kolegama dajem podršku za kvalifikaciju u Poreč.

Ali to je malo za uspeh, pa da vidimo koje su to navike uspeha koje doprinose mom poslu!

Ujutro: Vreme za mene! Dan počinjem jutarnjom meditacijom Lujze L. Hej. Menjanje načina razmišljanja je posao koji zahteva rad svakog dan, zato je deo moje svakodnevice čitanje. Imam uzore i ja želim nekome da budem uzor! Zadala sam sebi zadatak da budem na svim događanjima gde me gornje linije pozovu, ili na onim koje sam zapisala u svoj rokovnik. Za ovih šest godina bila sam na svakom porečkom sastanku. Dnevna rutina mi je da „otvorim“ Forever posao (pričam o tome i koristim proizvode). Dok sam imala glavni posao i tada sam tako funkcionisala, jer sam imala i imam svoje ZAŠTO! Učestvujem na webinarima, i pratim Fejsbuk grupe. ZAHVALNA SAM!

Želim svima da „ne slušaju šta drugi govore o tome kakvi treba da budu! Uvek pazite na unutrašnji glas i na to kakvi želite da budete!“

KALENDAR DOGAĐANJA 2019.

BUDIMPEŠTA

ALBANIJA
KOSOVO

SRBIJA

HRVATSKA

SLOVENIJA

BOSNA

27-29. septembar - Diamond Holiday Rally Poreč & Globalni Dan uspeha

23. novembar
Dan uspeha
Beograd

2. novembar
Dan uspeha
Bijeljina

14. decembar
Božićni Party
Tuskecsarnok

EAGLE MANAGER'S RETREAT

Dallas: 2-5. oktobra

Pattaya: 5-8. decembra

FOREVER

Izdaje: Forever Living Products Magyarország Kft. • Redakcija: FLP Magyarország Kft. 1184 Budapest, Nefelejcs u. 9-11. Tel: (+36 1) 269 53 70 Fax: (+36 1) 297 1996

Glavni urednik: PhD. dr. Mílesz Sándor • Urednici: Pasqualetti Krisztina, Pósa Kálmán

Prevod: Gondos Evelin • Prelom i priprema za štampu: Crossroad Consulting Kft.

Prevod, lektura: Dragana Meseldžija (srpski), MIMOZA Borbáth, (albanski), Babity Gorán Vladimír, Anić Antić Žarko (hrvatski), Harmat Császár Jolanda (slovenački)

Štampa: Keskeny és Társai Nyomdaipari Kft. • Odštampano u 30 500 primeraka.

Sva prava su zadržana!

www.foreverliving.com

OBAVEŠTENJA KÖZLEMÉNYEK SAOPŠTENJA OBVESTILA NJOFTIME

SRBIJA

Beogradska kancelarija: 11010 Beograd, Kumodraška 162.
tel.: +381-11-397-0127, fax: +381-11-397-0126, imejl: office@flp.co.rs
Salon lepote Sonya +381-65-394-1711

Imejl za naručivanje: naručivanje@flp.co.rs
Radno vreme: ponedeljak, utorak i četvrtak 12:00-20:00, sreda i petak 09:00-17:00,
svake poslednje subote u mesecu: 9:00-13:00 i tokom Dana uspeha
Telecentar: +381-11-309-6382, +381-65-309-6382
Radno vreme: ponedeljak, utorak i četvrtak: 12:00-18:30
sreda i petak: 9:00-16:30, svake poslednje subote u mesecu

Forever Srbija internet prodavnica je non-stop dostupna na
www.flpshop.rs. Stranica je u režimu održavanja radnim danima od 8 do 9 ujutru,
kao i poslednjeg dana u mesecu kada se kraj radnog vremena internet prodavnice
poklapa sa radnim vremenom kancelarije u Beogradu.

Direktor: dr Branislav Rajić
Lekari konsultanti: dr Biserka Lazarević
i dr Predrag Lazarević: +381-23-543-318
Utorakom i petkom 14:00-16:00

MAGYARORSZÁG

TERMÉKRENDELÉS: Webáruházunk: www.flpshop.hu
Telecenter: hétfőn 8:00-17:45-ig, kedden 8:00-19:45-ig, szerdán, csütörtökön,
pénteken: 8:00-17:45-ig hívható számaink: +36-1-297-55-38; +36-70-436-4290;
+36-70-436-4291; **+36-80-204-983 („zöld szám”: vezetékes hálózathálózati
díjmentesen hívható),** hétfőn 8:00-19:30-ig,
keddtől-péntekig 10:00-17:30-ig hívható számunk: +36-70-436-4294
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. Mílesz 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): Berkes Sándor, 133. mellék,
mobil: +36 70 436 4213, dr. Karizs Tamás, mobil: +36 70 436 4271
Pontérték nélküli termékek: Nagy Adrienn, mobil: +36 70 436 4272
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
Varga-Berecz Klára, tel.: 192. mellék, mobil: +36 70 436 4281
Vékás-Kovács Mónika, tel.: 191-es mellék, +36-70-436-4239
Budapest, Nefelejcs utcai vevő- és ügyfélszolgálat és raktár
nyitvatartási rendje:
H: 10-17:45, K: 10-19:45, Sz-P: 10-17:45,
minden hónap utolsó hétköznapi munkanapján minden esetben 8-20 óráig,
Ügyfélkapcsolati igazgató: Kiss Tibor, mobil: +36-70-436-4170

Debreceni Területi Igazgatóság: 4025 Debrecen, Erzsébet u. 48.
Tel.: +36-52-349-657, mobil: +36-70-436-4287
Nyitva tartás: H: 12-20 óráig, K – 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 Nyitva tartás: H: 12-20 óráig,
K – P: 10-18 óráig (a számlázás zárás előtt 30 perccel befejeződik).
Területi igazgató: Radóczki Tibor

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, operatív igazgató Király Katalin.
Orvos szakértőink: Siklósné dr. Révész Edit, a Forever Magyarország
Orvos Szakmai Bizottságának elnöke, dr. Hócsi Mária: 70/882-3495,

dr. Kertész Ottó: 70/418-7233, Szabóné dr. Szántó Renáta: 70/612-2486,
dr. Samu Terézia: 70/627-5678, dr. Bakanek György: 30/942 8519

2019. január 2-től a nyitvatartás megváltozik budapesti központi számlázásunkon és Telecenterünkön: Budapest: Hétfő-péntek: 9:00-17:00
(Ez az új nyitvatartás vonatkozik a hónap utolsó munkanapjaira is!)
Helyi előadások esetén hosszított nyitvatartással várjuk partnereinket
Vidéki irodáink nyitvatartása változatlan 2019-ben is. A hónap utolsó szombatja és
napjain (amelyeket már nem követ munkanap a hónapban) már idén decemberben
és 2019-ben is kizárólag a webshopon (www.flpshop.hu) lesznek leadhatók a
megrendelések minden hónap utolsó napján napján 24.00 óráig.
Ez a változás minden irodánk működését érinti.

CRNA GORA

Podgorička kancelarija: 81000 Podgorica, Serdara Jola Piletića 20.
Poštanski fah 25
tel: +382 20 245 402, fax: +382 20 245 412
Radno vreme: ponedeljkom 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

Ljubljanska pisarna: 1000 Ljubljana, Stegne 15, Ind.cona Stegne
tel.: +386 1 562 3640, faks: +386 1 562 3645
Naročanje izdelkov: mobilni telefon: +386 40 559 631,
tel: +386 1 563 7501. Naročanje po elektronski pošti:
narocila@forever.si. Informacije po e-pošti: info@forever.si
Delovni čas: Ponedeljek in četrtek od 12:00-20:00 in torek, sreda in petek
od 09:00-17:00
Lendavska pisarna: 9220 Lendava, Kolodvorska 14,
tel.: +386 8 205 40 75, Delovni čas: ponedeljek-petek od 9. do 17. ure.
E-naslov: lendva@forever.si webshop: <http://sl.flpshop.hu/>
Direktor: Andrej Kepe
Zdravnik svetovalec: dr. Miran Arbeiter: +386 41 420 788
Uposabljanja: odprta predavanja in usposabljanja vsak četrtek
Forever Info točka Slovenska Bistrica, Ljubljanska cesta 20

HRVATSKA

Zagrebački ured: 10000 Zagreb, Trakošćanska 16
Telefon: +385 1 3909770; 3909773 ili 3909775; Faks: +385 1 3909 771
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
Web adresa: www.foreverliving.com - birajte hrvatski jezik
Na stranici www.foreverliving.hr možete napraviti web narudžbu proizvoda
Sve vaše prijedloge, želje i obavijesti možete slati na e-mail adresu:
vgolub@foreverliving.hr, ili na korisnickapodrska@foreverliving.hr
Telefonski lječnici: Dr. Zoran Vrcić: +385 91 5176510
– ponedjeljak od 16:30 do 18:30 četvrtak od 16:30 do 19:30
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 Brahja 110. Sank Vjetër – Tirana
Tel./Fax: +355 44 500 866
Hapur: ditët e punës 9.00-13.00 dhe 16.00-20.00
Drejtor rajonal: Attila Borbáth, cel: +355 69 40 66 810, +36 70 436 4293
Shef Zyre: Xhelo Kiçaj: Cel: +355 69 40 66 811
e-mail: flpalbania@tring.al

KOSOVA

Office Address: Rr. HILMI RAKOVICA Nr 13 Prishtina-KOSOVA
E-mail: foreverkosovo@gmail.com
Office employee: Agim Berisha, Mob: 00 377 44 264 000
Area Manager: Borbáth Attila

BOSNA I HERCEGOVINA

Bijeljinska kancelarija: 76300 Bijeljina, 76300 Bijeljina, T.M.3.
tel.: +387-55-211-784, +387-55-212-605, fax: +387-55 -221-780
Radno vreme, radnim danima: 9:00–17:00
Imejl adresa: forever.flpbos@gmail.com
Regionalni direktor: dr. Slavko Paleksić
Sarajevska kancelarija: 71000 Sarajevo, Džemala Bijedića 166 A.
tel.: +387-33-760-650, +387-33-470-682, fax: +387-33-760-651
Radno vreme: ponedeljak, četvrtak, petak 09:00–16:30,
utorak, sreda 12:00–20:00
Imejl adresa: flpmb@bih.net.ba
Rukovodilac ureda: Enra Čurovac-Hadžović,
imejl: forever.flpbos@gmail.com

NABAVI NOVE PRIJATELJE SA FOREVER MAGAZINOM!

Davati je dobro, tako da daj i ti! Zalepi jedan uzorak **Aloe Moisturizing Lotion (MI06)** u mini katalog, da bi se univerzalni proizvod za negu kože upoznao sa novim zainteresovanim!

Nemoj da zaboraviš da naglasiš ime, kontakt i svoj broj koda!



*Tolly
joker u
nezi kože*

Ako sa jednim proizvodom želiš da hidriraš i telo i lice, onda preporučujemo našu svestranu, legendarnu "ljubičastu kremu"! Ovde je mogućnost, da se sada i ti uveriš u delotvorna dejstva aloe vere i ostalih sastojaka i osećaj hidriranosti, meke i glatke kože!

Naš kolega – koji ti je predao ovaj katalog – ti pomaže u tome, da pronađeš za sebe najbolje rešenje za negu kože. Isprobaj ovaj uzorak **Aloe Moisturizing Lotiona** koji se nalazi ovde, i ispričaj našem kolegi svoja iskustva!

Ispitaj ga sve što te zanima, jer on pored naše "ljubičaste kreme" poznaje sve naše kozmetičke proizvode i dodatke ishrani, i sa radošću će ti biti partner u otkrivanju fantastičnog Forever sveta.

The Aloe Vera Company



Ovde zalepi uzorak
proizvoda!

**FOREVER
OMILJENI**

Jolly joker u nezi kože

ALOE MOISTURIZING LOTION

Ova gusta i baršunasta krema je mnogo više od hidratacije. Kolagen i elastin koji se nalaze u njoj popravljaju elastičnost kože i daju dobar osećaj. Ova jolly joker krema je svestrana i nije samo za problematične tačke ili za mazanje celog tela, već je toliko blaga da se može koristiti i kao podloga za lice pre šminkanja. E vitamin, ulja i ekstrakt kamilice, svi oni pomažu u nadoknadi izgubljene vlažnosti i u održanju prirodne ravnoteže pH vrednosti, a usput je drže glatkom i mekom.

063

118 ml



IME I KOD VAŠEG SPONZORA:

The Aloe Vera Company