

MAGYARORSZÁG BOSNA I HERCEGOVINA CRNA GORA HRVATSKA SHQIPËRIA SLOVENIJA SRBIJA

# FOREVER



Januar 2018 XXII Izdanje 01

**LETEĆI START**  
da li si spreman za izazov?

**SVE O**  
*vitaminima*

**STEP BY STEP**  
online saveti

**FOREVER**  
za decu

**POKRENI SE!**  
Majka-ćerka zajedno





# Više mogućnosti



**Da li si čuo nekad da je nagrada za disciplinovanu težnju velika? U poslednje vreme me inspiriše ova mala poruka. Čuo sam je od jednog dvanaestogodišnjeg dečaka koji živi u Zambiji sa majkom i šest sestara.**

U tim predelima teško je doći do čiste vode i do lekarske pomoći, a ovaj dečak svaki dan na putu do škole prolazi pored kuća koje nemaju ni struju, pa čak ni uvedenu vodu. Bez obzira na pokušaje i poteškoće kroz koje prolazi njegova porodica, on svake godine završi školu sa odličnim uspehom. To nije tako lako, s obzirom na to da je i put do škole prepun prepreka.

Siromaštvo kod kuće ne utiče na njegov uspeh u školi. Tokom dugog školskog dana, na dečakovu ishranu pazi Rise Against Hunger. Ova organizacija u školskim danima snabdeva porodicu hranom, time nagrađujući učenje i neustrašivost. Jako mi je drago što smo uspeali da se sa organizacijom Rise Against Hunger obavežemo da iduće dve godine pripremimo pet miliona obroka.

Ova priča ima i dublje značenje, o kome želim da dobro razmislite. Od deteta koje ima dvanaest godina ne možete da očekujete puno odgovornosti i deca od dvanaest godina ne bi trebalo da razmišljaju o stvarima za odrasle. Ovaj

dečak je sa svojim svakidašnjim delima primer za disciplinu. Zahvaljujući njegovoj doslednosti, njegova porodica je dobila potrebnu hranu. On ustane, pređe naporan put do škole, čak i kad ga zdravlje ili situacija stave na probu.

Koliko odraslih osoba znate, koje žive u mnogo srećnijim okolnostima, ali nemaju tu potrebnu disciplinu da je pokažu svaki dan?

.....

**Ništa nije nemoguće ako ulažemo snagu u to i svaki dan radimo za to.**

Možda mi ne moramo da prolazimo te teške probe. Svaki dan se stvaraju nove prepreke na putu ka našem cilju, koje nam govore da treba da odustanemo i predamo se. Ako je reč o nekom ambicioznom cilju – kao na primer pakovanje pet miliona obroka – ništa nije

nemoguće ako ulažemo snagu u to i svaki dan radimo za to.

Kada se penjete na merdevine, pazite na fokus! Svaka lestvica koju savladate na merdevinama, znači sve veću probu i vodi vas sve bliže željenoj stvari.

Znamo da doslednim delima, celim srcem i dušom, možemo da promenimo svet. Isto kao i dečak, tako i mi moramo da vežbamo da bi postigli ciljeve. Za naš 40. rođendan, odvojte malo vremena da pogledate neverovatne uspehe naših lidera i firme od nastanka, pa do sad! Nadam se da će vas ova priča motivisati i pomoći da održite disciplinu, da biste postigli sve ono što ste poželili u 2018. – pa i više.

**Sa većnom ljubavlju:**

**Rex Maughan**

Osnivač i predsednik Upravnog odbora  
Forever Living Products

## Postoje dva načina da ostanete dosledni u donacijama:

1. Doniraj mesečno **Forever Giving**-u, pomažući time u finansiranju pripremanja obroka naredne dve godine.

2. Saznaj kada će negde u tvojoj blizini biti sledeća priprema obroka! Ali i ti to možeš da organizuješ, ako potražiš centralnu kancelariju i obavežeš se da ćeš pripremati obroke naredne dve godine.



# NAŠA GODINA

2017-ta godina nam je prošla žurnim koracima, puna posla, šale i smeha. Zatvorili smo jednu fantastičnu godinu sa čarobnim praznicima i zadovoljnim Forever poslovnim saradnicima. Prisetimo se na trenutak mnoštva novih susreta, dobrog raspoloženja na prezentacijama i u razgovorima, prvog lajka našeg zainteresovanog, sreće naših kvalifikovanih i njihovog podrhtavajućeg glasa na bini, naših novih kolega i sjaja u njihovim očima, fotografija, bezbroj selfija! Ostavili smo čarobnu godinu iza sebe, a iz nje možemo da gradimo fantastičnu 2018-tu.

Ušli smo u jubilarnu godinu proslave Forever International 40. podsticaja i seriju prezentacija. Putujemo u Dalas i u Feniks, Arizonu. Ima još malo do kraja kvalifikacionog perioda za podsticaj Eagle, donesimo Rexu i nama sreću i kvalifikujemo se u što većem broju – neka 2018-ta bude godina rekorda!

Od prvog januara je krenuo naš izazov „Leteći start 2018.“, za koji će biti odlučujuća prva tri meseca. Mnogi samo nasumice prihvataju dogovore u novoj godini, a to su Rex i Gregg Maughan pojednostavili za nas. Pismeno možemo da izrazimo i vidimo da li u nama ima odlučnosti i istrajnosti, da ostvarimo ono što smo zacrtali za sebe u prvoj četvrtini godine. „Ako ne uspemo“ možemo da pomognemo gladnoj deci! Hvala vam na mogućnosti!

2018-ta će biti naša godina. Osvojimo Evropu, pokažimo da ovih osam nacija mogu biti najbolje u Evropi u ujedinenju, znanju i želji za pomaganjem! Dokažimo to i ciframa! Već pet godina zaredom je naš region u konstantnom porastu, zahvaljujući istrajnim i savesnim aktivnostima naših Forever poslovnih saradnika. Zahvaljujem na vašem poverenju. Zajedno ćemo učiniti centralnu, južnu i istočnu Evropu čarobnom, pri čemu će nam biti zahvalno sto hiljada porodica. To je fantastičan osećaj!

Želim vam izvanredno zdravlje, snagu, istrajnost, sreću, puno uspeha i materijalnog blagostanja! Mir i sigurnost u jednoj čarobnoj 2018. godini!

Srećna Nova godina, Forever!



PhD. dr Šandor Miles  
Državni direktor





# FOREVER



Poslovni saradnici Forever Mađarske i južnoslovenske regije su prošli još jednu godinu prepunu rada, borbe, ali naravno i nagrada. Sredinom decembra su dobili i jedan uobičajen poklon od naše uprave: stručni kurs, priznanja i jednu prazničnu gala-program „leguru“. Voditelji su bili dr Ilona Vargane Juronich i Geza Varga, safir menadžeri.



# BOŽIĆNA ŽURKA

BUDIMPEŠTA, 15. DECEMBAR 2017.

Reči zahvalnice **DR ŠANDORA MILESA** su otvorile događaj: „Pa došao je i ovaj dan; kod nas vreme jako brzo prolazi! Širom regije gradimo mežu Forever Living Products, ali uvek može još brže. Trebalo bi udvostručiti promet za godinu dana – da li ste za? Onda srećni vam božićni praznici, napred Forever! Budućnost me okružuje.”



## PLESNA AKADEMIJA ANE HEVEŠI

– njeni učenici su izveli bajkovit ples. Od najmanjih do malo starijih, svi su dali i srce i dušu u ovoj raznolikoj i spektakularnoj koreografiji, koja je sadržala kako klasične tako i moderne elemente, a koju su priredili umetnica plesa Ana Heveši i instruktor plesa Rita Vereš Balaž.

„I sada smo ovde, u srcu nam je praznik / Stojimo ovde sa čistom dušom i telom / Pomozi nam Bože u borbi i našoj veri / Ali prvenstveno u našem miru” – pevao je **ATILA PATAKI** u pesmi „Molitva”. Neka nam pomažu ove misli kao što je i rekao, za vreme praznika, ali i svakoga dana.





Od kada je osnovan **FOREVER KIDS PROGRAM ZA ZDRAV NAČIN ŽIVOTA DECE**, mnogo njih je doprinelo razvoju zdravlja malih, tako što su kupili Forever Magazin. Konkurs, koji je ostvario program koji se vezuje za zaštitu zdravlja, podržava dečje institucije od prihoda koji je skupio na ovaj način. Domaćini programa i Forever poznate ličnosti su predali simbolične čekove u vrednosti blizu 900 hiljada forinti (prim.prev. oko 3000 evra), pobjednicima takmičenja u prethodna tri meseca: zabavištima i školama.



U Budimpešti se Božićni koncert **KAROLJA NJARIJA** smatra tradicijom. Sad smo i mi mogli da dobijemo deo prazničnih pesama i to od ćerki jazz klaviriste, pevača i tekstopisca, Alize i Edit. Renomirani trio nije prvi put gost na zatvaranju Forever godine: i ovog puta su stvorili posebnu atmosferu.



Zaista je bilo posebno predstavljanje **FOREVER DOBROVOLJNOG SPASILAČKOG TIMA**. Kolege Forever Living Mađarska su nosili prsluke za zaštitu od katastrofa, zato što su odlučili da posle jednog ozbiljnog kursa, u budućnosti aktivno pomognu tamo gde su najviše potrebni. I kad su već stajali na bini, zajedno su odslušali video poruku Forever poslovnih saradnika. Svi su naglašavali da bez državne potpore ne bi bili tamo gde se sad nalaze – na taj način su se zahvalili za celogodišnji trud.



Petnaestogodišnja **REKA BEDE**, je pre devet godina počela da ide na treninge fit kid. Ova grana je u Mađarskoj zamišljena kao sportstka i kombinuje akrobatsku gimnastiku, elastičnost ritmičke gimnastike kao i elemente snage takmičarskog aerobika. Sve to je sastavljeno u plesnu koreografiju i prezentovano uz muziku. Reka se po drugi put ove godine dokazala kao najbolja u Evropi, među svojim vršnjacima, potvrđujući prošlogodišnji uspeh. Reka je i sada imala ogroman uspeh sa svojom prezentovanom vežbom uz muziku Montija Čardaša.





## VŠG PLESNO POZORIŠTE

od 2009-te prikazuje balet bajki širom zemlje, malenima i velikima. Ovog puta su nam prikazali najnoviju obradu bajke „Trnova ružica“ – u kojoj su profesionalno kombinovane realnost i mašta.



Za vreme priredbe sledeći kvalifikovani su mogli da preuzmu priznanja: F.I.T. Top 5, supervizori, asistent menadžeri, 60cc+, 100cc+, 150cc+, Forever2Drive, menadžeri, vodeći menadžeri, asistent supervizori.



**ORIGINAL WIENER STRAUSS CAPELLE** može da se ponosi sa svojom istorijom od skoro dvesta godina. I ne sa drugim, nego sa orkestrom osnovanim od strane starijeg Johanna Straussa, koji svira širom sveta originalna dela Strauss Dinastije – članovi orkestra su obučeni u originalna istorijska odela. Mogu da se ponose sa više od tri hiljade međunarodnih nastupa od američkog kontinenta, preko Evrope, pa sve do Kine. Nastup Bečkog orkestra je pružio čarobni doživljaj. U njihovom programu kao počasni gost je bio **EDVIN MARTON** violinista i kompozitor, koji je i ovog puta fantastično svirao.



**MIKLOŠ BERKIČ** dijamant menadžer: Ove godine smo postigli takve visine prometa, na kojima možemo hrabro da gradimo 2018-tu. Jer znate: niko neće slučajno biti menadžer, niti senior, Eagle menadžer ili pak kvalifikovan za Chairman's Bonus. Za ovo je potreban naporan rad, puno uloženog vremena i potrebna je promena. Kažu da je meni lako. Pa, ove godine sam obišao Rim, Sankt Peterburg, Berlin. Sutra ujutru putujem u Kazahstan... Verujte mi, to ne ide tako lako ni posle dvadeset i jednu godinu. I onda treba uložiti rad za to da se ovakvi rezultati mogu roditi i za narednu dvadeset i jednu godinu. Znače šta? Meni je cele godine Božić, čak i na Dan uspeha! Bilo gde da se nađemo meni je praznik, a vi ste poklon, koji ukrašava binu.





Kao predstavnici Forever lekarskog stručnog tima, predavanja su držali dr Terezia Šamu, dr Renata Sabone Santo, dr Maria Hoči i dr Edit Reves. Kao što je dr Ilona Juronič u svom uvodnom govoru naglasila: glavno pitanje je, da li smo sposobni da pazimo na način života naše dece onoliko koliko bi trebalo? Danas je jako važno da pazimo na ishranu i nadoknadu vitamina kod naših mališana. Iznenadjujuće je da i kod mališana i tinejdžera problem može da predstavlja stres i oni imaju potrebu za regulisanje stresa. Podrška za normalno funkcionisanje mozga je važna kod svake mlade osobe.



### DR RENATA SABONE SANTO

Eagle menadžer: Zdrava odrasla osoba počinje sa zdravim novorođenčeta. Već od veoma ranog doba, detetu mogu da se daju određeni aloe vera dodaci. Gel mogu da piju već od malih nogu i jako je dobar za očuvanje njihovog zdravlja. Kod nas, kada se rodi mala beba, uvek se među poklonima nađe Forever krema za negu kože. Važna je i nadoknada tečnosti: pored majčinog mleka, opušteno možemo da im damo i čaj, kao dodatak. Kasnije sa tri godine mogu da koriste i određene dodatke ishrani. A ako se slučajno ošteti sluzokoža, First pomaže pri njenom regenerisanju.



### DR TEREZIA ŠAMU

soaring menadžer: Deca i kretanje su dva pojma koja ne mogu da se odvoje. Mališani od proleća pa sve do jeseni isprobavaju razne vrste sporta i to tako i treba. Bolje se odmire uveče i bolji su u školi. Važno je da ih pustimo da se kreću, šta više, podržavamo ih u tome, jer deca koja se bave sportom će biti zdravija kad odrastu, naučiće da raspoređuju vreme, biće izdržljiviji i od uspeha će steći samopouzdanje. Forever ima brojne proizvode koji nam stoje na raspolaganju kao podrška fizičkoj aktivnosti. Prvenstveno za zaštitu imunog sistema, nadoknadu mineralnih materija i vitamina. Ne zaboravimo da jednom detetu koji se bavi sportom treba dati tri puta više proizvoda! I kada god je moguće, budimo aktivni zajedno sa njima!

### DR MARIA HOČI

menadžer: Ishrana je idealna, ako je odgovarajuća i sa gledišta kvaliteta i količine unosa. Ako to nije tako, na brojne načine može da dođe od neuhranjenosti do gojaznosti, od nedostatka vitamina do prezasićenosti vitaminima. Ogromna je prednost, to što zahvaljujući Forever Givingu imamo mogućnost da



pomognemo delu sveta koji gladije. Treba da znamo, da kod izgladnjivanja mogu da se stvore autoimune bolesti, pa čak i rak. Ali brojni proizvodi – fini i dodaci koji se dobro apsorbuju – pomažu u tome da mislimo unapred. A što se tiče gojaznosti, ne zaboravimo da je genetika samo 30% odgovorna za to. Kod mnogih je pre do načina života. Ova problematika nažalost, zahvata i mnoge mlade, ali Forever program za promenu načina života može i njima da pomogne.



### DR EDIT ŠIKLOŠNE REVES

soaring menadžer: Od kada sam deo Forever mreže, upoznala sam mnogo dodatka ishrani. Ali ni danas ne bih drugačije odlučila, kao ni onda, kada sam znala šta treba da dam svojoj deci. Kod nas smo mi bili prva generacija: mi smo počeli da koristimo Forever proizvode i danas mi učimo našu decu, ali i naše roditelje. Naša deca su upoznata sa proizvodima i načinom njihove upotrebe. Kod nas ne može da se desi da koristimo nešto drugo. To je razumljivo, zato što je pouzdanost proizvoda jedinstvena. Ne postoji ni jedna firma koja raspolaže takvim kvalitetom! Ne zaboravite: svako dete ima pravo na zdrav način života, za spoznajom zdravlja i na aktivne roditelje, na koje može da se osloni i da bude ponosan. Važno je, da deci prenesemo naša iskustva.



# Izrada misije

**Nova godina je i sada su već sigurno svi zacrtali novogodišnji izazov i smislili šta bi voleli da dostignu u 2018.**

Zacrtavanje ciljeva je od primarne važnosti za Forever poslovne saradnike. Pa iako se radi samo o Forever F.I.T. programu, ili pak o tome da dupliraš promet, sa ciljevima možeš da postaneš snažniji i uz njihovu pomoć možeš da imaš život koji bi želeo da živiš. Kod zacrtavanja ciljeva, najteži deo je njihova razrada, o tome se inače retko priča.

Kod Forevera imamo jednu misiju koja nam iz godine u godinu pokazuje pravac svojim marketinškim planom, proizvodima i pomaže u vezi sa podsticajima. Nadalje, pomaže pri održavanju rezultata četrdesetogodišnjeg Forevera i u brizi za naše okruženje. Naša misija daje celokupnu sliku o tome kako se mi, kao firma – odnosimo prema tim stvarima. Do kraja će nas voditi ostvarenje našeg petogodišnjeg plana o dupliranju prometa.

**Naša misija:** Stvaramo okruženje koje je profitabilno u svakom pogledu i u kom svaki pojedinac može biti ono što želi da bude. Okruženje gde su

integritet, empatija i zabava naše vodilje. Posvećeni smo i verujemo u našu kompaniju, naše proizvode i industriju kojom se bavimo. Tragamo za znanjem i uravnoteženošću i povrh svega, uspešno vodimo našu kompaniju i naše poslovne saradnike.

Dok ulazimo u 2018-tu, puno ćete slušati o pet ključnih stvari za narednih pet godina: Aloe Vera, usavršavanje proizvoda, 15%-ni porast u prometu, doći do određenih ljudi i podeliti sa njima zašto smo mi #ForeverProud. Sigurno ste čuli od nas, da su nama primarni i najvažniji naši poslovni saradnici. Zbog vas Forever cveta u čitavom svetu i zbog toga je naša dužnost, da vaše zahteve stavimo na prvo mesto. Da bismo to postigli, treba da su nam stalno pred očima nabrojane vrednosti misije i stvaranje jedne takve firme u kojoj ćete moći da dostignete vaše ciljeve.

Naša misija je uvek tamo u Home Office-u ispred naših kolega. Nije samo reč o tome da oni to svaki dan vide, nego i da osete i da im pomogne u

radu. Mnogi to znaju i napamet. Zaista! Pitajte nekoga u skorije vreme.

Lakše je svaki dan raditi sa novim entuzijazmom, ako vidimo misiju iz dana u dan. Misija postavljena na dobro vidljivo mesto, pomaže nam da prođemo jedan stresan i naporan dan, znajući da svi računaju na nas.

Januar je savršen mesec za to, da malo dublje pogledate svoje lične ciljeve i da ih vidite iz novog ugla. Ohrabrujem vas da zapišete svoje misije! Ne treba to da bude dugo pisanje, samo neka bude iskreno. Treba da vas podseti na to u šta verujete i na to šta su vam ciljevi. Gledajte to svaki dan kako biste bili na pravom putu za postizanje vaših petogodišnjih planova – i čak više od toga.

**Srećna Nova godina!**



**Gregg Maughan**  
Predsednik, Forever Living Products



**Zbog vas Forever  
cveta u celom  
svetu i zbog toga  
je naša dužnost,  
da vaše zahteve  
stavimo na prvo  
mesto.**





**Forever Living Products**  
**Mađarska već godinama**  
**učestvuje u zajedničkoj ak-**  
**ciji Parlamenta i Međunarodne**  
**službe za pomoć deci u realizaciji**  
**„Dečjeg Božića u Parlamentu”,**  
**na koji su ovog puta pozvali više**  
**od osamsto dece koja se nalaze**  
**u nepovoljnoj situaciji i žive u**  
**teškim materijalnim uslovima.**  
**Pozvana su bila deca iz osnovnih**  
**škola širom Mađarske i van njenih**  
**granica. Predstavnici Forevera**  
**su bili dr Šandor Miles državni**  
**direktor, Peter Lenkei generalni**  
**menadžer i Jožef Sabo safir Eagle**  
**menadžer. Naša firma je svakome**  
**u paket stavila po jedan Forever**  
**Kids multivitamin. Verujemo da**  
**je najbolji poklon i za Božić –**  
**zdravlje!**

Deca su stigla na događaj iz sedamdeset mađarskih mesta, kao i iz Karpatskog basena – Erdelja, Slovačke, Vojvodine, Hrvatske, Ukrajine i Burgenlanda, ukupno iz pedeset i pet gradova van Mađarske. Organizatori su se pobrinuli za troškove njihovog putovanja, smeštaja i hrane. Domaćin proslave je bio Laslo Kever, predsednik Parlamenta Mađarske, koji je na jedan dan predao ključeve Parlamenta i pustio decu unutra. Osamsto dece se zabavljalo uz božićnu predstavu poznatih umetnika i predavača. Četvoročasovni program se odvijao na osam destinacija: na glavnom ulazu na stepeništu Parlamenta, na bini je nastupio hor muzičke osnovne škole „Bakač Teri“ (koji je pevao pesmu Zovim cvet), učestvovao u kratkom mađarskom filmu „U svakome“ i dobio Oskara, zatim, umetnici Budimpeštanske operete – Petra Gubik i Deneš Kočiš – koji su pevali delove iz poznatog mjuzikla. Pored njih, decu su zabavljali i poznata grupa „Sirtos“, Udruženje „Živi izvor za očuvanje tradicije“, kao i Orkestar „Margaret Island“ poznat među mladima. Na kraju su svi zajedno pevali pesmu „Mali Božić, veliki Božić“. Gosti su u sali za ples uz pesme grupe „Sirtos“ igrali grčke plesove, fotografisali se u postavljenim fotokabinama, duvali velike balone od sapunice, savijali smešne balone, imali mogućnost da rade neki ručni rad i dobijali od ilustratora sve lepše i lepše maske na svojim licima. Mogli su da pogledaju crtani film „HOPPI“ Rofusa Ferenca, kao i da se fotografišu sa figurama iz istoimenog crtanog filma. Članovi Budimpeštanske Operete i Orkestra „Margaret Island“ su zainteresovanima davali autograme, a zatim su deca dobila mogućnost





# DEČJI BOŽIĆ U PARLAMENTU UZ PODRŠKU FOREVERA

da pričaju sa umetnicima. Mališani su se susreli i sa više poznatih sportista kao što su: Tamaš Wichmann devetostruki svetski prvak u vožnji kanua; Žolt Erdei svetski šampion u boksu; Katalin Partič svetski juniorski šampion u petoboju; Zoltan Kamberer trostruki olimpijski i trostruki svetski šampion u vožnji kajaka; Ana Karas svetski šampion u vožnji kajaka; Peter Šomfai evropski šampion, sa osvojenom srebrnom medaljom na svetskom prvenstvu i bronzanom na olimpijadi u ekipnom takmičenju u mačevanju; Gabor Bocko, svetski i evropski šampion, osvajač bronzane i srebrne olimpijske medalje u ekipnom takmičenju u mačevanju; dr Andraš Hargitaj, osvajač bronzane na olimpijadi i svetski i evropski šampion u plivanju; Zoltan Gera reprezentativac fudbala, igrač Ferencvároši Torna Cluba; Marton Epel reprezentativac fudbala, igrač Budimpeštanskog Honved Futball Cluba i Tamaš Darnji, četverostruki olimpijski šampion u plivanju. Svi oni su sa svojim pričama deci pružili nezaboravan doživljaj. Pozvanim gostima su vodiči pokazali i znamenitosti Parlamenta, kao i ceremoniju smene straže. Četvoročasovni program su učinili nezaboravnim i Gabi Gubaš i hor sa performansom „Igralište“. Za kraj programa su predsednik Parlamenta Laslo Kever, predsednik Međunarodne službe za pomoć deci, kao i sponzori događaja – među njima i predstavnici Forever Living Productsa – podelili poklone deci, dok su u pozadini pevala „Moldvai čango“ deca.

*Naš izveštaj je pripremljen iz objave  
pres službe sa zasedanja Parlamenta.  
Fotografije: Služba za pomoć deci /  
Ester Gordon*





# PREDMET MOJIH ŽELJA

**Predmeti. Njihova vrednost u novcu može biti jako visoka, a nekad samo za vlasnike oni imaju veliku vrednost. Ponekad želite neku stvar jako, a raditi za tu stvar znači jednaku sreću kao i posedovati je. Predmeti mogu biti mali, skoro neprimetni ili ogromni i lako vidljivi. Mogu da oslikavaju bogatstvo, dobrobit, slobodu ili plod teškog rada u životu.**

Avgusta 2003. smo u Dalasu slavili 25. rođendan Forever Living Productsa, na International Super i Post Rallyju. Za nas je to bio poseban doživljaj, jer smo Katika i ja tada učestvovali kao novi soaring menadžeri. Od 104 države, Mađarska je sa južnoslovenskom regijom bila na trećem mestu, zaobišavši tako i Meksiko, Veliku Britaniju, Filipinska ostrva, Francusku, Italiju... Bili smo jako srećni i ponosni na rezultate, a redosled koji je godinama bio isti sada se promenio: Nemačka je prestigla Japan i zauzela prvo mesto.

Forever saradnici (distributeri) Nemačke, Austrije i Švajcarske su bili obučeni u tirolsku narodnu nošnju: „Došli su na binu radosni u dirndi haljinama, sa zastavama boje nacije i velikim ovacijama.“

Tražili smo mogućnost da čestitamo Rolf Kippu, tadašnjem Forever najboljem distributeru na svetu. Posle Agneš Križo i Jožefa Saboa, on je naš lider, dupli dijamant menadžer. Zagrlio nas je opušteno, a elegantno. Katika je dobila i poljubac, a ja snažan stisak ruke i reči ohrabrenja.

Na Rolfovom vratu visila je jedna tirolska značka, jedna posebna klepetuša, sa runolistom: odmah mi se svideo ovaj umetnički komad. Nisam ni razmišljao da li je u redu da ga pitam, samo sam ga ljubazno zamolio. On mi je zakačio klepetušu oko vrata i rekao: „Dragi Endre, od sada ti „klepetaš“ i to je tvoja odgovornost!“

Često bacim pogled na nju, u svojoj kancelariji. Stavio sam je na policu sa knjigama, u visini očiju, tako da me stalno podseća da sam „zavezao klepetušu“, idem napred i zajedno sa mojom Katikom vodim naš tim. To znači



**U ovom delu safir menadžer dr Endre Šereš nam pokazuje jedan predmet koji za njega ima neprocenjivu vrednost.**

preuzimanje odgovornosti, učenje, razvoj, građenje tima, ispunjavanje podsticajnih programa. Možete da vodite samo ako ste sami pokazujete primer.

Kako je sudbina interesantna: na tridesetoj godišnjici naše firme, takođe smo slavili u Dalasu, sada kao novi safir menadžeri, i 2018. ćemo za 40. rođendan firme ići u Dalas sa timom od trideset ljudi, na Global Rally. Verujem da ćemo ove godine primiti najveći ček na Chairman's Bonusa i da ćemo deliti radost naših kolega i bratske linije.

Napred Forever, brod ponovo isplovljava u nepoznato, nemojte zaostati!

A klepetuša nije na prodaju, njena vrednost je neprocenjiva. Ima jako lep zvuk!  
Nabavi sebi jednu ako možeš!!!

Go Forever!



# POKRENI SE!

DNEVNO 15 MINUTA DA SE OSEĆAŠ BOLJE

**ODVOJMO VREME  
JEDNI ZA DRUGE,  
VEŽBAJMO ZAJEDNO  
SA NAŠOM DECOM!  
VEŽBE SU SASTAVILE  
I PRIKAZALE**

**Žužana Katona**  
rehabilitacioni terapeut,  
instruktor za jogu, trener  
i njena ćerka Ester Ereš



Donela sam vam niz vežbi „mama-ćerka“. U tinejdžerskom dobu u kome je i moja ćerka Esti, često se dešava da se ćerke udalje od svojih majki, žive u malo drugačijem svetu, a to je tako i normalno. Pomoću fizičke aktivnosti i kroz kontakt tokom vežbanja, ova udaljenost može da se smanji. Fizička aktivnost je doživljaj i sreća koji mogu da vas približe.

Vežbe koje su ovde prikazane mogu da se rade još od zabavišta višeg uzrasta: velika je stvar igrati se sa mamom i tatom na zemlji. Isto kao kad se deca igraju sa svojim vršnjacima.

Kada sam sastavljala plan vežbi, imala sam važan cilj: da vežbe za snagu i istezanje imaju po jednak udeo. Sa njima možemo da jačamo kičmene mišiće, što deci pomaže pri pravilnom držanju. Ovde ćemo vam pokazati mama-ćerka vežbe, ali vas uveravam da slobodno možete da probate i u kombinaciji: tata-ćerka, tata-sin, šta više i tata-mama kombinaciji! Zajednička aktivnost je savršen program za spajanje porodice.

Odvojite vreme onda kada niste u žurbi i kada ste sposobni da se usaglasite jedni sa drugima! Nedeljno dva puta po petnaest minuta: ovako se i deca ispunjavaju ljubavlju.



# POKRENI SE!

DNEVNO 15 MINUTA DA SE OSEĆAŠ BOLJE



## „Stabilna sam“

Jedno drvo bez obzira na vremenske izazove uvek stoji stabilno. Osetite u sebi sada tu snagu! Sve vežbe koje se rade na jednoj nozi, imaju izvanredan uticaj na jačanje samopouzdanja i porast koncentracije.

**Izvođenje vežbe:** Stanite jedno do drugog i istegnite se prema gore, a zatim naslonite stopalo na list druge noge, ali nemojte da se naslanjate na koleno! Uvucite kuk noge na koju se oslanjate ka sebi! U održavanju ravnoteže, pomaže ako fokusirate jednu tačku u visini čela i ako malo savijete nogu na kojoj stojite. Istežite se rukama i kičmom prema gore. Uradite vežbu na obe strane, a ako volite izazove, onda i sa zatvorenim očima!

## „Igrati se slobodno i smeјati se!“

Ako neko može da se oseća slobodno sada, to znači da ima osećaj sigurnosti, zna da ga vole i on zna da voli i da se poveže sa drugima. Fizička aktivnost stvara hormon sreće, a zajednička fizička aktivnost ima još jaču snagu, pogotovo ako se i dete oseća dobro dok to radi.

**Izvođenje vežbe:** Sedite okrenuti leđima jedan drugom i ukrstite ruke međusobno! Oslonite se na stopala i jako se odgurnite od poda! Počnite da se gurate leđima jedno na drugo, ali ostanite na sredini, neka se ni jedno od vas ne nagnije napred! Usput se konstantno odgurujte od poda i počnite da se istežete prema vrhu glave! Ustanite zajedno i leđima celom površinom gurajte jedno drugo! Ako vam dobro ide, na sredini možete malo zastati. Vežba je izuzetno dobra za butne mišiće, jer čuva kolena.





### „Verujem u sebe“

Da bi ovu pozu mogao da napraviš, treba da veruješ u sebe! Jačanje samopouzdanja je jedno od najboljih motivacionih sredstava. Usudi se da probaš!

**Izvođenje vežbe:** U početnom položaju možeš i da se nasloniš na zid, neka tvoje dete prvo ispruži jednu, pa drugu nogu u tvoje ruke. Dečije noge treba da su ispružene i paralelne sa podom, a pete mu privuci sebi. Ruke da budu ispružene, dok se dlanovima odguruje od poda. Sa uvučenim stomakom se aktivira centar unutrašnje snage. Glava neka visi između ruku. Ovaj pokret savršeno vežba ruke, odmara kičmu i delotvorno deluje na funkcionisanje svih unutrašnjih organa. Služi za zdravlje očiju i deluje dobro protiv bora.



### „Zajedno smo jači“

Koliko sam dobra, u čemu sam dobra? Stvarno dobra, zahtevna vežba koja iziskuje snagu i jača samopouzdanje.

**Izvođenje vežbe:** Namesti se u pozu skleka, nemoj dopustiti da ti se spusti struk! Istegni se od vrha glave duž cele kičme, sa petama na nazad. Pritisni dlanove na pod, drži ruke pravo, a laktove skoro neprimetno pomeri prema unutra! I tvoje dete neka to uradi, ali ne na podu, nego na tebi, okrenuto u suprotnom pravcu od tebe: držeći tvoje članke iznad stopala, i neka stavi svoje noge na tvoja ramena. Laganim i konstantnim disanjem držite ovu pozu bar pet sekundi! Skoro sve mišiće koristite prilikom ove vežbe, ima super efekat na jačanje mišića i pomaže da se ispravi držanje tela deteta.



### „Možemo da se opustimo“

Mogu da budu i u zabavištu i u školi teški i naporni periodi. Stres i kod mališana ide sa grčenjem mišića. Dobro je ako naučimo dete da se opusti.

**Izvođenje vežbe:** Lezite na savijena kolena, u pozi fetusa. Neka se vaše dete smesti na vaš donji deo leđa i neka se izvije preko vas od pršljenja do pršljenja. Neka ne bude mesta između dva tela, a ako ima, neka se dete pomeri malo više ili niže. Neka se ispruži i neka razdvoji malo noge, a ruke neka ispuži pored ušiju! Uхватite mu podlakticu i lagano vucite da se bolje istegli. Kada se vraćate u početni položaj, neka se osloni kod kukova i zajedno u isto vreme sedite! Disanje do kraja lagano i konstantno.











**Naši januarski kuvari Eva Kesi Sepne i Mihalj Sep, soaring menadžeri, koji žive u Budimpešti su ugostili čitaoce našeg Forever Magazina. Ovog puta je Mihalj bio kuvar, a Eva je za to vreme podelila sa nama svoje misli o zdravoj ishrani, o uštedi vremena i podeli kućnih poslova.**

Možda je najbitnije da praznično prejedanje ostavimo za sobom i da od januara počnemo da brinemo o našoj ishrani: uvedimo u naš život Forever Ultra Light napitke za doručak, puno povrća kuvanog na pari ili pečeno meso, ali treba da imamo i dane bez mesa. Obratimo pažnju na odgovarajući unos tečnosti – pored vode možete piti i Aloe Herbal Blossom Tea! Mi obožavamo da kuvamo zajendo, odlično se dopunjavamo u kuhinji. Delimo uloge na osnovu toga ko se u šta više razume: na primer Miši pravi odlične riblje čorbe, tada sam ja „ekspres lonac“, a kada ja kuvam, onda je Miši moj pomoćnik. Zajedničko kuvanje je odličan porodični program. Lep je osećaj, nakon nekog dobrog kuvanja, pohvaliti posao jedan drugome. Vreme je za svakoga veliko blago, to se isto odnosi i na graditelje mreže. Ovaj obrok obožavamo, jer može da se kombinuje i ako već kuvamo neko meso više sati, onda pravimo veću količinu, jer tako uštedimo vreme. Višak mesa možemo sutra poslužiti sa drugim prelivom: možemo da mu dodamo prokelj, ili da ga pečemo u remi sa malo slatkog krompira, prženog ljubičastog luka i guščije džigerice. Kao prilog možemo da napravimo raznovrsnu zelenu salatu od paradajza, paprike, krastavaca i luka, koju ćemo začiniti sa malo limunovog soka i meda.



## **Pikantne pačje grudi sa četiri vrste bibera, ljubičastim kupusom, začinenim ananasom i kriškama jabuke**

### **SASTOJCI:**

3 komada pačjih grudi  
1 srednja glavica ljubičastog kupusa  
1 svež ananas  
1 jabuka  
1 narandža  
guščija mast, luk, začini

### **PRIPREMA:**

#### **Pečenje:**

Pačije grudi presećemo na pola (tako ćemo dobiti šest komada), kožu im iseckamo iz dva ugla da izađe masnoća i da budu hrskave. Obe strane posolimo i začinimo sa svežom mešavinom četiri vrste bibera, malo belog luka i sušenim čilijem. Stavimo ih u pleh sa kožom nadole, pospimo sa 1 dl vode i dve kašike guščije masti. Pecimo ih oko 2 sata na 180 stepeni, prekrivene folijom i s vremena na vreme ih prelijmo saftom. Onda skinimo foliju i pecimo ih na 220 stepeni dok ne porumene.

#### **Ljubičasti kupus:**

Na jednoj kašiki guščije masti dinstajmo ljubičasti luk isečen na kocke, zatim dodajmo posoljen kupus isečen na šnite. Začinimo kupus šarenim mlevenim biberom i jednom kašikom meda. Kada kupus malo omekša, prelijmo ga sa kašikom jabukovog sirćeta i 1 dl dobrog crvenog vina, zatim sačekajmo da ostatak tečnosti ispari.

#### **Ananas:**

Sveže voće isecimo na šnite. U tiganj stavimo 3-4 kašike softa od pečenja da prokuva i zatim ubacimo isečen ananas da ne pokrivaju jedno drugo. Malo dinstajmo, dodajmo sok i koru od jedne narandže, četiri zrna klinčića, narendajmo malo muskatnog oraaha i začinimo sa prstohvatom cimeta i tako će jelo dobiti pikantni ukus.

Prijatno!





**DR MARIA HOČI**  
Menadžer  
Pedijatar,  
endokrinolog, diabetolog

**Važno je u odgovarajućoj meri unositi vitamine, mineralne materije, mikroelemente. Ali šta je odgovarajuća mera? I kako i sa čime nadoknađujemo ono što fali? Ovog meseca naš stručnjak piše o tome.**

# Nedostaje? NADOKNADI!

Vitamini su organska jedinjenja, koja su u malim količinama neophodna za ljudski organizam. Naše telo nije uvek sposobno da ih proizvodi u potrebnoj količini, zato smo primorani da ih unosimo putem ishrane. Hrana i pića ih sadrže, a njih možemo da podelimo u dve velike grupe: na mikro i makro nutrijente. Makro nutrijenti su masnoće, belančevine, ugljeni hidrati koji obezbeđuju masnoću, dok su mikro nutrijenti vitamini, mineralne materije i mikroelementi koji nam ne daju energiju. Vitamini su nezamenjiva organska jedinjenja: imaju najvažniju ulogu u metaboličkom procesu, u zaštiti imunog sistema, u funkcionisanju enzima, u hematopoezi.

Dnevna potreba ovih jedinjenja je jako mala, ali bez njih nema odgovarajućeg funkcionisanja, tj. života. Svaki vitamin ima svoju ulogu u organizmu, jedan drugog ne dopunjava i ne zamenjuju se međusobno. Ako neki od njih nedostaje, onda metabolički proces ne funkcioniše i mogu da se jave značajni simptomi. Isto tako, osim ovih specijalnih uticaja, određeni vitamini su i antioksidacionog

dejstva, što znači da vezuju slobodne radikale koji se javljaju za vreme metaboličkog procesa, koji u velikoj količini štete ćelijama.

Vitamini na osnovu njihove rastvorljivosti delimo na dve velike grupe: one koji se rastvaraju u vodi i one koji se rastvaraju u masnoćama.





# PROMENA ŽIVOTNOG STILA



## VITAMINI KOJI SE RASTVARAJU U MASNOĆAMA

Vitamini A, D, E i K („dekavitamini“) se ne razlažu u vodi i nakon unosa se ne izbacuju brzo iz organizma. Pošto mogu da se talože u masnim tkivima i jetri, onda tokom normalne i zdrave ishrane ne moramo da ih nadoknađujemo svaki dan. Ako ih neko konzumira u velikoj količini, može da dođe do predoziranja, ali to je jako mala verovatnoća u odnosu na nedostatak vitamina.

- **Vitamin A** je naziv za skup hemijskih jedinjenja od 6 različitih vitamina, i najpoznatija materija mu je beta karotin. Ali i ostalih pet jedinjenja (retinol, retinal, alpha-karotin, gamma-karotin, beta-kriptoksantin) su bitni za procese vida,

rasta, razvoja kostiju, razmnožavanje, nastanak ćelija i tkiva, imunitet, za integritet sluznice i kože. Pošto se razlaže u masnoći, onda se nalazi u jako masnim jelima: sir, maslac, margarin, meso, mesni proizvodi, džigerica, srce, bubrezi, riba, jaja, mleko.

- **Vitamin D** je jedan od nastarijih, zato ga danas zovu D hormonom i potreban je za funkcionisanje svih organa. Ako imamo nedostatak ovog vitamina, javljaju se ne samo bolesti koje su ranije bile česte, kao engleska kuga, nego raste i rizik od autoimunih bolesti (na primer dijabetes tipa 1), kao i bolesti kardiovaskularnog sistema. Hrana sadrži D2 vitamin, dok se D3 vitamin dobija preko sunčevih zraka. Pošto naša hrana ima

mali nivo D vitamina, a od oktobra do aprila opada nivo D vitamina u koži (zbog niskog UV-B zračenja), to je vitamin koji svi moramo da nadoknadimo. Ovo je vitamin koji obavezno moramo da damo novorođenčadima i bebama.

- Prirodno jedinjenje od osam **vitamina E**, vitamin koje stvaraju biljke, najveće biološko dejstvo ima alfa-tokoferol. Jedan od najjačih antioksidanata štiti ćelijske membrane i zidove vena od oksidacije. Izvori vitamina E su biljna ulja, suncokretovo ulje, semenke bundeve, maslinovo, kukuruzno, bademovo ulje i pšenične klice. U povrću i voću može da se nađe u velikim količinama, a u životinjskim proizvodima ga nema uopšte.

- **Vitamin K** kao i vitamin D ima dve glavne forme, K1 i K2 vitamin. Vitamin K1 se nalazi u zelenim biljkama, a vitamin K2 sintetizuju bakterije (crevne bakterije). U majčinom mleku nemamo te bakterije, zato vitamin K daju bebama koje jedu prirodnu hranu nedeljno, zato što nedostatak vitamina K koji igra važnu ulogu u koagulaciji, predstavlja opasnost od hemofilije. Najbolji izvor vitamina K su zeleno lisnato povrće, kuvana jela, kupus, brokoli, spanać, mleko i mlečni proizvodi, kao i džigerica.

## ZAJEDNIČKE KARAKTERISTIKE

vitamina koji se rastvaraju u vodi, su te što ljudski organizam ne može da ih zadrži dugo, zato ih svaki dan treba nadoknađivati. Nekorisni deo vitamina odlazi sa mokraćom. Ne postoji opasnost od predoziranja, ali ako ne unosimo odgovarajuće vitamine može da dođe do njihovog nedostatka.

- Zanimljivo kod **vitamina B12** jeste to što on može da se nađe samo u namirnicama životinjskog porekla. Za apsorpciju im je potreban jedan faktor koji se stvara u organizmu.



U nedostatku tog faktora, čak i pored unosa odgovarajućeg vitamina može da dođe do deficita ovog vitamina. Iako ga stvara i flora bakterija u debelom crevu, odatle ne može da se apsorbuje. Potreban nam je kod hematopoeze, i u metabolizmu ugljenih hidrata i belančevina. Najbolji izvor vitamina B12 jesu džigerica i meso. U malim količinama je prisutna ova materija u mleku i mlečnim proizvodima. Kod vegeterijanaca je važna njegova nadoknada.

- **Vitamin B1**, ili tiamin prvenstveno igra važnu ulogu u metabolizmu ugljenih hidrata, ali je važan i pri funkcionisanju imunog sistema i rada srca. Dnevni unos ovog vitamina je srazmeran unetoj količini ugljenih hidrata. Najbolji izvor vitamina B1 jesu ljuske raznih vrsta žitarica i kvasac, žitarice celog zrna i peciva koja se spremaju od njih, mahunarke, orasi i lešnici, meso (naročito svinjsko) i džigerica.

- **Vitamin B2** ili riboflavin je bitan u razgradnji belančevina i masnih kiselina. Proizvodi ga ljudska unutrašnja flora tako da je mala verovatnoća da dođe do nedostatka tog vitamina, ali dugo korišćenje antibiotika može da izazove nedostatak. Prvenstveno ga sadrže mleko i mlečni proizvodi, meso, džigerica, bubreg, jaja i određene vrste žitarica.

- **Vitamin B6**, ili piridoxin je važan za razvoj belančevina, za funkcionisanje nervnog sistema i za održavanje integriteta kože. Dnevni unos vitamina B6 je srazmeran unetoj količini belančevina. Sadrže ga: džigerica, meso, mlečni proizvodi, sušene mahunarke, kvasac, žumance, crno brašno i peciva pripremljena od njega, kukuruz i razne vrste povrća.

- **Biotin ili vitamin H** je deo različitih enzima, ima ulogu u stvaranju belančevina, ugljenih hidrata i holesterola. S tim da ga proizvodi crevna flora, nepoznato je stanje nedostatka. Loše se apsorbuje, iskoristi se samo polovina onoga što unesemo putem ishrane. Balance od jaja sprečava

apsorpciju. Najbolji izvor biotina su džigerica, bubreg, žumance, kvasac, karfiol, orasi i lešnici. Pšenica takođe sadrži biotin, ali je u vezanoj formi i ne apsorbuje se. Voće i neke vrste mesa sadrže malu količinu vitamina.

- **Folna kiselina** je jako važna kod hematopoeze, funkcionisanja sluzokože i nervnog sistema, ali je izuzetno važna u početnom periodu trudnoće kod razvijanja kičme embriona. Apsorpcija vitamina iz veštačkih izvora je bolja nego iz prirodnih. Ako neko ima dobru snabdevenost folnom kiselinom, onda znakovi nedostatka vitamina B12 mogu lako da se pokriju. To posebno može da bude opasno kod vegeterijanske ishrane. Preveliki unos folne kiseline može da smanji dejstvo cinka. Najbolji izvor folne kiseline su džigerica, povrće koje ima lišće (posebno spanać), voće i kvasac.

- **Niacin**, ili nikotinska kiselina, učestvuje u procesima oksidacije-redukcije koji se odvijaju u tkivima i igra važnu ulogu u svim poljima metaboličkog procesa. U kukuruzu možemo naći materiju, koja sprečava dejstvo niacina. Najbolji izvor niacina su meso, džigerica, bubreg, riba, jaja, kvasac, sušene mahunarke, vrste povrća i crni hleb.

- **C-vitamin** je otkrio i zapisao Sveti Albert Đerđi u Segedinu i za to je dobio i Nobelovu nagradu. Osim čoveka, ovaj vitamin ne može da sintetizuje jedino morsko prase, dok druge životinje mogu. Ovaj vitamin, koji se lako razlaže na temperaturi i svetlosti, potreban nam je u najvećoj meri. Kolagen je važan za stvaranje hormona, za funkcionisanje imunog sistema, za apsorpciju gvožđa i bakra. Potrebu za njim povećavaju: stres, temperatura, postoperativno stanje, fizički posao, pušenje i uzimanje sredstava za kontracepciju. Najbolji izvor vitamina C su zelena paprika, paradajz, kupus, neke vrste salata. Zimi kiseli kupus i zamrznuto povrće.

- **Vitamina P** ili rutin je pratilac vitamina C, često se javlja u istoj hrani kao i vitamin C. Pomaže pri apsorpciji vitamina C, štiti od oksidacije i jača kapilare.

## RDA

Američki institut za ishranu je pre više od šezdeset godina, u 1950-tim odredio i standardizovao optimalnu količinu unosa određenih vitamina i mineralnih materija. Rezultat je RDA (Recommended Dietary Allowance), tj Preporučeni dnevni unos.

Na osnovu ovog uzorka brojne države, a među njima i naša, su napravile sopstvenu RDA vrednost, uzevši u obzir klimatske i geografske karakteristike države.



RDA ne zavisi samo od toga. Ako na jednoj kutiji za dodatak ishrane pogledate vrednosti RDA, treba da uzmete u obzir da vaša potreba zavisi od vaše starosne dobi, pola, fizičke aktivnosti, načina ishrane, biohemijske funkcije organizma, od sposobnosti apsorpcije svakog ponaosob i od količine stresa. Važno je da se obratimo stručnjaku koji će odrediti potrebe za svakog ponaosob, zbog dodatnih različitih bolesti i nuspojava lekova koje mogu da utiču na apsorpciju određenih materija i na njihovo dejstvo.



## SPORT

Iako su pre nekoliko godina uveli u bezbroj država pojam PDI (Performance Daily Intake – unos kod sportista), koji nam govori koji vitamin ili mineralne materije treba da unesemo ako se bavimo sportom, ovaj pojam u Mađarskoj ne postoji zbog nedostatka naučnih dokaza. Ali ono što je dokazano je da – u zavisnosti od intenziteta i dužine trajanja fizičke aktivnosti – raste potreba za vitaminom i hranljivim materijama, ako se redovno bavimo sportom.

## NEDOSTACI VEGETARIJANSKE ISHRANE

- Nivo energije u biljnim jelima je nizak
- Ima nedostatak amino-kiselina, jer biljne belančevine (za razliku od životinjskih) nisu kompleksne
- Nivo kalcijuma je nizak kod osoba koje ne piju mleko i mlečne proizvode
- Apsorpcija gvožđa u organizmu je sprečena: ako unosimo više biljaka unosimo i više fitina i oksalata i time smanjujemo apsorpciju gvožđa i kalcijuma
- Nivo vitamina D u biljkama je mali
- Vitamina B12 nema u biljkama

## METODE ZA PREVENCIJU NEDOSTATAKA VITAMINA:

- Unos biljnih ulja (maslinovo)
- nadoknađivanje esencijalnih amino-kiselina
- Apsorpcija i biorazgradnja omega 3 masnoće u biljnim uljima je jako niska, zato je preporučljivo konzumiranje morske ribe tri puta nedeljno ili uzimanje dodataka ishrani
- nadoknađivanje vitamina D3 i kalcijuma

- nadoknađivanje heliranog gvožđa
- nadoknađivanje vitamina B12 (iako ga ima u aloi)

## VITAMINI KOJE MORAMO NADOKNADITI: IAKO SMO ZDRAVI

- folna kiselina: bar tri meseca pre planirane trudnoće, tokom trudnoće i tokom dojenja
- vitamin D3: od naše prve nedelje rođenja pa do kraja života
- vitamin B12: isključivo kod konzumiranja hrane biljnog porekla
- vitamin K: isključivo kod konzumiranja majčinog mleka

## IZVORI VITAMINA:

- sezonsko povrće sađeno na plodnoj, slobodnoj zemlji, raslo na prirodnom suncu
- sveže voće i povrće, dodaci ishrani koji su pravljeni odgovarajućom tehnologijom, koji se zbog flavonoida i prirodnih vlakana koja se vezuju za vitamine, bolje apsorbuju i potpomažu organizam biološkim dejstvom.

## PAŽNJA!



Vitamini kod „zimskih“ namirnica koje su gajene u foliji, pod veštačkim svetlom i sa pojačivačima sazrevanja, imaju mnogo štetnih hemikalija.

Voće i povrće koje je gajeno na dalekim sunčanim mestima, tokom transporta gubi svoje vitamine. Nezapakovana glavica salate dnevno gubi 9,5 % vitamina C u zamrzivačima (0–2 °C), 15 % u frižiderima (4–8 °C), 15 % u podrumima (9–14 °C), 21 % u komorama (14–24 °C). I ako je zapakovana u foliju, možemo smanjiti samo 50% gubitka.

Gubitak vitamina C u jabukama na vazduhu 16–25 °C odnosno u prodavnicama jeste 5,5 % dnevno.

Najveći gubitak vitamina C jeste na zamrznutim policama između –18 °C i –20 °C. Kod prethodno nekuvanog povrća, to je mesečno 16–18%, kod prethodno izblansiranog, to je uvek 0,5–11%.

Lepo je ako na balkonu možete da gajite povrće, ali ako živite u delu gde je veliki promet, znajte da se na listovima biljaka skuplja u znatnoj meri olovo, koje i sa redovnim pranjem može da se skine samo 30%. A hronično trovanje olovom, može da dovede do problema u funkcionisanju gastrointestinalnog trakta, nervnog i hematopoetskog sistema, kao i do problema rada bubrega.









## Forever Absorbent-C®

Dodatak ishrani u obliku tablete za žvakanje sa zaslađivačem i medom. Da bi se 60 mg C-vitamina koji se nalazi u tabletama lakše apsorbiralo, dodali smo i 500 mg ovsenih mekinja, koja spadaju u dobro apsorbirajuća vlakna. C-vitamin koji se nalazi u proizvodu, dejstvom antioksidanta potpomaže funkcionisanje zaštitnog sistema.

**048** 100 tableta



## PROIZVOD MESECA

### PREPORUKA DR MARIJE HOČI STRUČNOG PEDIJATRA, ENDOKRINOLOGA, DIABETOLOGA:

Mom organizmu je svaki dan potreban vitamin C. Mogu da budem sigurna da će vitamin koji se dobro apsorbuje i koji je prirodan, dobro uticati na moj imuni sistem i moju kožu. „Osnova od ovsene kaše“ ne samo što ispravlja apsorbovanje vitamina C, bitna je i u odgovarajućem unosu vlaknastih materija. Kombinacija ukusa meda i citrusa ne samo da je najlepša, najzdravija grickalica, već je možemo koristiti i tokom C9 ili F15 programa, tokom svakog dana. Dnevno 1-2 tablete sa jednom velikom čašom vode, da bi radosno proveli ove lepe zimske dane.



# BEAUTY SAVETI

HAUSEL BEATRIX asistent menadžer



## Sve ZA OČI!

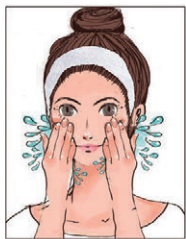


**Kažemo: oči su ogledalo duše. Da dodam, naša koža prikazuje naše zdravlje, našu unutrašnjost. Važno je paziti na te znake, ali najbolje je preduhitriti pojavu problema: sa korišćenjem kozmetike dobrog kvaliteta i proizvoda za higijenu, odgovarajućom ishranom, unosom tečnosti, vremenom provedenim na svežem vazduhu, kretanjem i upravljanjem stresom.**

Bolesti civilizacije i ovako ne možemo stopostotno da izbegnemo, ali po meni je najbolji devetodnevni program naše firme za promenu načina života, koji pomaže organizmu da se odupre: dobijamo savete i učimo o ishrani, unosu tečnosti i fizičkoj aktivnosti. Program nam omogućava da se osećamo bolje u sopstvenoj koži i da se osećamo obnovljeno. U pripremi za program, jako je važno prvo obaviti razgovor i informisati svakog ponaosob. Važna je i odgovarajuća nega kože! Vital paket nam daje izvanrednu podršku u tome tokom cele godine.

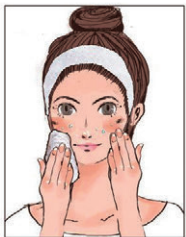
### **Zašto je važna odgovarajuća nega kože?**

Najveći organ na našem telu je koža, ali često zaboravimo da naše lice dobija najmanju zaštitu, s tim da je ceo dan izloženo vremenskim promenama i štetnom delovanju okoline. Da vidimo šta je potrebno za dobro stanje i za hidriranu kožu!



Jako važan korak je **ČIŠĆENJE**: Šminku uvek skidajmo sa kože: za to je izvanredan Sonya Aloe Eye Makeup Remover (sa uljanim osnovom).

Zatim čišćenje sa mlekom, koje ne samo da odstranjuje izumrle ćelije i otklanja nečistoće, već pomaže da koža bude nahranjena i meka. Za to je izvanredno Sonya Aloe Purifying Cleanser ili Aloe Cleanser.



Njihovi sastojci i sadržaj delotvornih materija pomažu pri obnavljanju kože.

Sledeći korak je **TONIZIRANJE**: Cilj je vraćanje

pH vrednosti (koja je otišla u alkalni pravac prilikom čišćenja) u normalu, tj. povećanje tonusa. Proizvod koji služi za ovo hrani kožu zbog hijaluronske kiseline i sadržaja jojobe, i s obzirom da ne sadrži alkohol – ne isušuje kožu. Zato predlažem Aloe Sonya Refreshing Toner i Rehydrating Toner (sadržaj hamamelisa, krastavca, limuna, kolagena i alatoina – osvežava, čini našu kožu blistavom i pored toga sužava pore).

Nedeljno jednom predlažem

### **PILING.**

Ovim postupkom se sa gornjeg sloja kože uklanja izumrli sloj, iz dubljih slojeva prljavština, omekšava i priprema kožu za dalju negu. Ako nanesimo Aloe Scrub i Sonya Aloe Deep – Cleansing Exfoliator na vlažnu kožu, onda ima izvanredno dejstvo, jer jojoba kuglice izvanredno i delotvorno masiraju našu kožu.

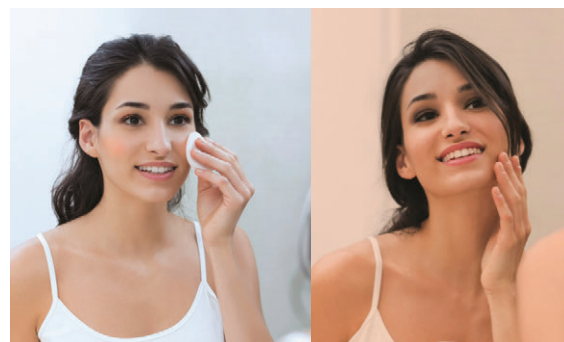
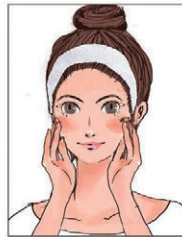
Moj omiljeni proizvod je Marine Mask, koja je proizvod za duboko čišćenje i hidriranje na bazi morskih algi. Za petnaest-dvadeset minuta se već vidi rezultat. Predlažem korišćenje jednom nedeljno, ili pre nekih prilika za brzo ulepšavanje, jer daje osećaj glatkoće. S vremena na vreme, na područje ispod očiju stavim par kapi Forever Alpha-E Factor ulja.

**ZA KRAJ** (hidriranje i negu) koristim proizvode:

### **Dnevne kreme:**

Sonya Aloe Balancing Creame, Fleure de Jouvence Firming Day Lotion

**Noćne kreme:** Sonya Aloe Deep Moisturizing Creame, Fleure de Jouvence Recovering Night Cream.



Sve kreme mogu da se kombinuju jedna sa drugom i sa Forever Alpha-E Factor uljem. Pazimo i na negu vrata i dekoltea! Ovu kozmetiku volim zbog njenih sastojaka i dejstva. Kupljeno u setu sve imate u jednoj kutiji, ali postoji mogućnost da ih i sami izaberete.



### ***Siguran savet:***

Kombinacija Aloe Propolis Creme i Aloe Firsta je savršena zimi. Koristim je i za negu ruku, ili kao kremu za decu ujutru. U kombinaciji sa Aloe Moisturizing Lotion Alpha-E Factorom, blagim pokretima umasirano daje vidljive rezultate (elastin i kolagen na jednom mestu). Isto tako dobro može da se upari i R3 Factor sa Alpha-E Factorom. U dugim zimskim noćima pronadimo „vreme za sebe“, da nam se i duša neguje. Za ovo predlažem eterično ulje od lavande, i gel za tuširanje od lavande, sa Forever Aloe Scrubom koji nam leče telo. Za lice su delotvorne Fleur de Jouvence ili Forever Marine Mask. Posle pranja kose, u bilo koji balsam stavimo Aloe Propolis Creme, Alpha-E Factor i Aloe First, a na taj način možemo da ga koristimo i kao pakovanje! Ulje od lavande može da se stavi u kupku, ili pak Bath Gelée!

Savršeno možete da završite svoje večer sa jednom dobrom toplom šoljom Aloe Blossom Herbal Tea – čajem i finim medom, ili pak sa izvanrednom knjigom Rolf Kippa „Najlepši posao na svetu“.

Želim vam čudesno blistav ten i srećne praznike!





## SENIOR MANAGER



Like Comment Share

**Đulane Kovač i Đula Kovač**  
sponzori: dr Endre Nemet i Agneš Lukači

„Ono što ljudski um može da poveruje, to čovek može i da ispuni.“



## MANAGERS



Like Comment Share

**Magdolna Kovač**  
sponzori: Đulane Kovač i Đula Kovač

„Samo izdržil“



Like Comment Share

**Gabriela Leel-Eši**  
sponzor: Čaba Kasaš

„Zaista je dobra zabava ostvariti nemoguće!“

Walt Disney



## ASSISTANT MANAGERS

**György Sándorné & György Sándor**  
sponzori: Halmai József & Dr. Czifra Gabriella

**Halmai József & Dr. Czifra Gabriella**  
sponzor: Dr. Dósa Nikolett

**Székely Károlyné**  
sponzori: György Sándorné & György Sándor

**Szolga Bernadett**  
sponzor: Katona Zsuzsanna



## SUPERVISORS

Bajnai Krisztina  
Bakos Róbertné  
Balázs Nikolett  
Bartus Péter  
& Bartusné Király Andrea  
Besenyeiné Kovács Judit  
Bodóneané Farkas Anikó  
Borsos Viktor Tibor  
Dévényi Mónika  
Jelena Filipovic  
Fraknóyné Mezei Gabriella  
Mihrija Gusinjac  
Herczegné Nagy Enikő Melinda  
Jankovich László  
Juhászné Székely Ágnes  
& Juhász Jácint  
Kaszáné Nagy Anikó  
Kőrösi Hajnalka  
Lemle Szilvia

Lókai Tímea  
Madarász Dalma  
Molnár Gabriella  
Molnárné Kiss Tímea  
Németh Lászlóné  
Doris Petrović  
Vladimir Stampar  
Szabó Éva  
Széplaki Dávid  
Szentésiné Zaránd Mónika  
Tímár Éva  
Fatmira Trimi  
Tóth Judit  
Tóth Zsuzsanna  
Tóthné Csordás Viktória  
Marijana Vasiljević  
Zádori Miklós  
Vorgrümler Anikó  
Vorgrümler Tímea



# KVALIFIKACIJE

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

### 1. NIVO:

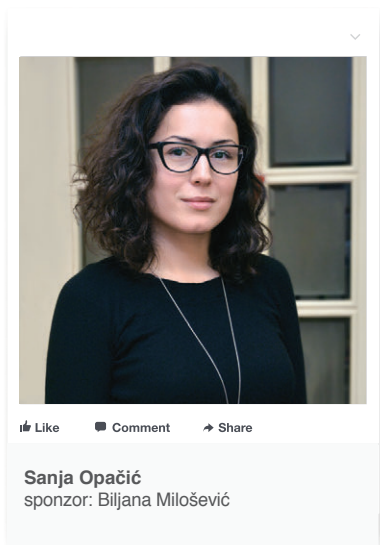
Stjepan Beloša & Snježana Beloša  
Dr. Kiss Ferenc & Dr. Nagy Ida  
Kovács Gyuláné & Kovács Gyula  
Dr. Rokonay Adrienne & Dr. Bánhegyi Péter

### 2. NIVO:

Dr. Németh Endre & Lukácsi Ágnes

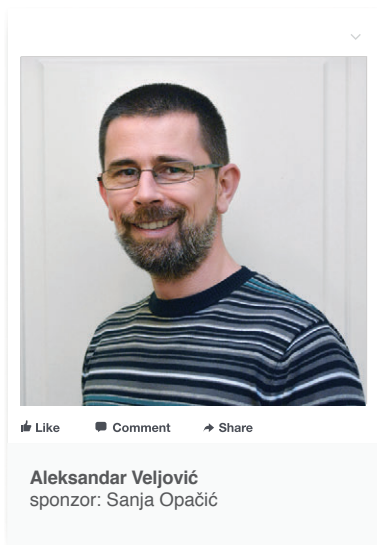
### 3. NIVO:

Halmi István & Halminé Mikola Rita



Sanja Opačić  
sponzor: Biljana Milošević

„Šta god da radiš, radi od srca,  
inače nemoj ni započinjati.”



Aleksandar Veljović  
sponzor: Sanja Opačić

„Ako veruješ u to da ćeš biti uspešan –  
videćeš mogućnosti, ako ne veruješ u to  
– videćeš prepreke.”

## 100+CC

Majoros Éva  
Dr. Rokonay Adrienne  
& Dr. Bánhegyi Péter  
Seres Máté & Seres Linda  
Zachár-Szűcs Izabella  
& Zachár Zsolt  
Dr. Dósa Nikolett  
Zsiga Márta  
Ferencz László  
& Dr. Kézsmárki Virág  
Klaj Ágnes  
Varga Géza  
& Vargáné Dr. Juronics Ilona  
Andreja Brumec  
Rusák Patrícia

## 60+CC

Kovács Gyuláné & Kovács Gyula  
Sanja Opačić  
Kaszás Csaba

Almási Gergely & Bakos Barbara  
Krasznai Cintia  
Dobai Lászlóné & Dobai László  
Hollóné Kocsik Judit  
& Holló István  
Bara Imréné  
Hegedűs Árpád  
& Hegedűsné Lukátsi Piroska  
Éliás Tibor  
Dr. Berezvai Sándor  
& Bánhegyi Zsuzsa  
Bara Imre  
Dr. Rédeiné Dr. Szűcs Mária  
& Dr. Rédei Károly  
Tanács Ferenc  
& Tanács Ferencné  
Mázás József  
Kovács Magdolna  
Dr. Kiss Ferenc & Dr. Nagy Ida  
Heinbach József  
& Dr. Nika Erzsébet  
Hajdu Ildikó Rózsa  
& Hajdu Kálmán

Leel-Össy Gabriella  
Fekete Zsolt  
Katona Zsuzsanna  
Dr. Kolonics Judit  
Szabóné Dr. Szántó Renáta  
& Szabó József  
Aleksandra Veljović  
Halmi István  
& Halminé Mikola Rita  
Csuka György  
& Dr. Bagoly Ibolya  
Zsidai Renáta  
Dr. Marija Ratković  
& Cvetko Ratković  
Rajnai Éva  
Biljana Milošević  
Szabó Péter  
Lapicz Tibor  
Szűcs Annamária  
Aleksandra Petković  
& Bogdan Petković  
Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin  
& Dr. Seres Endre

Kiss Zoltán  
& Kissné Szalay Erzsébet  
Manda Korenic & Ecio Korenic  
Kovács Erika  
Háhn Adrienn  
Dr. Németh Endre  
& Lukácsi Ágnes  
Stevan Lomjanski  
& Veronika Lomjanski  
Dr. Kardos Lajos  
& Dr. Kardosné Hosszú Erzsébet  
Husztai Erzsébet  
& Pálövi Tamás  
Donkó Zoltánné  
& Donkó Zoltán  
Tóth Zsolt  
& Tóthné Borza Eszter  
Kurucz Endre  
Halmai József  
& Dr. Czifra Gabriella  
György Sándorné  
& György Sándor  
Székely Károlyné



# ČAROBAN PUT NA KOME MI DRŽIMO ČAROBNI ŠTAPIĆ

**Naša destinacija je najsevernije selo u Nograd županiji, Ipoljtarnoc sa 400 stanovnika. Ovde živi Zoltan Donko i njegova supruga, koji su 2007. živeli sasvim drugačiji život nego danas. Zoltan je radio na graničnom prelazu, a Tinde se upravo vratila, nakon rođenja deteta, da radi u prodavnici poklona. I tada...**

**Sponzor:** Renata Židai

**Gornja linija:** Šandor Tot i Edina Vanja, Anita Balog i Tamaš Šile, Mikloš Berkič, Jožef Sabo, Rolf Kipp

**Tinde:** ... jedan moj poznanik me je ubeđivao sve dok nisam popustila i priključila se Forever Living Products mreži. Kupila sam par proizvoda, ali više od toga se nije desilo.

**Zoltan:** Ja sam znao i manje od toga. Jednom sam morao da odem po neki paket, platio sam ga i doneo kući, ali nisam imao pojma šta je to.

**Tinde:** Onda je i to zamrlo. Dve godine nakon toga pozvala nas je na porodičnu prezentaciju mama jednog deteta iz

zabavišta. Tu prezentaciju je držala Renata Židai. Odmah sam joj prepoznala glas: poznajemo se još odmalena, ali se nakon osnovne škole nismo sretale.

**Zoltan:** Ja sam bio jako rezervisan, što se svega tiče. Rekao sam Tinde: „Ti idi, odslušaj to, ali mene to uopšte ne zanima.”

**Tinde:** Ja sam se tamo tako dobro osećala, da sam odlučila da moram da je pozovem kod nas u stan, jer i Zoltan mora to da čuje. Bio je to jako dobar

razgovor i odmah sam se respozorisala. Za tren smo imali jako mnogo pozitivnih iskustava sa proizvodima. I majkama, i komšijama i poznanicima smo govorili kakvu je promenu to unelo u naše živote. Držali smo porodične prezentacije i nismo ni shvatili, a već smo bili nivo asistent supervizora.

**Zoltan:** Usput sam se „predao”, i iako sam video kako su proizvodi dobri, trebalo mi je još godinu dana da u tome vidim i poslovnu mogućnost. Ali počeo







**ZOLTAN DONKO I  
TINDA ZOLTANE  
DONKO**

.....  
Eagle menadžeri

sam da razmišljam da ako možemo da zadržimo bar sto hiljada forinti od ovoga, onda možemo da postignemo da proizvode koji su nam potrebni dobijemo besplatno.

**Da li ste znali šta treba tačno da radite za to?**

**Zoltan:** Razmišljao sam da se i ja priključim poslu. Pričao sam sa par poznanika, i na kraju 2010. imali smo 25 bodova, a da do tada nisam bio ni na jednom Danu uspeha.

**Tada si već otišao, zar ne?**

**Zoltan:** Da, da. I nisam se pokajao, jer su to bila dobra predavanja. Počeo sam da razmišljam: možda i ima nešto u ovome? Pošto su nas naši preci, svi osim bake ostavili ovde, uvek smo bili oslonjeni sami na sebe, uvek smo sa nečim dopunjavali naše prihode. Ali mislim da nas je nivo menadžera dotakao tek kad smo bili na bečkom Evropskom Rallyju. Dočekala nas je drugačija atmosfera.

**Vaše ćerke sada imaju po 13 i 20 godina, ali tada su bile jako male. Kako ste uspevali da gradite biznis pored brige o njima?**

**Tinde:** Srednjim tempom. Činjenica da nismo mogli nikom da ih ostavimo, usporavala je posao. Nivo menadžera nam je uspeo tokom letnjeg raspusta: većinu zadataka smo radili onda kada je starija ćerka Rebeka mogla da pazi na svoju mlađu sestru Noemi. Bez obzira na to, rekle su nam kako bi mogli da



prestanemo sa poslom, jer nikad nismo kod kuće...

**Zoltan:** Počeli smo da radimo sa tri linije od 25 bodova i uložili smo puno snage. Tako smo postali menadžeri i nakon naše kvalifikacije zajedno smo otišli za Poreč. Nama 75 bodova nikad nije bilo u fokusu...

**Pričali smo o tuđim motivacijama, a vaše smo samo spomenuli. Pored dodatnih prihoda, šta vas je još privlačilo?**

**Tinde:** Meni je bilo važno da ovi proizvodi stvarno pomognu ljudima i da stvorimo nove mogućnosti u njihovim životima.



**Kako ste uspjeli da motivirate poslovne saradnike?**

**Tinde:** Bilo je onih koje smo motivisali time što nikada nisu videli more. Nekoga je privlačio dobar tim. Sećam se, da nam je poslednjeg jutra falilo još osam bodova... Ali već toga dana su nam dolazile nove narudžbine čudesnih cifri. I tada sam shvatila da ako poveruješ da nešto možeš i zamisliš sebe u toj situaciji, možda i staviš nekoliko slika na vizuelnu tablu, onda će ti neko negde pomoći da ostvariš taj cilj.

**Zoltan:** Možda danas ni ne poznaješ čoveka koji će ti pomoći na kraju meseca.

**Koje vrednosti i principi su vas vodili u poslu?**

**Tinde:** Ono što je meni od prvog trenutka važno: iskrenost, čisto razmišljanje, svim ljudima pomagati onako kako im je to potrebno – bilo da ih zanima posao, proizvodi, ili čak i to da im duhovno budeš potpora. Mene nikad nije posebno interesovalo koliko ću bodova od koga dobiti.

**Zoltan:** Jednom sam sabrao koliko puta smo dobili „ne“ dok nismo postali menadžeri. Ispostavilo se da ih je bilo 100 samo na ličnim sastancima. Ali to nam nikad nije smetalo. Volimo da upoznajemo ljude i nama je dosta i ako od razgovora ostane samo prijateljstvo.

„ISKRENOST,  
ČISTO  
RAZMIŠLJANJE,  
SVIM LJUDIMA  
POMAGATI  
ONAKO KAKO  
IM JE TO  
POTREBNO  
– BILO DA IH  
ZANIMA POSAO,  
PROIZVODI, ILI  
ČAK I TO DA  
IM DUHOVNO  
BUDEŠ  
POTPORA...”

**2011. ste se kvalifikovali za menadžera. Da li je bio dobar osećaj stajati na bini?**

**Zoltan:** U svakom slučaju bilo je fantastično iskustvo preuzeti traku, kada dobar tim stoji iza tebe.

**Tinde:** Dobar je osećaj kada smo mi na bini, ali je još bolji kada neko drugi iz našeg tima stoji tamo. Moja starija ćerka je tada shvatila šta mama i tata rade celo leto...

**Kakva odskočna daska vam je bio ovaj novi nivo koji ste postigli?**

**Tinde:** Mogla bih da kažem da je bila više udobna fotelja. Imali smo jedan dobar tim, išli smo dalje sa 30-50



bodova. Naravno, i kolege su bile motivisane da postanu menadžeri, ali nekako su im godine proletele. Ja sam u međuvremenu nastavila građenje mreže, kao glavni posao. Pravili smo manje timske sastanke ovde i u Slovačkoj, jer smo shvatili da ljudi teško idu negde ako je to daleko.

**To što sad ovde možemo da pričamo sa vama znači da ste crpeli odnekud energiju: dobili ste polet.**

**Tinde:** Eagle mogućnosti su bile inspirativne. Prvo smo trebali da idemo na put u Kankun, ali to nam nije uspeło. Sviđala nam se ta misao, ali nismo imali dobar tim. Polet nam je bio i to što je Renata sa nama postala senior Eagle, što možemo da joj pomognemo onako kako je ona pomagala nama do sada. U međuvremenu smo bili u Bugarskoj, Turskoj i Londonu na Global Rallyju.

Možemo da kažemo da nam je Forever otvorio novi svet. Malo i finansijski svet.

**Zoltan:** Kada su objavili putovanje brodom, dotakla nas je misao da i mi možemo da budemo tamo, ali tada nismo videli dva nova od potrebnih 25 bodova, sa kojima može da nam uspe.

**Tinde:** U Jakabsalašu na bini sam rekla da želim na to krstarenje, jer se plašim vode i ne znam da plivam. Baš zato mi je ovo bio izazov.

**Zoltan:** Interesantno je da nam je ovo uspeło sa potpuno novim ljudima koje poznajemo samo godinu dana. Tako da ja smatram da je važno da se upoznajemo svuda, jer nikad ne znaš kada ćeš naći nekog ko će ti pomoći da napreduješ.

**Tinde:** Od tada govorim svima, da ako neko ima vere u sebe i poveruje u ono što mu sponzor kaže, onda ne postoje granice, jer sve može da postigne. Samo ne smete da donosite odluku naglo. Prvo osmotrite sve, iskusite i dajte sebi nekoliko prilika. „Ovo je jedan čudesan put na kome mi držimo čarobni štapić.”

**Šta vam je bila koncepcija? Da li ste pratili primer svog sponzora ili ste formirali neki svoj način?**

**Zoltan:** Mislim da je više ovo drugo. U početku smo radili na osnovu njenog razmišljanja, ali kada smo 2016. ostvarili



600 bodova, onda smo ono što smo videli od nje preoblikovali na naš način. One mrvice znanja koje smo sakupili sa raznih dešavanja dalje smo dograđivali.

**Da li zajedno držite prva predavanja?**

**Tinde:** To je promenljivo. Nekad držimo zajedno, a nekada se međusobno nadograđujemo. Ja više predstavljam proizvode, a Zoli je više za poslovni deo. Desi se da dnevno radimo samo 3-4 sata, ali ima i kad radimo po 12 sati. Najbolje je to, što to mi odlučujemo. Kao i sa kim želimo da radimo.

**Živite na selu, u porodičnoj kući, imate životinje... O hobijima da ne pričamo onda.**

**Tinde:** Jako volim da razrađujem svoju „kreativnost”. Osim toga, zanima me i spiritualni svet: otvorio nam je vrata u novi svet. Zoliki je hobi sređivanje vrta i domaćinstva.

**Koji vam je sledeći najvažniji cilj?**

**Zoltan:** Postignuće Chairman's Bonusa. Faktički mi sve imamo za to, u septembru su se kvalifikovali naši prvi menadžeri koji takođe imaju važne ciljeve. Ovogodišnji model ćemo pratiti

i iduće godine, jer smo shvatili da funkcioniše.

**Tinde:** Ja imam još nešto... 2012. sam već bila jednom u Feniksu o svom trošku. To je bilo presudno iskustvo. Moj san je da se tamo vratim sa Zolijem, ali kao gost firme....

**Zoltan:** Pošto će sledeći Eagle sastanak biti tamo, meni je motivacija da odem u Feniks.

**Tinde:** Ali naravno za to treba i da se naš tim proširi i da pronađemo ljude čiji deo života možemo da budemo.

## OVAKO MI GRADIMO:

- Prvo probaj posao, ne odlučuj naglo!
- Vizueliziraj, pravi slike o ciljevima!
- Slobodno zovi i nepoznate!
- Uvek postoji neka lična motivacija – strpljivo traži!



# STEP BY STEP



## BARBARA BAKOŠ I GERGELJ ALMAŠI

senior Eagle menadžeri

### NEMOJ PREVIŠE DA KOMPLIKUJEŠ!

Susrećemo se sa verovanjima da je onlajn građenje biznisa teško, strano i da nije prikladno za izgradnju sigurnih kontakata. Ovim člankom želimo ovo uverenje da opovrgnemo, jer je tehnički jednostavno, ali sa postovima koji sadrže u sebi neku vrednost, možeš da se obratiš stotinama njih! Onlajn svet tebe prikazuje. Ako imaš hrabrosti da se pokažeš svetu, onda će kontakti od poverenja krenuti da se grade oko tebe!



### AUTENTIČNOST

Tvoj onlajn svet je tvoja galerija, tvoj život, tvoj lik, tvoja vizit karta. Možeš da ga formiraš, oblikuješ za svakog ponaosob, ali gradi ga autentično i iskreno! Ti si Forever! Ljudi će početi da te prate, ako ti poruke nisu dvosmislene, ako govore iz tebe, iz srca i ako si iskren! Pronađi sebe, šta su ti vrline, koje je tvoje „ZAŠTO“, šta želiš i možeš da ponudiš ljudima!

### HRABROST

U onlajn svetu budimo ne samo čisti i jednostavni, nego otvoreni prikazujući sebe! Hrabro pokaži svoje razmišljanje i osećanja i probaj da se ne plašiš toga šta će drugi reći. Veruj da iskrenost i prave vrednosti uvek krče put. Bilo da si otvorena, ekstravertna, ili zatvorena, introvertna ličnost, vremenom ćeš pronaći svoj glas. Ovde, kao i u svim sferama života vredni ono: ko sme taj dobijati! Ako daješ sebe, ne možeš da grešiš. Uvek će biti onih, na koje će uticati to što govoriš, uvek će biti onih koje će zanimati to što pišeš. Zbog toga je i važno da ne kopiraš, jer nema smisla. Budi hrabar i originalan!

Već dva puta nas je svet network marketinga opčinio. Prvi put kada smo shvatili, kakvu sliku budućnosti nudi ova forma preduzetništva i kakav put razvoja otvara nama. I krenuli smo. Drugi put kada smo se već kao menadžeri otvorili prema globalnoj mogućnosti onlajn networka i iskusili koliko je dobro kombinovati network marketing sa onlajn svetskim širenjem. Mislim da je ovo za nas oboje bilo jedno novo rođenje. Isto tako, kod onlajn rada je važno da se pridržavamo njegovih pisanih i nepisanih pravila i koraka. Sada vam predstavljamo neke od najvažnijih vrednosti za nas, koji će vam posao učiniti uspešnijim!

### POKAZIVANJE UZORA

Tvoj uspeh određuje način na koji živiš, koje vrednosti pratiš, ko si, kako predstavljaš Forever i Rexa. Ako pokazuješ primer, onda će te oni koji su krenuli sa tobom pratiti i slično se ponašati. Ako već imaš kolege, jako je važno šta vide. Tvoj jedan post može da im da snagu i nemoj samo da paziš na to šta pričaš, već i na to šta radiš.

### SNAGA PREZENTACIJE

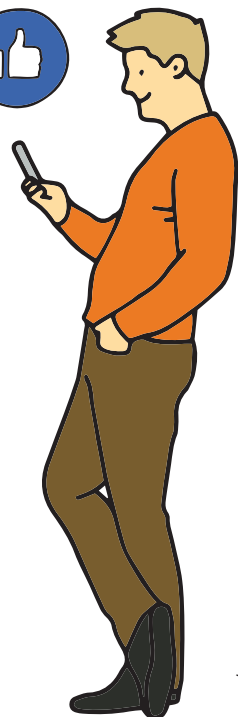
Iako onlajn gradimo naš biznis, snaga prezentacije ne može ni sa čim da se meri. Verujemo u to, da jedna jedina rečenica može da promeni bilo čiji život, ako je taj neko dobije na odgovarajućem mestu. U krugovima onlajn networkera, još veću snagu imaju oflajn prezentacije, jer se ovde nalazimo jedni sa drugima i često se ovde po prvi put lično upoznajemo. Ovde može da se oseti ogromna snaga tima, zajednice i ovde imamo mogućnost da se susretnemo sa vođama firme i da dobijemo inspiracije iz njihovih predavanja.

### KONSTANTNOST I STRPLJENJE

To je ključni faktor! Možeš da ušetaš u sopstvenu zamku, ako osećaš da je jedan post dovoljan da se ljudi privuku tebi. Ako počinješ onlajn građenje biznisa zato što veruješ da je to jedan kraći i lakši put do uspeha, onda je moguće da sad treba da otvorimo oči. Na onlajn svet gledamo kao na jednu komunikacijsku platformu,







# KANCELARIJA NA LAPTOPU



## NEOGRANIČENE ONLAJN MOGUĆNOSTI

ali je i ovde komunikacija jedan proces! Postavljajmo postove od prvoga dana, kao da na hiljade njih očekuju naš post! Ako budeš tako radio – i prilikom pokretanja jedne FB stranice – onda veruj, doći će vreme, kada će te stvarno na hiljade njih pratiti. I ovde

upoznavanje i izgradnja poverenja iziskuju vreme i strpljenje. Komunikacija nikada nije jednosmerna, nisi „spam“! Budi radoznao, pitaj, hvali i kada dođe vreme, ponudi mogućnost! Dopusti drugoj strani da odluči: da li je otvorena za ovu informaciju. FB-grupe možeš da koristiš kao izvanredno sredstvo, u kojima ciljano možeš da pružiš prave informacije zainteresovanim – o proizvodima, ili pak biznisu – naravno pridržavajući se Forever poslovne politike. Do uspeha nas vodi konstantnost, zbrinuti FB-profil, oprezni i lični kontakti i konstantno pružanje informacija i postavljanje povratnih pitanja.

### TAJNA SE NE VIDI

Možda je ovo najvažnija poruka! Onlajn vidiš naše postove, to je gornjih deset-dvadeset odsto, ali stvarno delotvoran posao se krije u međuljudskoj komunikaciji. Tvoj uspeh zavisi od toga, na koliko ljudi oko sebe obraćaš pažnju, da li im se obraćaš, da li paziš na to šta od Forevera možeš da uvedeš u njihov život. Onlajn tehnika za tebe otvara mogućnost da grupno šalješ poruke. Mi ipak ne pozdravljamo opciju da se ponašaš kao „spam“. Pozabavi se kvalitetnim sklapanjem kontakata, da neguješ postojeća poznanstva i da nove kontakte izgradiš na odgovarajući način. Svaki čovek je jedan par očiju, jedna priča, jedan san koji možr da se ostvari, jedna duša puna želja i mogućnosti.

### RAZMIŠLJAJ NA VELIKO, BUDI AKTIVAN NA DNEVNOM NIVOU!

U onlajn svetu nema daljine ispred tebe, nestaju fizičke i vremenske granice, jer na Fejsbuku među vama ne postoji prostor. Možeš da gradiš kvalitetan

kontakt sa nekim u inostranstvu, isto kao i sa nekim ko živi u susednom gradu. Postoji ogroman potencijal u onlajn svetu: tvoja kancelarija može da stane u tvoj laptop i možeš da iskoristiš neograničene mogućnosti #laptoplifestyle-a. Možeš da sa najlepšeg mesta uživaš u slobodi koju ti Forever daje u poslu. ALI! Tvoje dnevne rutine uspeha koje si stvorio danas, biće osnova za to. Radi svaki dan na sebi i radi svaki dan na svom biznisu! Pokaži ljudima, svojim osećanjima, kakvu mogućnost možeš da im doneseš u život! Ako iz dana u dan radiš za ovaj biznis koji si sebi obećao i ako ideš na spavanje tako da si i tog dana ponosan na sebe, onda si na izvanrednom putu! Neka tvoj uloženi trud bude konstantan, pa čak i onda ako je rezultat cikličan i tako tanak da ga i ne vidiš. Veruj da je tamo, samo nastavi dalje sa izradom zadataka i danas, i danas i danas!





**Andrea devet godina živi van Mađarske: prvo u Nemačkoj, a sada u Austriji. Ona je po struci diplomirani ekonomista, ali radila je u hotelima kao Maitre d'Hotel (glavni konobar) i somelijer (ekspert za vina). Vodila je restoran sa pet zvezdica, a radila je i kao vinar. Međutim, odustala je od karijere i sada je skoncentrisana na posao u Foreveru.**

**Sponzor:** Monika Marton

**Gornja linija:** Gergelj Almaši i Barbara Bakoš, Ištvan Halmi i Rita Halmine Mikola, Terezia Herman, Laslo Juhas i Đendi Juhasne Pal, Zoltan Bec i Viktoria Žužana Kenešei, Žofia Gergelj i dr Laslo Reindl, Aranka Vagaši i Andraš Kovač, Mikloš Berkič, Sabo Jožef, Rolf Kipp

**NEW**

**ANDREA ILJEŠ**

menadžer



# PRIVLAČILA ME SLOBODA

Iako je Andrea već 10-12 godina poznavala Forever proizvode, poslovni deo je nije interesovao. Onda se nakon dve godine sreća sa C9 programom, koji je dobila na poklon od sestre i tako je počela da prati šta se dešava u onlajn svetu. Zbog čega se tako često smeju Forever poslovni saradnici? Nakon pola godine „posmatranja“ pisala je Moniki Marton i raspitivala se šta to ona radi. Bilo joj je teško da učini taj prvi korak, jer je imala jako puno negativnih stereotipa u glavi, vezanih za ovaj posao.

## POTREBNA PROMENA

Godinama je znala da mora nešto da promeni: počela je da se bavi razvojem ličnosti, jer je smatrala da put i pravac kojim ide i ka čemu vodi, nije dobar. Bila je na zavidnoj poziciji u tuđim očima, bila je na vrhu, ali to je nije činilo srećnom – taj uspeh je za nju bio prazan. Tražila je nešto. „Nije me privlačila egzistencijalna mogućnost, već sloboda. Čovek plaća veliku cenu za svoju karijeru u inostranstvu. Puno sam radila, nisam imala vremena da putujem, nisam imala kontakte sa ljudima.“

Andrea je nedostajala slika o budućnosti, perspektiva, izlazak iz ovog užurbanog točka. Kada se upoznala sa prilikom koju joj nudi Forever, tada je prvi put osećala da postoji svetlo na kraju tunela. „Verovala sam da nije samo ovo život: kao žena, kao supruga i majka trudila sam se da stvorim harmoniju u sebi i oko sebe.“

Andrea smatra da je preduzetnički način razmišljanja jako važan. Ona planira na duge staze, ne veruje u trenutni, brz i lak uspeh. U početku



su joj onlajn metode bile potpuno nepoznate. Ne krije da joj je ta vrsta posla bila izazov. „Potrebno mi je puno strpljenja i poniznosti, moram da naučim da razmišljam timski – i to je za mene bio najveći zadatak. Ranije sam mogla da računam samo na sebe, sve sam sama postizala, a ovde sam dobila mentore i jedan čudesan tim, koji me potpomaže u svemu.“

### NOVI NAČIN VOĐENJA

Želja za učenjem, poniznost i doslednost su osobine koje su i ranije karakterisale Andreu i u Forever poslu ih dobro koristi. Ali stil vođenja koji je ovde iskusila je bio u velikoj meri nov i nesvakidašnji za nju. „Sada vodim iz srca, a na poslednjem radnom mestu sam to radila iz glave. U tradicionalnoj ulozi vođe, struktura je jasna – znaš šta želiš. Pridržavaš se pravila i uvek se tvoja volja vrednuje. U Foreveru sam morala da naučim da budem strpljiva, da poštujem tuđe ciljeve i puteve. Moj zadatak je da svojim primerom vodim ljude. Na ovom putu je bitno to što smo vođe, ali prvenstveno moramo da naučimo sebe da vodimo.“ Kao što kaže, vrata uvek moramo da ostavimo otvorena i za one koji još nisu odlučili, ili zbog svoje životne situacije ne mogu da rade nonstop. Najvažnije joj je da članovima tima pomogne u dostizanju njihovih ciljeva, jer se tako automatski i njeni ciljevi ispunjavaju.

Razgovori i konsultacije se uvek odigravaju onlajn. Andrea putuje u Mađarsku samo na događaje. „To mi više nije izazov, štaviše, prednost mi je to što mogu da radim na ovaj način.“ Trenutno gradi posao u deset država, prvenstveno u Mađarskoj, ali posao joj se širi i globalno na Maltu, Kanadu, Sjedinjene Američke Države, Nemačku, Austriju, Englesku. Za početak radi sa Mađarima, jer želi da savlada ovu struku i ako tu uspe, onda će krenuti da gradi biznis na stranom jeziku.

**...važno je to što smo vođe, ali prvenstveno moramo da naučimo sebe da vodimo....**

### HARMONIJA RAZNOVRSNIH ULOGA

Sledeći cilj joj je postizanje Eagle nivoa po primeru njene gornje linije, ali najvažnija joj je mogućnost stvaranja balansa između karijere i privatnog života i prikazivanje te mogućnosti drugima. „Verujem da ove dve stvari ne isključuju jedna drugu, štaviše, jedna drugu jačaju. Desiće se i naše venčanje i nadam se da ću i kao majka moći da se bavim ovim poslom. Sistem koji funkcioniše kod nas je građen na sigurnim i stabilnim vrednostima, zato znam da majčinstvo nije izgovor već razlog da neko zaista bude uspešan u ovom poslu. Smatram da je moja misija da ljude probudim da shvate za šta su sve sposobni. U svakodnevnicu smatram da je jako važno da imamo čvrste vrednosti i da ponekad stanemo i pogledamo da li idemo u dobrom pravcu i kida to vodi. Karijeru, posao i novac možemo da spojimo u jedno, u harmoniju: meni je ovaj posao to pružio.“

### OVAKO JA GRADIM:

- Nemoj očekivati brz uspeh, planiraj na duže staze!
- Poštuj tuđe ciljeve, budi strpljiva sa njima!
- S vremena na vreme napravi pauzu: proveri u kom pravcu ideš!

## Forever Aloe MPD®

### 2X Ultra

Koncentrisano sredstvo za čišćenje, biorazgradivog sastava, pogodno za uklanjanje različitih tvrdokornih mrlja, masnoća i fleka. Ne oštećuje i bez fosfora je. Sigurno za celu porodicu i ne šteti okolini.







# Women POWER

## KARIJERA ŽENE U FOREVERU

**Kolega, majka, poslovni saradnik, neverovatno koliko uloga može da postoji u životu žene. U Foreveru možeš da rasporediš vreme onako kako tebi to odgovara. Pokazaćemo ti nekoliko veoma uspešnih primera!**

Postići uspeh sa laganom ženskom energijom u ovom muškom svetu – Forever nudi izvanredno rešenje i za to. Za mene je prava ljubav Forever. Bila sam treća godina kao student psihološkog fakulteta, kada je prilika pokucala na moja vrata u obliku Edit Knis. Uvek sam tražila mogućnost kako da izađem iz ovog sveta gde je svakodnevica zatvorena u kocku. Tražila sam slobodu, a ujedno i sigurnost.

Kada sam shvatila o čemu je reč, odmah sam osetila da je to to – stigla sam.

Forever firma, proizvodi, vođstvo i misija su puni onih pravih vrednosti, koje sam ja tražila. Kada sam upisala petu godinu na fakultetu, postala sam slobodna. Bio je čudan osećaj sedeti u školskoj klupi, znajući da si siguran, da je sve u redu i da ne moraš da brineš gde ćeš se zaposliti.



**PATRICIA RUŠAK**  
Senior menadžer  
Fakultetsko obrazovanje

Od tada gradim samo Forever biznis, tako da nikad nisam morala da radim u tradicionalnom „kockastom svetu“. Moj prvi veliki san se ispunio. Danas je moj cilj i moje „zašto“ drugačije. Dug je put iza mene, ali ni sa čijim ga ne bih menjala. U Foreveru sam prvo odrasla, a zatim sam postala prava žena. Bila sam deo jednog razvoja i to je najveći poklon na ovom putu.

Kada čovek nađe svoju snagu, sve se menja. Otvara se i može da donese zaista velike promene u svetu. Moja misija je jasna: „Daj vatru iz tvoga plamena onome ko traži!“ Zahvalna sam što sam mogla da idem ovim putem. Svaki dan kada krenem da sanjam, zapitam se: Da li je Rex ponosan na mene?

Ponizno prenositi jednu ovakvu misiju je zaista čast za mene. Hvala!

Ja već 25 godina radim kao plesni pedagog i došla sam do trenutka da se sa svojom strukom bavim kao hobiem. Imala sam jako lepe rezultate tokom karijere, ali kada su se rodile moje ćerke, porodica je postala važnija. Imala sam priliku da kući ostanem sa decom, jer je moj suprug imao dobro preduzeće. Nekoliko godina je sve bilo u redu, ali onda sam počela da se osećam loše. Nisam mogla da nađem svoje mesto. Trudila sam se da ugodim deci, mužu i usput sam izgubila samopouzdanje. Čak sam osećala da i finansijski zavisim od svog muža. Zatim je 2009. preduzeće mog muža izgubilo dobar deo poslova i egzistencija moje porodice je došla u opasnost. Tada su nas ponovo potražili sa Forever mogućnošću, a zbog situacije u kojoj smo se nalazili, bili smo prinuđeni da osmotrimo malo detaljnije tu mogućnost. Otišli smo na jedan događaj i pričali sa ljudima koji su zarađivali u ovom poslu. Bili smo srećni, jer smo poverovali da i nama može da uspe, iako sam ja

teško verovala u sebe zbog svoje tihe i povučene ličnosti. Način razmišljanja koji sam ovde pokupila, sve je izmenio. Vratilo mi se samopouzdanje, osećala sam se ponovo kao žena i kao srećna majka. Vodim uspešno preduzeće i mogu da pomažem sve većem i većem broju ljudi. Ovo je jedna takva prilika, gde žena ne mora da bira između karijere i porodice. Može da bude uspešni vođa svog globalnog biznisa, dok je usput i dobra majka i supruga. Imam dovoljno vremena da se bavim sportom, hobiem, da pazim decu, muža i moj predivan tim, gde jačamo jedno drugo i radimo zajedno. U današnjem svetu je jako teško naći mesto kao žena. Forever svima nudi odlično rešenje za taj problem, ako je taj neko spreman da se razvija i radi. Jako uživam u slobodi koju imam. Verujem da će moj primer da inspiriše druge žene, da stanu za sebe i budu ono što žele. Forever je najbolje oruđe sa postizanje svega ovoga.



**EMILIA BOŠČAI**  
Senior menadžer  
Plesni pedagog  
Majka dvoje dece,  
od 13 i 18 godina

Prvi put sam se sa ovom prilikom srela u svojoj 18. godini. Tada sam radila kao učenik frizer, ali mi je već i tada bio interesantan taj način razmišljanja na veliko. Uz pomoć moje majke, počela sam sa kutijom od dva boda. Jedno vreme sam bila jako aktivna, ali onda sam izgubila interesovanje i prestala da gradim biznis. Onda sam 2008. uz pomoć prijateljice ponovo postala član Forever mašinerije. Tada je moje „zašto” bilo da imam plus prihod uz moj stalni posao. Inače, obožavali smo proizvode, želeli smo i da ih koristimo ali nestao nam je izvor preko koga smo kupovali. Tada nismo imali ovako dobre mogućnosti kao što to danas pružaju društveni mediji. Ipak... jako sam zahvalna, jer dugujem Foreveru na celoj svojoj porodici! Svog muža Roberta Vargu, dijamant safir menadžera sam upoznala baš ovde. Ovaj poslovni nivo je rezultat njegovog rada. Ja sam se trudila i trudim se da izrastem i stanem na mesto kao žena, partner, sponzor. Dugo sam radila u frizerskom salonu, onda je naišla jedna velika pauza, jer su deca došla brzo jedno za drugim. Kada sam imala malo više slobodnog



**TIMEA HORTOBAĐI VARGA**

Dijamant safir menadžer,  
Preduzetnik – frizer  
Majka dvoje dece,  
od 5 i 7 godina

vremena, pomislila sam da se vratim nedeljno nekoliko dana da radim, jer ipak, ja sam preduzetnik, tako da ću moći da napravim raspored onako kako meni odgovara – mislila sam! Onda su naišli preduzetnički problemi. Mušterija mi sedi u stolici, zvoniti telefon, Bende-guz ima temperaturu. Nisam dugo razmišljala, ostavila sam mušteriju sa mokrom kosom i otišla po sina. Shvatila sam da ipak nije sve izvodljivo kao što sam mislila...

Od kada imam mogućnost za građenje biznisa onlajn, od tada znam da je ovo sloboda! Ako treba da idem negde, samo poklopim laptop i krenem. Kada treba da sačekam decu zbog nekog treninga, to je dodatno vreme za posao ili čitanje. Ako imate neki cilj koji će potpaliti vatru, onda nemate prepreke: bilo gde, s bilo kim imate mogućnost da radite. Volim da mešam onlajn i oflajn sisteme. Ono što obožavam u ovom poslu jeste timski duh, ruka koja pomaže i razvijanje ličnosti i to što vidim odakle dokle ljudi doguraju sa ovom mogućnošću. Ovo ne može da se meri novcem, nego po tome koliki čovek postaneš na ovom putu.



# IZAZOV LETEĆEG STARTA

1. JANUAR – 31. MART 2018.



Forever želi da podrži one koji su spremni da učine dodatni korak i nagrađuje one koji dostignu ciljeve koje su sami sebi odredili u prva tri meseca 2018.

## Kako sve funkcioniše:

1. Uparite se sa Poslovnim saradnikom – prijateljem.
2. Popunite #MojeForeverObećanje formular i postavite sebi cilj koji se može precizno izraziti. To može biti obećanje da se dostigne određeni broj bodova ili novih saradnika do 31. marta 2018. Savet: Proverite naše podsticajne nivoe na sledećoj stranici da biste ostvarili dodatne Forever nagrade za dostizanje vašeg cilja!
3. Potpisujući ovaj dokument, vi ne samo da obećavate da ćete ispuniti zacrtano, već i da ćete donirati Forever Giving u aktivnostima Rise Against Hunger ukoliko ne uspete da ispunite ono što ste obećali. Ovaj dokument takođe konstatuje da vaš PS-prijatelj pristaje da donira Forever Giving u vaše ime ukoliko vi dostignete vaš cilj. Potpisi obe strane su veoma važni i moraju se nalaziti na dokumentu.
4. Vaš PS-prijatelj će takođe ispuniti #MojeForeverObećanje dokument sa svojim ličnim ciljem i ovaj dokument će garantovati njegov PS-prijatelj, i tako dalje.
5. Pošaljite vaše obećanje lokalnoj kancelariji da vidimo šta ste to obećali. Neka ceo svet vidi šta ste to obećali tako što ćete postaviti video na Facebook uz hešteg #MojeForeverObećanje.

## Zašto učestvovati u ovom globalnom izazovu?

- POMAŽE TI DA SA VELIKIM POLETOM POČNEŠ 2018. GODINU
- MOŽEŠ DA SE DOKAŽEŠ
- MOŽEŠ DA NAPRAVIŠ GLOBALNI LANAC
- RADIŠ DOBRU STVAR! SVE DONACIJE FOREVER GIVINGU ĆE OMOGUĆITI DA ORGANIZUJEMO NOVA PAKOVANJA OBROKA I POTPOMAŽEMO GLADNE.

# IZAZOV LETEĆEG STARTA

1. JANUAR – 31. MART 2018.



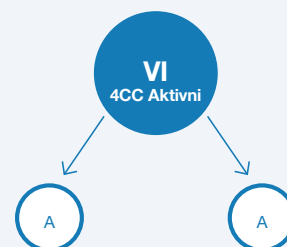
## FOREVER NAGRAĐUJE USPEŠNE!

Forever želi da nagradi različitim nagradama one koji ispune svoje zacrtane ciljeve u prva tri meseca 2018.

### NIVO 1 – VAŠ CILJ JE SLEDEĆI:

- ostvariti 7 bodova od novouključenih saradnika tokom ovog perioda
- biti aktivan (4 boda) tokom svakog meseca u toku perioda izazova
- sponzorirati najmanje dva nova asistent supervizora u odvojenim linijama

**VAŠA NAGRADA:** Karta za sledeći Dan uspeha i priznanje na sceni tokom prvog Dana uspeha.

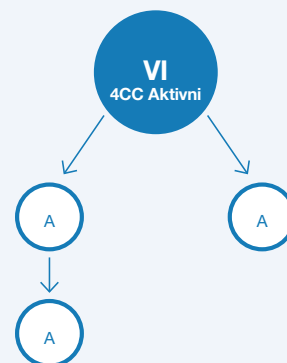


7CC od novouključenih saradnika

### NIVO 2 – VAŠ CILJ JE SLEDEĆI:

- ostvariti 14 bodova od novouključenih saradnika tokom ovog perioda
- biti aktivan (4 boda) tokom svakog meseca u toku perioda izazova
- sponzorirati najmanje dva nova asistent supervizora u odvojenim linijama od kojih će bar jedan sponzorirati novog asistent supervizora.

**VAŠA NAGRADA:** Karta za sledeći Dan uspeha i priznanje na sceni tokom prvog Dana uspeha. Takođe ćete dobiti deo iz vredne kolekcije poklona povodom 40 godina Forevera.

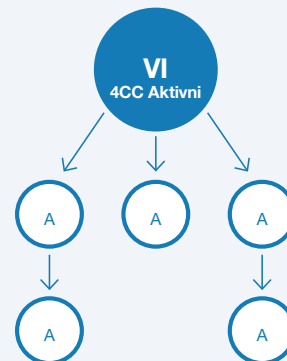


14CC od novouključenih saradnika

### NIVO 3 – VAŠ CILJ JE SLEDEĆI:

- ostvariti 28 bodova od novouključenih saradnika tokom ovog perioda
- biti aktivan (4 boda) tokom svakog meseca u toku perioda izazova
- sponzorirati najmanje tri nova asistent supervizora u odvojenim linijama od kojih će bar dva sponzorirati novog asistent supervizora

**VAŠA NAGRADA:** Karta za sledeći Dan uspeha i priznanje na sceni tokom prvog Dana uspeha. Takođe Vi i vaš partner ćete biti pozvani na posebni međunarodni Dan uspeha u vašem regionu. (Srbija, Crna Gora, Slovenija, Hrvatska, Albanija, Kosovo, Bosna i Hercegovina)



28CC od novouključenih saradnika



# KALENDAR DEŠAVANJA 2018.

BUDIMPEŠTA	ALBANIJA KOSOVO	SRBIJA	HRVATSKA	SLOVENIJA	BOSNA
20. januar - Arena					
		24. februar			
24. mart Fusion centar za dešavanja			*		
19. maj - Tüskecsarnok					5. maj - Sarajevo
	16. jun - Kosovo	23. jun	9. jun - Opatija	2. jun	
14. jul - Tüskecsarnok					
15. septembar - Arena 28-29. septembar Poreč					
			20. oktobar Zagreb - rođendan		27. oktobar Bijeljina
		24. novembar		10. novembar rođendan	
14. dec. - Tüskecsarnok					

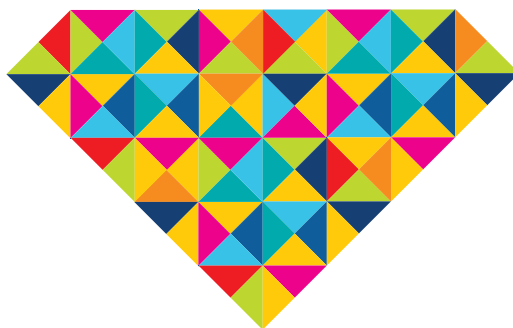
## GLOBALNA DOGAĐANJA:

22-30. APRILA 2018.  
DALLAS GLOBAL RALLY

7-13. OKTOBRA 2018.  
PHOENIX (FENIKS) EAGLE MANAGER RETREAT

\* mesta i datumi koji će se kasnije objaviti

# DIAMOND 2018 HOLIDAY RALLY



## KO MOŽE DA SE KVALIFIKUJE?

Može da se kvalifikuje svaki novi i stari poslovni saradnik, koji u poređenju sa aktuelnim nivoom napreduje nivo više u marketinškom planu. Sa nivoa Novus korisnik (Novus Customer) kvalifikovanje je moguće samo osvajanjem supervizorskog nivoa. Pravo učešća imaju responzorisani saradnici, kao i saradnici koji su promenili sponzora po NDP razvoju.

## KOJI SU KVALIFIKACIONI USLOVI PODSTICAJNOG PROGRAMA?

1. Postigni nov saradnički nivo! U poređenju sa aktuelnim nivoom napreduj nivo više u marketinškom planu! Novus korisnik (Novus Customer) mora da postigne bar nivo supervizora.
2. Tokom kvalifikacionog perioda budi aktivan (4 boda, od toga minimum 1 lični bod) počev od prvog sledećeg meseca u odnosu na mesec učlanjivanja: ukoliko si se učlanio npr. 15. maja 2018., onda od 1. juna budi aktivan. Ako si se učlanio pre kvalifikacionog perioda, onda u sva četiri meseca kvalifikacionog perioda moraš biti aktivan nezavisno od toga kada napreduješ nivo.
3. Tokom kvalifikacionog perioda, nakon postizanja novog nivoa, moraš da imaš ukupan broj bodova saradničke strukture koja odgovara tvom nivou i to počev od sledećeg meseca nakon postizanja novog nivoa, pa sve do kraja avgusta 2018., nezavisno od toga da li napreduješ nivo tokom 1. (od septembra do decembra), 2. (od januara do aprila) ili 3. (od maja do avgusta) kvalifikacionog perioda!
  - A) ako je nov postignuti nivo menadžerski ili neki viši nivo: ukupan broj bodova saradničke strukture svakog meseca mora biti 25 cc
  - B) ako si asistent menadžer: ukupno 12 cc (4 cc aktivnost + 8 cc) svakog meseca
  - C) ako si supervizor: ukupno 8 cc (4 cc aktivnost + 4 cc) svakog meseca

Uzimamo u obzir i prelazak na viši nivo koji će se pratiti na globalnom nivou, međutim aktivnost saradničke strukture vezana za kvalifikaciju mora se realizovati u našoj regiji.

Aktivnost saradničke strukture ne očekujemo samo u kvalifikacionom periodu nego od septembra 2017. pa sve do kraja avgusta 2018. Ako je neko postao supervizor u decembru, on treba da održi aktivnost saradničke strukture u svakom mesecu od januara pa sve do kraja avgusta.

## VAŽNA IZMENA NA KOJU ŽELIM O DA VAM OBRATIMO PAŽNJU

na promenu u uslovima za kvalifikovanje za Diamond Holiday Rally 2018.

Oni poslovni saradnici, koji tokom jula-avgusta 2018. ili tokom avgusta 2018. napreduju nivo i u prvoj generaciji imaju poslovnog saradnika koji se kvalifikovao za isti nivo, da bi se kvalifikovali za Diamond Holiday Rally 2018., moraju tokom jula da imaju minimalno 4cc aktivnosti, dok u avgustu pored lične aktivnosti moraju da imaju i odgovarajuću aktivnost saradničke strukture od ostalih saradnika van strukture saradnika koji se kvalifikuje za isti nivo kao i oni.



## 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 poručivanje: narucivanje@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  
Telecenter: +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

**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. Milesz Sándor: +36 1 297 1995, mobil: +36 70 316 0002  
Főigazgató: Ladák Erzsébet: tel.: +36-1-269-5370/160-as mellék,  
mobil: +36-70-436-4230;  
Főigazgató-helyettes: Kismárton Valéria: 130-as mellék,  
mobil: + 36 70 436 4273  
Belföldi és nemzetközi kommunikáció: Szecsei Aranka: 136 mellék,  
mobil: +36 70 436 4229;  
Csábrádi Ottilia: 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

## TERMÉKRENDELÉS:

**Telefonon, telecenterünknel:** Hétfőn: 8:00-17:45-ig; kedden: 8:00-19:45-ig, szerdán, csütörtökön, pénteken: 8:00-17:45-ig hívható számaink:  
Tel./Mobil: +36-1-297-5538; +36-70-436-4290; +36-70-436-4291  
Díjmentesen hívható vezetékes hálózatról ("zöld szám"): +36-80-204-983

**Internetes áruházunkban** www.foreverliving.com vagy www.flpshop.hu  
Ügyfélszolgálat (telecenter, webshop) e-mail: ugyfelszolgalat@foreverliving.hu  
tel.: +36 1 269 5370, 110. és 111. mellék.  
Ügyfélkapcsolati igazgató: Kiss Tibor, mobil: +36-70-436-4170

## **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

**Rendkívüli nyitva tartás:** Termékárusítás illetve termékrendelés magyarországi képviselőinken és telecenterünknel minden olyan hónap utolsó szombatján, amely után abban a hónapban már nincs munkanap: 10-16 óráig. Ezen alkal-mak pontos időpontját honlapunkon és képviselőinken minden alkalommal meghirdetjük.

## **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.sasfeszeketterem.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

## 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: 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

## 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  
Usposabljanja: 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 liječnici: 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: Atilla Borbáth, cel: +355 69 40 66 810, +36 70 436 4293  
Shef Zyre: Xhelo Kijaj: Cel: +355 69 40 66 811  
e-mail: flpalbania@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 Atilla

## 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: flpm@bih.net.ba  
Rukovodilac ureda: Enra Ćurovac-Hadžović,  
imejl: forever.flpbos@gmail.com



## TRAŽIMO FOREVER TALENAT!

**2018. godine Forever pokreće novih talenat show.**

**Očekujemo prijave poslovnih saradnika Forevera koji imaju više od 18 godina i koji su dostigli najmanje poziciju asistent supervizora i žele da pokažu svoj talenat. Za show se mogu prijaviti plesači, pevači i akrobate sa individualnim nastupom (grupe ne!).**

### **GLAVNA NAGRADA:**

**Jednogodišnji ugovor sa Forever Living Products Hungary Ltd u vrednosti od 4000 evra.**

**Rok za prijavu: 15. mart 2018.**

**Prijave je potrebno poslati na e-mail adresu: [office@flp.co.rs](mailto:office@flp.co.rs)**

Molimo da u prijavi navedete/priložite sledeće:

- kodni broj Poslovnog saradnika Forevera
- broj telefona
- e-mail adresu (na koju biste želeli da dobijete informacije i obaveštenja)
- fotografiju ili video
- opis nastupa

Ostale informacije potražite na našim društvenim mrežama i u Forever magazinima!

# 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: Ph.D. dr. Miliesz Sándor; Urednici: Pasqualetti Krisztina, Pósa Kálmán; Prelom i priprema za štampu: Crossroad Consulting Kft.

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

Novak Császár Jolanda, Biro 2000 Ljubljana (slovenski)

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

Za sadržaj teksta odgovara autor. Sva prava zadržana! [www.foreverliving.com](http://www.foreverliving.com)





Forever is coming home.

#EMR18



**EAGLE  
MANAGER**  
**PHOENIX**  
07-13 OCTOBER 2018

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

  
**40**  
YEARS  
FOREVER®