

F.I.T.TM



Look Better. Feel Better.

A FOREVER ÉLETMÓDVÁLTÓ PROGRAMJAI

Szíve mélyén mindenki érzi, mit adott máris fel az újévi elhatározásaiból. Legtöbben az egészségükkel, mozgásukkal, súlyukkal, étkezésükkel kapcsolatban tesznek fogadalmakat, hiszen ezek életünk egyik legfontosabb vonatkozásai.

El is hisszük minden alkalommal, hogy most aztán sikerülni fog a kívánt új életmódot megvalósítani, és nagy lendülettel állunk neki a teljes átváltozásnak. Utánaolvasunk, meghallgatunk mindenkit, számtalan jó tanácsot kapunk, aztán megyünk a saját fejünk után, mert majd mi tudjuk...

A hétköznapokban viszont nagyobb akadályba ütközünk, mint amire számítunk: önmagunkba. Az évek, évtizedek alatt rögzült szokásrendszerek belénk épültek, és szinte irányítják a mindennapjainkat.

Ezért nehéz egyszerre sok mindenre magunktól odafigyelni, a változásokat beiktatni, új szokásokat meghonosítani. Egy ideig mindig megy, amíg tart a lendület, a hit, a lelkesedés. De gyakran, ha a folyamat megszakad, és megbillenünk az elhatározásban, nehéz visszatalálni a helyes útra, és könnyen találjuk magunkat a régi kerékvágásban.

Ilyenkor mentjük fel magunkat pillanatok alatt, ilyenkor találjuk meg a kifogásokat, a külső körülményeket, amik miatt eltérültünk. Ezek a kifogások jól hangzanak, de csak átmenetileg. Belül tudjuk, érezzük, hogy mi vagyunk a felelősek, valamit már megint elrontottunk, nem voltunk elég kitartóak. Természetesen a kitartást nagyban segíti, ha menet közben a kontrollpontoknál eredményeket tapasztalunk. Hiszen a sikerélmények erőt adnak, átlendítenek a nehezebb szakaszokon.

Magam is szimpatizáltam már többféle megoldással az élet sok területén. Egyre inkább azt tapasztalom, hogy számomra a legjobban azok a RENDSZEREK működtethetők, amelyek kézzel fogható útmutatást adnak. Amik lépésről lépésre vezetnek, és még a kontroll lehetőségét is folyamatosan fenntartják.

Az életmódváltásban ezért is javaslom mindenkinek, hogy kapaszkodjon a Vital5, C9 és F15 rendszerébe!



Ez egy tudományos alapokon összeállított, több, mint száz országban kipróbált, hibátlan rendszer, mellyel kapcsolatban rengeteg tapasztalat gyűlt már össze, és melynek használója személyre szabott segítséget is kap. Nem kell más hozzá, mint néhány alapvető dolog - éppen úgy, mint az élet rengeteg más területén:

-  **1. Döntés, hogy megcsinálod.** Nem utánajárás, nem körbekérdezés, nem olvasgatás, hanem döntés.
-  **2. Cél, ahová el akarsz jutni.** Akár a kilenc nap alatt, akár az azt követő hónapok alatt. Mit akarsz elérni? Hogyan akarod magad érezni? Hogyan akarsz kinézni? Kinek akarsz segíteni? Mi miatt akarsz büszke lenni magadra?
-  **3. Kövesd a rendszert, lépésről lépésre!** Pipálj, ikszelj, haladj terv szerint. Minden cél eléréséhez szükség van egy tervre, de itt ezen nem kell gondolkodnod, mert hozzáértők már kitalálták helyetted.
-  **4. Kontrollálj! Végezd el a szükséges méréseket!** Ne túl gyakran, mert percenként ellenőrizve még nem fogsz nagy változásokat látni. A megfelelő időben végzett kontroll nélkül viszont nehezebb visszatérni a helyes útra.
-  **5. Kérj, és fogadj el segítséget!** Meg fogsz döbbsenni, hányan járták már be az utat előtted. Rengeteg a tapasztalat, nem kell egyenesen a falnak menni.
-  **6. Tarts ki! Mindenhez idő kell.** Az életmódváltás is egyetlen döntéssel indul, de mire látványos változásokat, eredményt tapasztalsz, addig eltelik egy kis idő.
-  **7. Ünnepelej!** Vedd észre az eredményeket, és légy büszke magadra!
-  **8. Add tovább a tapasztalataidat!** A világ is jobb lesz ettől. Képzeld el, hogy körülötted csupa olyan ember van, aki szebben néz ki, és jobban érzi magát, mint korábban! Jó érzés, ugye? Az üzletünk ezt hozza, és már meg is tetted az első lépést a siker felé. Ja, hogy nem tudod, mit kell tenni, ha a Forever vállalkozással is sikeres akarsz lenni?
-  **9. Akkor olvasd újra az 1. ponttól!**



DR. DÓSA NIKOLETT
Senior Eagle Manager
Orvos

A KORSZERŐ TÁPLÁLKOZÁST ELŐSEGÍTŐ TERMÉKEK EGYSZERŰEN BEMUTATVA



Egyre elfoglaltabbak vagyunk a mindennapokban, és gyakran megeshet, hogy a kényelmi szempontból hozott döntések - például a gyorsételek fogyasztása - tünnek a legegyszerűbb megoldásnak, ebből adódóan azonban étrendünk gyakran nem tartalmazza a jobb életminőség fenntartásához szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat. A Vital⁵ csomag öt Forever terméket kínál, amelyek együttesen hozzájárulhatnak a jobb életminőséghez, mivel olyan kulcsfontosságú tápanyagokat biztosítanak, amelyek mind a szebb kinézet, mind pedig a kellemesebb közérzet kialakításában fontos szerepet játszanak.

A TERMÉKEK HATÉKONY EGYÜTTMŰKÖDÉSE

A Vital⁵ gondosan összeválogatott termékeket tartalmaz, amelyek együtt fejtik ki hatásukat. Nagyobb sikereket érhetünk el, ha a termékeket egy programon belül alkalmazzuk, mintha külön-külön fogyasztanánk őket.



Forever Aloe Vera Gel®

Az Aloe Vera Gel elsőként nyerte el a Nemzetközi Aloe Tudományos Tanács elismerő pecsétjét tisztaságának köszönhetően. A szabadalmaztatott és továbbfejlesztett eljárás során kinyert aloe vera-kivonatoknak köszönhetően mi magunk is megtapasztalhatjuk a természet erejét.



Forever Active Probiotic®

A Forever Active Probiotic® hat probiotikumtörzset foglal magába. A termék egy szabadalmaztatott enkapszulációs eljárással készül, amelynek köszönhetően a szervezetünk egészséges működéséhez szükséges baktériumok bélrendszerünk megfelelő részeiben fejthetik ki hatásukat. A készítmény speciális gyógyászati célra szánt tápszer, csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható. Alkalmazása a bélflóra károsodása, például gyomor- vagy bélrendszeri fertőzések, antibiotikum kezelés esetén javasolt.



Forever Arctic Sea®

A halolajat, valamint tintahal- és olívaolajat tartalmazó Forever Arctic Sea® termék Omega-3 zsírsavak, EPA és DHA (melyek hozzájárulnak a szív megfelelő működéséhez), valamint E-vitamin gazdag forrása. Három tiszta halolajfajtát ötvöz: szardella, lazac és tőkehal. A készítmény speciális gyógyászati célra szánt tápszer, szív- és érrendszeri betegségben szenvedők részére, csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható.



ARGI+®

Az ARGI+® a csodás molekulaként is emlegetett L-arginint, a szervezetünk számára nagy jelentőséggel bíró aminosavat tartalmaz. A termékben lévő B12, B6-vitamin és folsav hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez, a D-vitamin részt vesz az egészséges izomfunkció fenntartásában, a C-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. A vitaminok és gyümölcsök jótékony hatását biztosító étrend-kiegészítő kellemes gyümölcsös ízt kölcsönöz kedvenc italainknak.



Forever Daily®

Az AOS Complex®-et tartalmazó Forever Daily multivitaminos étrend-kiegészítő gazdag tápanyagforrást biztosít szervezetünk számára. Szabadalmaztatott formulája 55 tápanyagot tartalmaz aloeval kombinálva, amely magába foglalja az esszenciális vitaminok és ásványi anyagok ajánlott napi mennyiségét. A termék gyümölcsök és zöldségek összetevőit is tartalmazza a növényi tápanyagok biztosítása érdekében. Jobb életminőség egyetlen dobozban.

A JOBB ÉLETMINŐSÉGHEZ VEZETŐ ÚT

Testünk egymással együttműködő sejtekből, szövetekből és szervekből épül fel. Az általuk alkotott rendszert egy úthálózatot ábrázoló térképként képzelhetjük el, amin kisebb közutakat, országutakat és autópályákat láthatunk. A Forevernél ezt nevezzük táplálkozási szuperhálóznak. Ételeink és étrend-kiegészítőink fogyasztása közben a táplálkozási szuperháló biztosítja, hogy ezek a tápanyagok eljussanak sejteinkhez és szöveteinkhez, valamint arról is gondoskodik, hogy a felesleges anyagok távozhassanak szervezetünkben. A Vital5® csomag termékeit úgy válogatták össze, hogy azok három kulcsfontosságú folyamatot támogassanak.

1. FELSZÍVÓDÁS

Felszívódás alatt a tápanyagok biohasznosíthatóságát értjük, azaz azt a tápanyagmennyiséget, amely a szervezetben fel tud szívódni. Minél több tápanyag képes felszívódni, az annál jobb a szervezetünkre nézve. A Vital5® csomag kétféleképpen járul hozzá a tápanyagok felszívódásához.

A Forever Aloe Vera Gél® és más Forever Aloe Vera italok táplálják a szervezetet. A Forever Active Probiotic® lactobacillust és bifidobaktériumokat (élőflórát) tartalmazó speciális gyógyászati célra szánt tápszer.

2. KERINGÉS

Amikor optimalizáltuk a tápanyagok felszívódását, a következő lépés a szív- és érrendszer, valamint a vérkeringés támogatása annak érdekében, hogy az adott vitaminok és ásványi anyagok eljussanak a sejtekbe és a szervekbe.

ÉLETMÓDVÁLTÓ

Forever Arctic Sea®

A Forever Arctic Sea® speciális gyógyászati célra szánt tápszer. A termékben levő EPA és DHA hozzájárul a szív megfelelő működéséhez.

ARGI+®

Az Argi+® L-arginint, antioxidánsokat és vitaminokat tartalmaz. Emellett a B12, a B6-vitamin és a folsav hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez.

Ezen két hatásos termék együttese segítheti a tápanyagok felszívódását, miközben a Vital5® többi termékének is megteremti az alapokat. A táplálkozási szuperhálóban ez a két termék képviseli a közlekedési útvonalat. Gondolhatunk erre a két termékre úgy is, mint a szuperháló útvonalának méretére és a közlekedés sebességére.

3. TÁpanyagok BEÉPÜLÉSE

Szuperhálóunkban a tápanyagok beépülése, valamint a sejtekhez és a szövetekhez történő szállítása jelenti az utolsó lépést.

Forever Daily®

A termék 55 tápanyagot, többek között esszenciális vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaz a vitaminok és ásványi anyagok pótlására. A tápanyagok beépülését és szállítását a táplálkozási szuperhálón közlekedő járművek képviselik.

A kiemelkedő eredményekért

A jobb életminőség kialakítása iránti elköteleződés nagyszerű lehetőséget kínál arra, hogy tápanyagokban gazdag étrenddel erősítsük szervezetünket, és karbantartsuk testünket.

Ne felejtkezzünk el a bő folyadékbevitelről!

Napi 8 pohár (2 liter) víz teltségérzetet okozhat, átmoshatja szervezetünket, hozzájárulhat az egészséges bőr megőrzéséhez, és segítheti szervezetünk megfelelő működését.

Vigyünk színt étrendünkbe!

Tápláló ételekben, valamint gyümölcsökben és zöldségekben gazdag étrend kialakításával biztosíthatjuk szervezetünk számára a szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat, emellett hosszabb időre elűzhetjük éhségérzetünket, miközben energiától duzzadónak érezhetjük magunkat.

Kezdjük el mozogni!

Azok, akik hetente 4-5 alkalommal 30 percet mozgással töltenek, egészségesebbek, hatékonyabban végzik el feladataikat, és kellemesebben érzik magukat. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy minden időnként az edzőteremben kell töltenünk; munkahelyünkön használhatjuk a lépcsőt vagy biciklitúrára indulhatunk családtagjainkkal. A legfontosabb, hogy kezdjük el mozogni!

Pihenjük ki magunkat!

Megfelelő minőségű és mennyiségű alvás nélkül szervezetünk működése lelassul, ebből adódóan feszültnek és gyengének érezhetjük magunkat, valamint azt tapasztalhatjuk, hogy kevésbé hatékonyan tudjuk elvégezni napi feladatainkat. 7-8 óra alvással mind testileg, mind pedig szellemileg felfrissülhetünk, és felkészülhetünk a napra.