

Декември 2011 Бр.122

FOREVER

MACEDONIA



*Среќни Новогодишни
и Божиќни празници*





FOREVER

ПРАЗНИЦИ И ДИЕТИ



Факт е дека најтешките моменти за секој што е на режим на исхрана се празниците. Нова година, Божиќ и сите собирања со повод и без повод во деновите околу нив, се навистина „тешки“ во тој период. Сепак, не е паметно да си го расипеме празничното расположение размислувајќи како секое парче баклава се лепи на нас и да се откажуваме од вкусната пита со праз или порцијата печено прасечко само и само да не ставиме некој килограм.

Еве неколку совети кои ќе ви помогнат да уживате во празничните денови и да ја сочувате својата форма.

1. Празнувајте разумно

За да можете да уживате во празниците без грижа на совеста, празнувајте разумно. Деновите кога сте поканети на Божиќна забава, именден или веселба по повод Новата година, внесувајте полесна храна, сиромашна со масти и богата со фибри. Во никој случај не правете грешка да не јадете преку целиот ден, зошто тоа само ќе ве натера да се нафрлите врз прекрасната храна и ефектот од воздржувањето ќе биде нула. Пред да тргнете, може да каснете свеж зеленчук, парче полнозрнест леб или чаша кисело млеко, за да го потиснете чувството на глад. Помислете добро пред да ја порачате втората голема вотка или третата чаша вино – еден грам алкохол внесува во организмот 7 калории (и тоа лишени од секакви хранливи материји), а да не говориме за главоболката следниот ден. Не ја откажувајте секоја предложена храна, објавувајќи на цел глас дека нема да јадете зошто сте на диета – подобро земете малку храна и не повторувајте. Не ги бројте залаците, во следните денови ќе имате можност да компензирате.

Деновите во кои нема да празнувате користете ги за диета: навалете на зеленчуците, киселото млеко и билните чаеви. Пијте **гел од алое вера** (код: 015) и **чај со цветови од алое** (код: 200) – тие ќе ви помогнат да ги исфрлите натрупаните токсини. На крај на празниците направете еден викенд со режимот од првите два дена на програмата „**Clean 9**“ (код: 216). Потоа ќе се почувствувате свежи и полни со енергија.

2. Не го заборавајте фитнесот!

Кога внесуваме повеќе калории отколку што трошиме – ја зголемуваме тежината. Еден од начините да уживаме во вкусните деликатеси за време на празниците, е да ги компензираме внесените зголемени калории со зголемено физичко оптеретување. Искористете ги слободните денови за да направите долга прошетка (ќе откриете колку убаво може да биде зимата), да скијате или едноставно повеќе да тренирате.

Еден од сигурните начини тоа да го направите е кога ќе се договорите со некој близок или пријател заедно да спортувате, или кога ќе си купите карта за фитнес-центар или базен. По тренингот почастете го телото со посета на сауна, со релаксирачка масажа и чаша сок од исцедено овошје.

3. Пијте вода!

Кога температурите паѓаат, склони сме да пиеме помалку вода, бидејќи немаме толкава потреба од освежување како преку летото. Но и преку зимата треба да продолжиме да ги внесуваме неопходните количества од виталната течност, бидејќи таа ги чува ткивата и помага за превенција од грип и настинки. За време на долгиот престој во затоплени простории нашиот организам неосетно дехидрира. Правилото е да внесуваме најмалку осум чаши вода дневно.

Ако се држите до овие совети, празниците ќе ги поминете посамоуверено. Ќе уживате и во баклавата, питата со праз и прасечкото придружено со чаша убаво вино. Само не пропуштајте да ги следите калориите кои ги внесувате, да спортувате и да пиете вода. И уште нешто – не заборавајте која е вистинската смисла на празниците – време, поминато со семејството, со блиските и пријателите.

Среќни Новогодишни и Божиќни празници!

Тања Стаева





Извишете се над бурата

На крајот на секоја година сакам да запрам за миг и да размислам за сè што се случило. Колку неверојатна беше 2011-та за ФорEVER! Исполнета со возбуда, растеж и нови иницијативи како Глобалното рели и програма „Дел од профитот 2.0“. ФорEVER отвори своја канцеларија во Монголија, а јас имав можност да се сретнам со многу нови дистрибутери низ целиот свет. Ги поздравив најголемите лидери помеѓу вас, како и големиот број на Менаџерите „Орел“. Слушнав прекрасни и инспирирачки лични истории на дистрибутери и се исполнив со уште поголем ентузијазам за иднината на ФорEVER.

Особено горд сум од постигнувањата на многумина од вас во изминатите 12 месеци. Вие продолжувате напред, и покрај препреките на патот. Ги пресретнувате препреките со подигната глава и се издигате повисоко отколку што другите би очекувале од вас во тие околности. Покажувате сила и решителност, не дозволувате неспокоењето да ви попречи. Во моменти во кои други би се исплашиле, вие избирате да продолжувате напред, гордо исправени и со поглед устремен кон безграничните можности. Го планирате патот самоуверено, без да погледнете надолу. Очите секогаш ви се свртени кон врвот. Ме потсетувате на големиот симбол на ФорEVER – орелот.

Знаете ли, дека орлите го чувствуваат приближувањето на бурите многу пред тие да се случат? Тие летаат до одредена висина и чекаат бурата да пристигне. Штом бурата ќе дојде, величествените птици ги рашируваат своите крилја за ветерот да ги повземе и да ги издигне над бурата. Така додека бурата беснее долу, орлите спокојно се извишуваат над неа. Тие не бегаат од бурите и не се обидуваат да се скријат од нив. Едноставно ги искористуваат за да се извишат уште повисоко. Го користат ветерот, носен од бурата, за да се издигнат над останатите.

Орлите се раѓаат не само со ова знаење, туку и со таков начин на мислење. Нема да ги најдете нивните гнезда во дупки, ниту пак некогаш ќе ги видите скриени во завет. Тие се испилуваат на највисоките гранки на највисоките дрвја и никогаш не се жалат од својата судбина, ниту бегаат пред предизвиците. Се извишуваат, летаат надалеку и се слуштаат молскавично.

А дали сте слушнале дека ако орелот оди со наведната глава, тој неизбежно се сопнува? Овие птици не се елегантни, кога се на земјата. Едноставно не се создадени да одат. Создадени се да летаат, а кога се вишат во бескрајното небо нема повеличествена глетка од нивната слобода и грациозност. Во ФорEVER орелот е нешто повеќе од статус, за кој можете да се квалификувате. Тој е начин на мислење. Симбол на сè, во што можете да се претворите.

Оваа година нѝ донесе на сите нас нови предизвици, откритија и промени. Ако ја завршиме со позитивно расположение, отворени мисли и дарежливо срце, ќе се справиме со сè што

Претседател и главен
генерален директор на
ФЛП

Рекс Моган



ќе сретнеме на патот. Затоа ви посакувам среќни празници и ве оставам со една историја за тоа колку е важен начинот на мислење, која ја сметам за особено инспиративна.

„Еден ден со приближувањето на зората млад орел се спремал за својот прв лет. Загрижен и уплашен, тој го прашал мудриот белоглав орел:

- Колку далеку можам да одлетам?

- Докаде ти стига погледот? – одговорил белоглавиот орел.

- Колку високо можам да полетам? – прашал малиот орел.

- Докаде можеш да ги рашириш крилјата? – бил одговорот.

- Колку долго можам да летам? – продолжувало орлето.

- Колку далечен е хоризонтот? – бил одговорот.

- Колку треба да мечтаам? – прашала младата птица.

- Колку можеш да мечтаеш? – се насмевнал мудриот орел.

- Колку можам да постигнам? – не запираше прашањата..

- Колку можеш да поверуваш? – го предизвикала старата птица.

Изнервирано од шеговитата размена на реплики, малото орле прашало:

- Зошто не одговараш на моите прашања?

- Ти одговорив најдобро што можев.

- Но ти си најмудриот белоглав орел. Треба сè да знаеш.

Ако ти не можеш да одговориш на тие прашања, тогаш кој би можел? – рекло орлето.

- Ти. – го уверил умниот орел. – Никој не е во состојба да ти каже како да леташ или колку да мечтаеш. За секој орел е различно. Само ти знаеш колку далеку ќе стигнеш. Никој на овој свет не знае каков е твојот потенцијал и што тиш во срцето. Само ти можеш да одговориш. Единственото нешто, што те ограничува, е твојата фантазија.

Младиот орел се замислил и прашал:

- Што да правам?

А најмудриот орел одговорил:

- Погледни кон хоризонтот, рашири крилја и полетај!

Засекогаш Ваш,

Rex Maughan

Драги пријатели,

Сигурно ова нема за прв пат да го слушнете од нас, но навистина времето со ФорEVER Ливинг Продактс неосетно лета. Ете одново сме во приквечерието на најубавиот празник во годината – Рождество Христово. Новогодишните и Божиќните празници се време кога си правиме сметка за изминатата година и започнуваме да мислиме и планираме што да си посакаме во следната. Сигурни сме

дека многумина од вас ќе се сетат на она што го споделил со нас Дијамантниот Менаџер од Србија, Вероника Ломјански, за време на јубилејниот Ден на успехот во октомври. А тоа беше дека секој кој сака да си го промени животот и да постигне успех и финансиска независност, треба да се ангажира за тоа и да склучи сериозен договор кој ќе го исполни. Договор не со друг, туку самиот со себе си. Договор од кој е јасно дека одлуката ви е цврста и дека сте спремни да направите сè што е потребно за да ги исполните мечтите. ФорEVER Ливинг Продактс е компанија која предлага чудесна можност да бидете поздравни и финансиски независни. Но дали ќе ја искористите, зависи единствено од вас. Многумина го постигнале она за кое мечтаеле, но далеку повеќе се оние кои ништо не постигнале. Ако се обидеме да ја откриеме разликата меѓу двете групи, ќе установиме дека првите не само што сакаат да успеат, туку и

се спремни да го направат неопходното и навистина го прават, додека вторите само сакаат, но наместо да дејствуваат, секогаш наоѓаат причини тоа да не го прават. Секогаш нешто или некој друг им се виновни. И така цел живот...

Сите вие кои во овој момент сте цврсто решени никогаш веќе да не бидете зависни од недостигот на средства, спремни сте непрекинато да работите, да учите, да се усовршувате, како и да ја платите цената на промената, која се состои од труд, постојаност и тоа никогаш да не се откажете, ќе го најдете договорот на Вероника Ломјански на страница „Корисно“ на делот за дистрибутери на веб страницата – www.flp.bg. Не пропуштајте да го пополните и неговиот втор дел, во кој ќе дефинирате не само што ќе постигнете, туку и конкретната дата, до која тоа ќе го направите.

Како дистрибутери на компанијата вие имате свој сопствен бизнис и не треба да пропуштате време околу празниците, за да го зголемите обртот во сопствениот „дуќан“, а не во некој друг. Затоа не заборавајте да ги изразуваат најблиските, подарете им љубов и здравје преку многубројните производи на ФЛП!

Од свое име, како и од името на сите вработени на ФЛП Бугарија и Македонија ви посакуваме среќни Новогодишни и Божиќни празници! Бидете здрави, насмеани и никогаш веќе просечни и без пари!

Засекогаш Ваши,
Тања и Стефан Стаеви



FOREVER

УЖИВАЈТЕ ВО ЗИМАТА!

Не се предавајте на зимската меланхолија



Во зимскиот период сонцето подоцна изгрева и некои од нас имаат проблем со будењето наутро. Попладне често е мрачно и откако ќе се стемни, ние имаме потешкотии да останеме работоспособни и енергични. Лошото време и послабата сончева енергија можат во нас да предизвикаат мисли дека подобро би било да си останеме дома во кревет, отколку да сме здрави. Понекогаш оваа „зимска меланхолија“ би можела да прерасне во нешто посериозно од тагувањето по сонцето. Како резултат на дебалансот на нивото на мелатонинот (хормонот на сон) и на серотонинот (хормонот на енергијата) можно е некои луѓе да страдаат од симптоми како што е омалаксаност, проблеми со концентрацијата, глад за слатко и шеќер, како и промени во расположението и недостиг на енергија. За среќа има начин да се бориме со такви хормонални пореметувања. Тие можат да ни помогнат да ја треснеме вратата пред нос на претстојната зимска меланхолија.

Спорт

За време на зимските месеци соодветен спорт е аеробикот, кој е и еден од начините да предизвикаме зголемена синтеза на серотонинот во организмот. Еден час движење на свеж воздух - енергично одење, скијање, возење на лизгалки или велосипед, џогирање или едноставно прошетка без обрски, може да се покажат одлични за вашето расположение! Дури и денот да е мрачен, соберете ги сите сили и излезете надвор да се раздвижите-така ќе го подобрите расположението и ќе искористите малку од дневната светлина. Вежбањето може да го намали стресот, да го подигне духот и да ја намали тагата, произлезена од тмурното и ладно зимско време.

Храна

Следниот пат кога ќе ви се пријаде нешто благо или солено, пред да ја испружите раката кон храната, замислете се накратко како душевно се чувствувате. Простите шеќери предизвикуваат хемиска реакција во мозокот која ослободува серотинин. Тој е хормонот на енергија и добро расположение. Нашиот организмот е навикнат преку конзумирање слатка храна да го подобрува расположението. Со други зборови, тој вид на апетит доаѓа од мозокот, а не од stomакот. Доколку паднеме во искушение и изедеме нешто слатко и вкусно, веднаш добиваме наплив на енергија. Но, прекумерната консумација на слатко може да има и обратен ефект. По наглото зголемување на нивото на шеќерот, тоа може повторно да падне и да предизвика депресија. Затоа, ако почувствувате „зимски глад“, најнапред почекајте и проверете дали негов извор е мозокот во обид за подобрување на расположението. Ако е така, почнете да правите нешто што ви прави задоволство и ви го зголемува духот, а тоа може да биде медитација, релаксирачки вежби или прошетка во природа. Доколку пак гладот ви е вистински, земете нешто корисно како што е јаболко, слаткиот десерт **Fast Break** (код: 267) кој има неверојатен вкус и ги содржи сите витамини и минерали што му се потребни на телото. Овој лесен и сладок десерт може да замени цел оброк. Чаша шејк **Forever Lite Ultra** со вкус на ванила или чоколадо, (код: 237-ванила, код: 266-чоколадо) исто така е добра замена за слатко. Два шејка дневно можат да ви обезбедат 100% од препорачаните дневни дози хранливи материи, како и 18 аминокиселини (вклучително 8-те незаменливи), микроелементи (железо, селен, хром и јод), растворливи и нерастворливи фибри. За заштита од слободните радикали тука е додадено бета каротин, витамин А и Е, а како засладувач се користи фруктоза. На овој начин со соодветна замена за слатките ќе можете да ги избегните наглите промени во нивото на шеќерот во крвта.



Ноќен одмор

Во современиот начин на живеење сонот стана луксуз. Во зима некои од луѓето страдаат од несоница. Ова е последица на промената на природниот ритам на спиење кој се раководи од сонцето. Научете да го прифаќате сонот како неопходност исто како храната, водата и воздухот. По можност одржувајте редовен ритам на сонот: спиејте по 8 часа и обидете се да легнувате и да станувате во едно исто време, дури и во деновите за одмор. Можеби сметате дека со продолжување на сонот ќе ви се подобри биоритмот, но всушност може да се случи сосема спротивното. Долгиот сон може да го зголеми нивото на мелатонинот на телото, а тоа пак може да предизвика омалаксаност и депресија. Ете затоа е добро да се практикува ритмички режим на спиење, комбиниран со прошетки на свеж воздух.

Угодувајте си

Бидејќи зимата го оптоварува не само нашето тело туку и душата, Фореввер Ливинг ви нуди неколку производи кои ќе го подобрат вашето расположение и во најмрачниот и студен ден. **Pomesteen Power** (код : 262) е забележителен коктел од антиоксиданси, чиј овошен вкус ќе ви подари дел од летото во зимските денови. Ако пак надвор е многу студено, направете си чаша топол **чај од билки со цветови од алое** (код: 200). Безкофеинската содржина ќе ве маѓепса со аромата на каранфил, кора од портокал, канела, ѓумбир и други состојки. Тој е одличен нискокалоричен деликатес, кој ќе ви исполни со енергија во „мрзеливото“ попладне. Не заборавајте дека треба да се погрижите и за надворешниот изглед на телото. **Aloe Heat Lo-tion** (код: 064) е направен за да не опушта и смирува. Разгалете го вашето тело со релаксирачка масажа која ќе ве ослободи од стресот и нерасположението, ќе ви помогне да заборавите на долгото студено време. Друг одличен начин да ги разгалите своите сетила се трите етапи од **колекцијата за СПА ароматерапија** (код: 285). Во вашиот дом направете



си вистинско СПА задоволство за релаксирање и подобро расположението. **Солите за када** (код:286) нежно ќе ги измијат вашите грижи со ароматичната смеса од легендарната сол од Мртвото море, лаванда и други етерични масла. **Релаксирачкиот гел за туширање** (код: 287) ќе ве маѓепса со хидратантната и освежувачка моќ на алое вера, искombинирана со етерични масла и овошни екстракти, меѓу кои лаванда, бергамот и краставица. **Релаксирачкиот лосион за масажа** (код: 288) е одличниот завршеток на вашиот напрегнат ден. Почувствувајте ги смирувачките и хидратантни својства на алое вера, етеричните масла, екстрактот од бел чај и овошје со овој релаксирачки и немастен лосион за масажа.

Балсамот за усни со алое и јојоба (код: 022) ги комбинира природните својства на алое вера, јојоба и пчелен восок за да ги хидратира и негува усните во секое време.

Една од предностите на пократките зимски денови е тоа што кога најпосле ќе дојдат пролетта и летото, ние уште повеќе им се радуваме. Да не дозволиме во зимскиот период да не победи меланхолијата. Со неколку мали и едноставни промени во нашето секојдневие можеме навистина да уживаме во зимскиот период.





FOREVER

Forever Bee Propolis

ОПИС И СВОЈСТВА

Кога станува збор за пчелите, најпрво ни доаѓаат на памет медот и поленот, но има уште една прекрасна материја. Прополисот претставува леплива смола одделена од дрвјата. Пчелите го собираат, преработуваат и ги обложуваат со него кошниците, со цел да ги заштитат од микроби. Всушност името “прополис” има грчко потекло и значи “пред - градие”, т.е. прополисот заштитува од надворешните закани. Прополисот е познат околу 5 000 години и ја има докажано својата способност да се справува со микробите. Сиријците го користеле прополисот за да лекуваат рани и тумори, а грците го користеле кај гнојни воспаленија на ткивото-апцес.

Еден од најефикасните природни антибиотици на сите времиња е пчелниот прополис кој што помага во одржувањето на доброто здравје, со што го заштитува имунолошкиот систем. Неговите антибактериски, антивирусните и антипаразитните својства се толку ефикасни така што ја прават внатрешноста од кошницата да биде далеку постерилна од повеќето оперативни сали. Една особено силна бактерија наречена MRSA, која не потклекува на ниту еден друг антибиотик, е исклучително чувствителна на прополисот.

Пчелниот прополис на ФорEVER е собран од еколошки чисти високо планински и пустински предели. За да се обезбеди уште поголема чистина се

Пчелен прополис
Код: 27



користат патентирани колектори за пчелен прополис. Forever Bee Propolis е 100% природен, без дополнителни вештачки конзерванси, бои или ароми. Исто така е одлична природна храна, богата со хранливи материи-витамины, минерали, ензими, аминокиселини и многу други микроелементи.

СОСТАВ

Пчелен прополис (во прав) 500мг.

Пчелен мед, изолиран соја протеин, силициум диоксид, арома на бадем, стеаринска киселина, кроскармелозен натриум и матичен млеч.

КОЛИЧЕСТВО

60 таблети

ПРЕПОРАКА ЗА ДОЗИРАЊЕ

По една таблета два пати на ден

ОСНОВНИ КАРАКТЕРИСТИКИ

Моќен природен антибиотик.

Појачан со матичен млеч.

Содржи 22 аминокиселини, витамин Б комплекс.

Ги ублажува симптомите на кашлица, настинка, грип и дишните проблеми.



FOREVER



FOREVER

EUROPEAN RALLY *be free* BUDAPEST 2012

24-25 февруари 2012 г., БУДИМПЕШТА, УНГАРИЈА

Период за квалификација: 1 јули-31 октомври 2011 г.



Квалификувани за Европско рели во Будимпешта

Гелевски Др.Роза и Драган - 1 ниво
Ѓорѓиеви Николина и Донче - 2 ниво

Алое ден Гостивар 4.11.2011



Алое ден Куманово 30.11.2011





FOREVER

РАСПОРЕД НА ПРЕЗЕНТАЦИИ ПО ГРУПИ

Презентациите се одржуваат во Сала за презентации во канцелариите на ФЛП

■ **Секој понеделник: Мери Џајковска-Супервизор**
Почеток: 18:00 часот

■ **Секој вторник: Дејан Брсакоски-Менаџер**
Почеток: 17:00 часот

■ **Секоја среда: Вера Златковска-Менаџер**
Почеток: 17:30 часот

■ **Секој четврток: Катерина Трајчевска-Менаџер**
Почеток: 17:00 часот

■ **Славица Донакова-Менаџер**
Почеток: 18:00 часот

■ **Секој петок: Александар Апел - Менаџер**
Почеток: 18:00 часот

ДОСТАВА НА ПРОИЗВОДИТЕ НА ВАША АДРЕСА ПО БРЗА ПОШТА!!!

Како да порачате:

Испратете ја вашата порачка по факс до ФЛП Скопје (02/2465826) или по имеил: flp@t-home.mk или на тел: 02/2465846.

Наведете ги следните податоци: име и презиме, точна адреса и телефон, вашиот дистрибутерски код, кодови и количини на производи кои ги порачувате.

По извршената уплата, испратете копија од вирманот по факс, или по имеил.

Уплатата ја вршите во корист на: Фореве Ливинг Скопје

жиро с-ка: 200000875245639

Стопанска Банка-Скопје

Во цел на дознака наведете го бројот на фактурата кој ќе го добиете од ФЛП.

Поштарината ја плаќате лично при достава на пратката.

Квалификации за ноември 2011

ТОП 10 - НЕМЕНАѢРСКИ БОДОВИ

1. Вера Златковска
2. Др.Снежана Контра
3. Катерина Трајчевска
4. Др.Роза Гелевска
5. Славица Донакова
6. Слафко Михајловски
7. Зорка Малинова
8. Гордана Трајковска
9. Елена Мишевска
10. Стевица Димовска

ТОП 10 - Вкупен обем

1. Кирил Дрзманоски
2. Слафко Михајловски
3. Катерина Трајчевска
4. Славица Донакова
5. Вера Златковска
6. Др.Снежана Контра
7. Др.Роза Гелевска
8. Зорка Малинова
9. Елена Мишевска
10. Маја Јовановска

FOREVER LIVING PRODUCTS - MAKEDONIJA

www.foreverliving.com

ул. Владимир Комаров бб, 1000 Скопје, Р. Македонија;

тел: +389 (0)2 2465846, 2465815;

факс: +389 (0)2 2465826; e-mail: flp@t-home.mk

Содржината на оваа публикација е наменета исклучиво за едукативни цели, а не како трговско средство или материјал поврзан со продажба. За да се избегне вадење на овие информации од контекст, не се препорачува копирање или вадење на дел од публикацијата без претходна дозвола од ФЛП Македонија. Консултирајте се со лекар пред употреба за медицинска цел на било кој од производите.

Квалификации за ноември 2011



Асистент Супервизори

1. Димитровски Драган – Скопје
2. Ѓоргиевски Лидија и Др. Зоран - Куманово
3. Костадиновска Неда - Скопје
4. Лазаревска Снежана – Скопје
5. Мифтари Блериме и Садула – Струга
6. Нечкова Лилјана - Валандово
7. Петровски Жаклина и Игор – Скопје
8. Сопа Бурим – Скопје
9. Тасева Мирјана - Валандово
10. Шахпазова Димеска Мира и Димески Драган – Скопје

ПРОМОЦИЈА

Дистрибутерите кои ќе направат 2 бода на личен код во месец декември, може да добијат само 1 од следните подароци- чаша, часовник или чанта за лаптоп.



Следува само по 1 производ на 1 дистрибутерски код, независно од бројот на бодови (доколку се 4 или повеќе бода на личен код). КОЛИЧИНИТЕ СЕ ОГРАНИЧЕНИ!

НОВО!!!

Излегоа од печат новите флаери:
“Најдобрата бизнис можност во светот” и “FAB и АРГИ+”

