aloe life

AUSGABE 9

Sei

innovativ. Engagiert.
Zielgerichtet. Voller Tatkraft.

Geschichten, die dich dazu inspirieren,
das Beste aus 2021 zu machen

Plus...

Perfekte Produkte,
um Nährstofflücken zu füllen

Schlüssle deine Ziele auf
und erreiche mehr

Entspannung und Balance
mit ätherischen Ölen

FOREVER®

Erreiche deine Fitnessziele mit Unterstützung von ARGI+®

Jeder Portionsbeutel ARGI+® bietet viel mehr als nur den leckeren Beerengeschmack.

Ein ARGI+® Stick ergibt einen leckeren Drink mit L-Arginin, Vitamin C, D, K, B6, B12 und Folsäure. Das Fitnessgetränk sorgt für eine Initialzündung deines Fitnessplans und hilft dir, deine Leistung zu steigern. Zudem schmeckt es wunderbar fruchtig nach Beeren und Trauben. Die praktischen Portionsbeutel sind perfekt für unterwegs. Einfach einstecken für das Fitnessstudio oder auf Reisen.

ARGI+® STICKS | Art. 473

FOREVER®

Bei Interesse an dem Produkt wende dich gerne an deinen persönlichen **Forever Business Owner**.

Wo willst du dieses Jahr **HIN**?

Vor uns liegt wieder der Beginn eines neuen Jahres, was einen Neuanfang und die Gelegenheit bedeutet, sich auf die Ziele zu konzentrieren, die wir zu erreichen hoffen. In dieser Ausgabe werfen wir einen Blick darauf, wie wir unser Leben in jeder Hinsicht besser machen können, von der Arbeit bis hin zu Gesundheit, Fitness und geistigem Wohlbefinden.

Unsere erste Ausgabe von 2021 steht unter dem Motto von vier kurzen Sätzen, die dir helfen sollen, das Beste aus 2021 zu machen: Sei innovativ, sei engagiert, sei zielgerichtet und sei voller Tatkraft. Auf **Seite 7** lernst du vier Menschen kennen, die dieses Konzept auf ihre Weise umgesetzt haben, vom Erreichen von Fitnesszielen über den nächsten Karriereschritt bis hin zum Finden der richtigen Balance, die dich innerlich gelassener macht.

Und wenn es darum geht, die richtige Balance für dein Leben zu finden, gibt es keine bessere Grundlage als die Ernährung. Auf **Seite 15** haben wir einen umfassenden Leitfaden zusammengestellt, der dir hilft, deinen Körper mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen, auch wenn du es nicht immer schaffst, eine ausgewogene Mahlzeit zu dir zu nehmen. Es ist ein realistischer Leitfaden für den normalen Alltag.

Das neue Jahr ist auch eine Zeit, um über deine Karriereziele nachzudenken. Spielst du vielleicht mit dem Gedanken, etwas zu verändern? Egal, ob du davon träumst, dich selbständig zu machen oder die nächste Karrierestufe zu nehmen, die Tipps auf **Seite 33** werden dir helfen, deinen Weg dorthin zu planen.

Natürlich ist das Erreichen jedes Ziels ein Kampf, wenn man keinen Plan hat. Diejenigen, die ihre guten Vorsätze erfolgreich umsetzen, schaffen dies oft, indem sie sich eine Reihe von kleinen, erreichbaren Zielen setzen. Und durch das Erringen kurzfristiger Siege lassen sich mit der Zeit auch die ganz großen Ziele erreichen. Auf **Seite 5** findest du einen Leitfaden, der dir hilft, den Prozess der Zielsetzung neu zu überdenken, und der dich auf den Weg bringt, deine Vorsätze auch in die Tat umzusetzen.

Ich hoffe, du findest die Inspiration, um dieses Jahr die Person zu sein, die du sein möchtest. Es gibt kein besseres Gefühl, als in die Zukunft zu blicken und zu wissen, dass es dort so viel zu genießen, zu entdecken und zu erreichen gibt. Wir alle bei Forever wünschen dir ein glückliches, bedeutungsvolles und produktives Jahr!

Executive Director of Marketing
Forever Living Products

Was erwartet dich?

05 SCHLÜSSLE DEINE ZIELE AUF
Finde heraus, wie kleine Erfolge einen großen Einfluss auf deine Ziele in diesem Jahr haben können.

25 ÄTHERISCHE ÖLE FÜR JEDEN TAG
Bringe Gleichgewicht in dein Leben mit der Kraft von ätherischen Ölen.

07 SEI DIE BESTE VERSION DEINER SELBST
Vier Geschichten, die dich inspirieren werden, in diesem Jahr innovativer, engagierter, zielgerichteter und tatkräftiger zu sein.

15 SORGE FÜR EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG
Wie sich Nährstofflücken schließen lassen und wie du sicherstellst, dass dein Körper alle richtigen Nährstoffe erhält.

29 NÄHRE DEINEN GEIST UND DEINE SEELE
Tauche tiefer in das Thema Wellness ein, indem du deinen Geist und deine Seele nährst.

33 NIMM DIE NÄCHSTE KARRIERESTUFE
Mache 2021 zu dem Jahr, in dem du deine Karriereziele in Angriff nimmst.

Trink dich fit mit dem reinen Aloe-Vera-Gel aus dem Blattmark, das auf unseren eigenen Feldern geerntet wird. Mache es zu einem Teil deines Tages. Jeden Tag, um durch das enthaltene Vitamin C dein Immunsystem zu unterstützen.

Forever Aloe Vera Gel™ | Art. 715

FOREVER®

Bei Interesse an dem Produkt wende dich gerne an deinen persönlichen **Forever Business Owner**.

Schlüssle deine Ziele auf

Wie ein kleiner erster Schritt **zu großartigen Ergebnissen führen kann**

Wahrscheinlich hast du schon einmal jemanden sagen hören, dass der Schlüssel zum Erreichen eines Ziels ist, etwas unbedingt zu wollen. Wenn das Leben immer nur so einfach wäre.

Schließlich kann man nicht einfach beschließen, dieses Jahr einen Marathon zu laufen, und am nächsten Tag die ganze Strecke von gut 42 Kilometern meistern – egal, wie sehr man es auch möchte. Tatsächlich zeigt die Forschung, dass diejenigen, die sich hochfliegende Ziele setzen, von vornherein zum Scheitern verurteilt sind. Das bedeutet aber nicht, dass du 2021 keine hochgesteckten Ziele erreichen kannst. Das Geheimnis der persönlichen Veränderung besteht darin, sich kleine, erreichbare Ziele zu setzen, die in ihrer Summe dein Leben auf bedeutende und sinnvolle Weise verändern.

Mache ein Brainstorming zu deinen Zielen

Vielleicht hast du bereits ein Ziel vor Augen, oder du möchtest – wie viele andere – vielleicht etwas ändern, kämpfst aber genau damit, was du erreichen willst. Die Zielsetzung für das neue Jahr ist so viel mehr als nur eine neue Fitness-Routine oder die Entschlossenheit, sich besser zu ernähren. Hier sind einige Lebensbereiche, die du bei deinem Brainstorming, wie du 2021 zu einem Jahr der Veränderung machen willst, berücksichtigen solltest.

KREATIVITÄT

Wird 2021 das Jahr sein, in dem du malen lernst? Vielleicht hattest du schon immer das Gefühl, dass in dir ein Buch steckt, das nur darauf wartet, geschrieben zu werden. Denke über die kreativen Pläne nach, die du schon immer im Hinterkopf hattest, und mache dich an die Arbeit.

PHILANTHROPIE

Setze dir ein Ziel, mit dem du dazu beiträgst, die Welt zu einem besseren Ort für andere zu machen. Du könntest zum Beispiel ehrenamtlich aktiver werden oder an eine neue Wohltätigkeitsorganisation spenden.

WEITERBILDUNG

Gibt es eine Fertigkeit, die du schon immer lernen wolltest, oder ein Wissensgebiet, das dich interessiert?

VERGNÜGEN

Hast du das Gefühl, dass du dir nie genug Zeit für dich selbst nimmst? Setze dir Ziele, bei denen du mehr Zeit für dich selbst reservierst. Du könntest auf den Urlaub hinarbeiten, von dem du schon immer geträumt hast, oder dir jede Woche ein wenig Zeit nehmen für eine Aktivität, die dir viel Freude bereitet.

KÖRPERLICHE FITNESS

Vom Verlieren einiger Pfunde bis hin zu mehr Bewegung oder Muskelaufbau gibt es viele Möglichkeiten, sich Ziele für mehr körperliche Fitness zu setzen.

GEISTESHALTUNG

Mache dir Gedanken über die Ängste oder Befürchtungen, die dich bisher von Vielem abgehalten haben, und wie du sie überwinden kannst. Vielleicht willst du daran arbeiten, positiver zu denken, mehr Risiken einzugehen oder mehr Dankbarkeit für das auszudrücken, was du hast.

BERUFLICHER ERFOLG

Willst du in deinem Job mehr erreichen? Hast du schon immer davon geträumt, ein Unternehmen zu gründen, das aber nie in die Tat umgesetzt?

Schlüssle deine größten Ziele auf

Sobald du dich entschieden hast, was du gerne erreichen möchtest, ist es an der Zeit, einen Plan zu erstellen, um alles auf den Weg zu bringen. Hier sind ein paar Dinge, die du im Auge behalten solltest, wenn du loslegst.

1

SETZE DIR KLEINE ZIELE, DIE ZU DEINER VISION PASSEN

Diese kleineren Ziele können nach Tag, Woche oder Monat aufgeschlüsselt werden. Betrachte sie als Schritte, die dir helfen werden, deine Vision zu verwirklichen. Wenn deine Ambitionen zum Beispiel gesundheitsbezogen sind, denke an die kleinen Dinge, die du tun kannst, um auf dem Weg zum Ziel Schwung zu holen. Beginne damit, eine Mahlzeit pro Tag durch eine gesündere Option zu ersetzen. Sobald du das geschafft hast, verzichte auf die Nachspeise. Gehe dreimal pro Woche eineinhalb Kilometer zu Fuß, und wenn dir das leicht fällt, gehe einfach zwei.

2

FÜHRE BUCH

Verwende eine Tabelle, eine App oder ein Whiteboard, um kleinere Ziele abzuhaken. Das hilft dir dabei, motiviert zu bleiben und die Fortschritte zu sehen, die du machst.

3

SEI KONKRET

Setze konkrete Ziele und schreibe wenn möglich sogar ein Datum und Zeiten dazu, damit du dir selbst gegenüber Rechenschaft ablegen musst. Damit dokumentierst du auch deine Leistungen, die sich im Laufe der Zeit summieren und dich motivieren werden, das nächste Ziel zu erreichen.

4

SEI REALISTISCH

Nimm dir mit deinen kleineren Zielen nicht zu viel vor. Stelle sicher, dass sie anfangs gut erreichbar sind, und lege die Latte im Laufe der Zeit immer höher. Wenn man sich anfangs unrealistische Ziele setzt, führt das nur zu Enttäuschungen auf dem Weg dorthin, weil man versucht hat, in einem zu kurzen Zeitraum zu viel zu erreichen. Bleibe am Ball und feiere die kleinen Erfolge auf dem Weg dorthin.

Konzentriere dich auf deine Erfolge, nicht auf Rückschläge

Das Großartige daran, sich kleinere Ziele zu setzen, um größere zu erreichen, ist, dass es leichter ist, sich wieder neu zu motivieren, wenn man sie einmal verfehlt. Wenn du eines deiner kleineren Ziele verfehlst, dann sei nicht zu streng mit dir. Beschließe einfach, es gut sein zu lassen und dich noch mehr anzustrengen, während du mit dem Blick auf das große Ganze weitermachst.

Wer oder was möchtest du sein?

Lasse dich motivieren, deine wahren Ambitionen zu ergründen und sie in diesem Jahr zu verwirklichen. Auf den folgenden Seiten findest du Geschichten aus dem echten Leben von Menschen, die sich selbst herausgefordert haben, ihre eigenen Grenzen zu überwinden und ihr Leben zu bereichern. Ganz gleich, ob du stärker werden, dich gesünder ernähren oder die nächste Karrierestufe erklimmen willst: Hier findest du vier Geschichten und vier Gründe, dich dazu inspirieren zu lassen, in diesem Jahr die beste Version deiner selbst zu werden.

Sei innovativ

Durch Engagement und ständiges Lernen zum Erfolg

Gergely Almasi und Barbara Bakos
Velence, Ungarn

Wenn man ein Geschäft von Grund auf aufbaut, kann die größte Stärke darin bestehen, auch einmal "Nein" sagen zu können. Für Gergely Almasi und Barbara Bakos bedeutete das, "Nein" zu Konzerten, zu Abende mit Freunden und zu allem anderen zu sagen, was sie von ihrem Traum von einem erfolgreichen Geschäft ablenken könnte.

Die beiden machten sich 2012 selbständig mit ihrem Geschäft als Vertriebspartner für Forever und sie haben es nicht bereut. Die Anfangszeit war von großen Höhen und Tiefen, Siegen und Enttäuschungen geprägt, aber sie wussten, dass sie an etwas dran waren, das ihr Leben verändern könnte.

„In den ersten drei Jahren haben wir uns voll und ganz unserer Arbeit und unserem Geschäft verschrieben", erinnert sich Barbara. „Wir wussten, dass alles von unserer Arbeitsmoral abhängen würde."

Barbara und Gergely schafften ihren Fernseher ab und konzentrierten ihre Energie darauf, sich durch Lesen unternehmerisches Wissen anzueignen und an Schulungen teilzunehmen. Das Geschäft wuchs stetig, aber als sie anfingen, Online-Marketing und soziale Medien für sich zu nutzen, markierte dies einen Wendepunkt.
„Ich hatte das Gefühl, dass sich dadurch alles veränderte", so Gergely. „Unser Traum wurde langsam Wirklichkeit. Früher lebten wir in einer kleinen Wohnung in Ostungarn – mittlerweile haben wir ein Eigenheim in einer der schönsten Städte im Westen Ungarns."

> **„... ALS VIELE UNTERNEHMEN IM JAHR 2020 ZU KÄMPFEN HATTEN UND SOGAR AUFGEBEN MUSSTEN, SAHEN BARBARA UND GERGELY ZU, WIE IHR GESCHÄFT WUCHS."**

Sie sagen, dass eine Kombination aus Fokussierung und Innovationsbereitschaft eine Schlüsselrolle bei der Gestaltung ihres Geschäfts spielte. Und dazu kam eine gute Portion Geduld.

„Wir wussten, dass der Erfolg nicht über Nacht kommen würde", berichtet Barbara. „Aber wir arbeiteten weiter hart und konzentrierten uns auf unsere Zukunft, weil wir wussten, dass wir Erfolg haben würden, wenn wir so weitermachen würden wie bisher."

Als die Dynamik erst einmal einsetzte, ging alles sehr schnell. Zwischen 2016 und 2019 konnten Gergely und Barbara zusehen, wie ihr Geschäft wuchs und wuchs. Zu dieser Zeit bereisten sie die ganze Welt, von London bis in die Vereinigten Staaten und darüber hinaus.

Und als viele Unternehmen im Jahr 2020 zu kämpfen hatten und sogar aufgeben mussten, sahen Barbara und Gergely zu, wie ihr Geschäft weiter wuchs. Die Zeit, die sie in Online-Marketing und -Vertrieb investierten, zahlte sich aus.

„Wir müssen nicht zur Arbeit gehen, weil unser Büro hier ist", sagt Gergely. „Wir haben absolute Freiheit, persönlich und finanziell. Wir sehen das Leben jetzt mit ganz anderen Augen."

Jetzt, da sie einen zweijährigen Sohn haben, Muki, erkennen Gergely und Barbara, wie viel diese Freiheit bedeutet. Die zusätzliche Zeit, die sie mit ihrem Sohn verbringen können, während er größer wird, ist unbezahlbar. Noch bevor Muki ein Jahr alt war, bereiste er mit seinen Eltern zehn Länder auf drei Kontinenten.

„Man muss sich fragen, ob man bereit ist, alles zu tun, um das Leben zu gestalten, das man sich wünscht", sagt Barbara. Das Wichtigste dabei ist, motiviert und bereit zu sein, Neues zu lernen und auszuprobieren."

Sei voller Tatkraft

Gesünder leben durch bessere Ernährungsgewohnheiten.

Athanassios Zotos
Athen, Griechenland

Manchmal entsteht persönlicher Wandel dadurch, dass man seine Grenzen neu definiert und das Beste aus einer schwierigen Situation macht. Athanassios Zotos aus Athen näherte sich seinen Ernährungszielen mit riesigen Schritten, als sich seine Heimatstadt im Lockdown befand.

„Anderen fiel es schwer, zu Hause zu bleiben, und sie beschwerten sich über den Lockdown“, sagt Athanassios. „Ich beschloss, es positiv zu sehen, und machte etwas daraus, das zu meinem Vorteil sein konnte, nicht zu meinem Nachteil.“

Zu dieser Zeit hatte Athanassios das Gefühl, die Kontrolle über seinen Körper zu verlieren. Er fühlte sich schwer und hatte Herzprobleme. Er wog mehr, als er wollte. Nachdem er etwas recherchiert und mit Freunden gesprochen hatte, war er entschlossen, sich gesünder zu ernähren und eine Grundlage für die von ihm angestrebte Veränderung zu schaffen.

Er aß mehr frisches Obst und Gemüse und erstellte sich einen Essensplan. Obwohl es nicht immer einfach war, auf Kurs zu bleiben, öffnete sich für ihn langsam eine ganz neue Welt an Möglichkeiten, was das Essen betraf.

„Am Anfang war es hart, aber ich lebte von Tag zu Tag“, erinnert sich Athanassios. „Schnell begann ich, mich besser zu fühlen, und ich wurde ein besserer Koch, indem ich nach neuen Rezepten suchte und mit verschiedenen Gewürzen experimentierte. Jetzt fühle ich mich inspirierter, zu kochen und Neues auszuprobieren.“

Es war diese Bereitschaft, Veränderungen nicht nur anzunehmen, sondern auch aktiv danach zu suchen, die dazu beitrug, dass Athanassios motiviert blieb. Es heißt, Vielfalt sei die Würze des Lebens, und das gilt doppelt, wenn es darum geht, beim Essen neue Wege zu gehen.

Laut Athanassios hat er es auch Forever zu verdanken, dass er seine neuen Essgewohnheiten beibehalten hat. Produkte wie Forever Fiber™, Forever Ultra™ Shake Mix und Forever Supergreens™ stellen sicher, dass du selbst bei einer verringerten Kalorienzufuhr immer noch alle Proteine, Vitamine und Ballaststoffe erhältst, die du brauchst, um deinen Körper mit Energie zu versorgen und dich gesund zu fühlen.

Heute fühlt er sich nicht mehr so schlapp wie früher. Sich stärker darum zu bemühen gesünder zu essen, gab ihm die Energie, nach draußen zu gehen und sich mehr zu bewegen. Er geht gerne spazieren, fährt Rad und schwimmt und ist so gut in Form wie noch nie zuvor in seinem Leben, und trotzdem setzt er sich immer noch Ziele, um seine Fortschritte noch weiter voranzutreiben.

„Mein Rat an alle, die eine solche Veränderung vornehmen, ist: Hört auf euren Körper“, sagt Athanassios. „Wenn du deinen Körper gut behandelst, fühlst du dich körperlich und geistig besser und gesünder. Es wird Tage geben, an denen du keine Lust mehr hast weiterzumachen, und deshalb ist es wichtig, sich mit Menschen zu umgeben, die dich unterstützen und ermutigen.“

Sei zielgerichtet

Mit den richtigen Änderungen bringst du deinen Geist ins Gleichgewicht und findest innerer Ruhe.

Helen Overton
London, Vereinigtes Königreich

Wenn sich jeder Tag so anfühlt, als sei man am Ende seiner Kräfte, kann die psychische Gesundheit darunter leiden. Helen Overton war vor einigen Jahren genau in dieser Situation. Sie arbeitete als Sales Managerin im Einzelhandel und hatte zu Hause drei Kinder zu versorgen.

Die Doppelbelastung durch Arbeit und Familie veranlasste sie darüber nachzudenken, was sie verändern könnte, um das Gleichgewicht wiederherzustellen und sich wieder wie sich selbst zu fühlen. Sie wusste, dass sie in bestimmten Bereichen ihres Lebens größere Veränderungen vornehmen muss, wenn sie ihre psychische Gesundheit verbessern wollte. Aber wo sollte sie anfangen?

Helen bemerkte, dass besser auszusehen und sich besser zu fühlen direkt mit der psychischen Gesundheit zusammenhängt. Das schien ein guter Ausgangspunkt zu sein. Helen stellte bald fest, dass eine leichte sportliche Betätigung und positive Veränderungen in ihrer Ernährung spürbare Auswirkungen hatten, nicht nur auf ihre Stimmung, sondern auch auf ihren Energielevel und ihre Motivation.

Sie fühlte sich mental besser, aber es war noch nicht alles wieder im Lot. Mit etwas Abstand fing Helen an, über die Bereiche ihres Lebens nachzudenken, die bei ihr Stress auslösten. Sie stellte fest, dass eine gewisse Balance in ihrem Leben herzustellen dabei helfen könnte, das Gefühl der permanenten Überlastung zu überwinden. Der Druck in der Arbeit in Verbindung mit der wachsenden Verantwortung zu Hause ließ Helen nicht nur sehr wenig Zeit für ihre Familie, sondern auch für sich selbst.

„Ich wusste: Wenn ich die Möglichkeit hätte zu Hause bei meinen Kindern zu sein und von dort aus ein Geschäft zu betreiben, könnte es dazu beitragen, die restlichen Stressfaktoren und Ängste, die noch da waren, zu beseitigen“, erzählt Helen. „Also gab ich dieser Idee eine Chance.“

Helen fand ihre Antwort in einer Tätigkeit, die sie von zu Hause aus ausüben konnte, dem Empfehlungsmarketing. Sie begann, Produkte zu verkaufen, und genoss die Flexibilität zu den Zeiten und in dem Tempo zu arbeiten, das für sie passte.

Der Wegfall der Belastungen durch ihre frühere Arbeit half Helen, die für sie richtige Balance zu finden. Sie hatte nicht nur mehr Zeit für ihre Familie, sondern sie verbrachte auch mehr Zeit mit sich selbst, in der sie sich in Achtsamkeit übte und für die innere Ruhe sorgte, die ihr vorher fehlte.

> “
> **... EINE LEICHTE SPORTLICHE BETÄTIGUNG UND POSITIVE VERÄNDERUNGEN IN IHRER ERNÄHRUNG HATTEN SPÜRBARE AUSWIRKUNGEN, NICHT NUR AUF IHRE STIMMUNG, SONDERN AUCH AUF IHR ENERGIELEVEL UND IHRE MOTIVATION”**

„Jetzt wache ich jeden Morgen um 6:30 Uhr auf und starte voller Tatendrang in den Tag“, sagt Helen. „Ich nehme alle meine Nahrungsergänzungsmittel, mache die Kinder für die Schule fertig und fahre sie zum Schulcampus. Ich kann die Zeit tagsüber dazu nutzen, für mein Geschäft zu arbeiten oder einen Spaziergang zu machen und die Welt um mich herum zu genießen.“

Helen sagt, die wichtigste Lektion, die sie bei der Suche nach ihrem seelischen Gleichgewicht gelernt habe, sei, dass sie sich zuerst um ihr körperliches Wohlbefinden kümmern musste. Sie konzentrierte sich auf Ernährung und Bewegung und sorgte dafür, dass sie jede Nacht ausreichend Schlaf bekam. Danach führte sie täglich Tagebuch, um ihre Fortschritte zu verfolgen und über die Dinge nachzudenken, die sie ändern musste, um sich glücklicher und erfüllter zu fühlen.

Sei engagiert

Tief in sich gehen, um durch Fitness Kraft zu finden.

Hannele Huida
Tampere, Finnland

Deine Einstellung zu Fitness zu überdenken kann dein ganzes Leben verändern. Vielleicht weiß das niemand so gut wie Hannele Huida aus Finnland, denn sie bekam 2012 mit 42 Jahren ihr erstes Kind.

„Während meiner Schwangerschaft musste ich auf einmal meinen Blutdruck und Blutzucker messen“, erinnert sich Hannele. „Deshalb musste ich mich gesünder ernähren und mich auch regelmäßig bewegen. Ich ging gerne spazieren. Aber nachdem mein Baby auf der Welt war und ich mit dem Stillen begonnen hatte, fing ich an zuzunehmen. Jeden Tag, wenn das Baby schlief, brauchte auch ich meinen Mittagsschlaf. Ich war sehr glücklich darüber, Mutter geworden zu sein, aber natürlich forderten all die schlaflosen Nächte ihren Preis. Ich war körperlich nicht ganz im Gleichgewicht und bewegte mich zu wenig.“

Dann trafen Hannele und ihr Mann bei einem Herbstmarkt eine alte Freundin. Hannele erfuhr, dass die Freundin Forever Business Owner geworden war und durch Empfehlungsmarketing Produkte an Kunden verkaufte. Nachdem sie eine Weile geredet hatten, war Hannele entschlossen, sich aktiv um ihre Fitness zu kümmern und ihren Körper wieder so in Form zu bringen, dass sie sich damit wohl fühlte.

„Ich begann, jeden Morgen Forever Aloe Vera Gel™ zu trinken“, erzählt Hannele. „Nach einer Weile merkte ich, dass ich mich nicht immer hinlegen musste, wenn mein Baby tagsüber schlief. Und das war das war erst der Beginn meiner Reise mit Forever.“ Dieser erste Schritt half Hannele zu erkennen, dass sie bereit dazu war, mehr zu tun. Sie absolvierte das neuntägige Clean9-Programm, ein Ernährungsprogramm, das ihr dabei half, sich bessere Gewohnheiten anzueignen und mit den idealen Nährstoffmengen zu versorgen. Hannele begann auch mehr Sport zu treiben. „Als ich anfing zu trainieren, wusste ich nicht einmal, was ein Unterarmstütz oder ein Liegestützsprung ist“, so Hannele.

„Am Anfang war es schwierig, doch mit der Zeit wurde es einfacher. Es war ein gutes Gefühl zu sehen, wie schnell ich Ergebnisse erzielte und mich besser fühlte und besser aussah.“

Laut Hannele ist der Trick, um auch bei einem anstrengenden Training motiviert zu bleiben, gute Musik, die einen in Schwung hält. Das Zuhören und Mitsingen half ihr, die Gefühle abzurufen, die sie brauchte, um nicht aufzugeben – Mut, Stärke, Kraft und Freude. Jetzt geht Hannele mit noch mehr Fitnesszielen ins Jahr 2021. Eines dieser Ziele ist, den Advanced-Trainingsplan des F.I.T.-Programms von Forever abzuschließen. Das bedeutet, sich an einen strengen Ernährungsplan zu halten und jeden Tag eine Reihe von körperlich anstrengenden Übungen zu absolvieren.

„Ich habe viele Träume und Ziele, auf die ich hinarbeite“, sagt Hannele. „Als 51-jährige Frau fühle ich mich besser, fitter, körperlich und mental stärker und selbstbewusster als je zuvor.“

Der Drink der Saison

The Gold Standard

Dieser köstliche Shake mit gesundem Protein und antioxidativer Kraft ist Gold wert. In diesem unglaublichen Shake ist alles enthalten, was du brauchst, um deinen aktiven Lebensstil zu fördern und deine Fitnessziele fest im Blick zu behalten. Die Kombination aus goldenem Forever Bee Honey, Bananen und Kurkuma schmeckt hervorragend und versorgt deinen Körper mit Antioxidantien, Proteinen und Vitaminen.

Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix | Art. 470
Forever Bee Honey | Art. 207

Zubereitung

Lasse für eine traditionelle Smoothie-Konsistenz die Eiswürfel weg. Verarbeite alle Zutaten im Mixer zu einer cremigen Masse. Garniere den Shake mit Bananenscheiben und einer Prise Zimt.

Zutaten

- 120 ml Milch oder dein bevorzugter pflanzlicher Milchersatz
- 115 g griechischer Joghurt
- ½ TL Vanille-Extrakt
- 1 kleine Banane
- 1 Messlöffel Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- ½ TL Kurkuma (zuerst ¼ TL dazugeben und probieren, dann je nach Geschmack mehr dazugeben)
- ¼ TL Zimt
- 1 EL Forever Bee Honey nach Geschmack
- 4 große Eiswürfel (optional)

So wirst du 2021 rundum fit: Das musst du wissen ....

Es ist die Zeit des Jahres, in der wir uns intensiv mit unserer Fitness und Ernährung beschäftigen. Bevor du dich an die Umsetzung eines Plans machst, solltest du dir bewusst machen, dass sich dein Lebensstil ändern wird. Wir haben mit Peter Pressman und Roger Clemens, die wissenschaftlichen Berater von Forever, gesprochen, um mit ihnen über die ersten Schritte zu reden, die du unternehmen solltest, um erfolgreich in dein Fitnessprogramm zu starten.

1. Was sollte man wissen, bevor man mit einem Trainingsprogramm beginnt oder seine Ernährung umstellt?

Körperliche Aktivität tut gut und ist für jeden zu empfehlen. Wenn du verletzt bist oder gesundheitliche Probleme hast, solltest du vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms mit deinem Arzt sprechen. Wichtig ist, dass du deine Ernährung und sportliche Aktivität auf die Ziele abstimmst, die du erreichen willst. Wenn dein Ernährungs- und Trainingsprogramm nicht darauf abgestimmt ist, was du erreichen willst, wirst du nicht die Ergebnisse sehen, die du dir vorstellst.

2. Was kann man – abgesehen vom Aspekt der Ernährung – tun, um dafür zu sorgen, dass man körperlich in der Lage ist, regelmäßig zu trainieren?

Man sollte es nie übertreiben! Verletzungen im Zusammenhang mit übertriebenem Training sind ein häufiger Grund, der uns daran hindert, regelmäßig zu trainieren. Vermeide es, nur eine einzige Form von Sport zu treiben. Wechsle verschiedene sportliche Aktivitäten ab, um sicherzustellen, dass der gesamte Körper trainiert wird und nicht einige Muskeln überanstrengt und andere vernachlässigt werden.

3. Auf welche Weise können Ernährung und körperliche Gesundheit das geistige und allgemeine Wohlbefinden fördern?

Generell verringern eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität dein Risiko, ernsthafte körperliche Beschwerden wie Bluthochdruck, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung in Verbindung mit regelmäßiger Bewegung bringt auch Vorteile für die Psyche, verbessert deine Stimmung und hilft dir, dich in deinem Körper wohler zu fühlen.

4. Wie kannst du es vermeiden, wieder in alte Gewohnheiten zu verfallen, und den Weg zu deinem Ziel weiterverfolgen?

Vor allem solltest du dir nicht alles verbieten, was du gerne isst, sondern einfach versuchen, bessere Entscheidungen zu treffen. Wenn du doch einmal schwach wirst, akzeptiere, dass es Rückschläge geben wird. Du bist auch nur ein Mensch! Versuche, aus deinen Erfahrungen zu lernen, und nutze sie, um dich neu zu motivieren. Wir empfehlen, dein Trainingsprogramm anzupassen und zu variieren, für Abwechslung zu sorgen und Anreize zu schaffen, um auf Kurs zu bleiben, sowie einen Trainingspartner zu fragen, ob er sich deinen Aktivitäten anschließen möchte, und erreichbare Ziele zu setzen. Erzähle einem Freund oder Familienmitglied von diesen Zielen. Das kann euch enger zusammenbringen und dich zur Rechenschaft über deine Fortschritte verpflichten.

5. Welche wichtigen Punkte gibt es zu beachten, wenn man seine Ernährung auf seine Fitnessziele abstimmt?

Es ist immer sehr wichtig, genug zu trinken und ausgeschiedene Elektrolyte zu ersetzen. Sorge dafür, dass du auch genügend Vitamine und Mineralien zu dir nimmst und deine Ernährung gleichzeitig Eiweiß, verschiedene Kohlenhydratquellen und gesunde Fette enthält. Lasse dich von einem Arzt und einem Personal Trainer beraten, wenn du dir nicht sicher bist, wie du dein Programm am besten auf deine Ziele zuschneidest. Für unterschiedliche Menschen funktionieren unterschiedliche Dinge, daher kann das es dir helfen, von außen Rat einzuholen, um die richtigen Entscheidungen zu treffen.

6. Warum haben Menschen Nährstofflücken und warum treten bestimmte Lücken häufiger auf?

Unser moderner Lebensstil steht häufig in Konflikt mit einem der Gesundheit zuträglichen Verhalten. Wir arbeiten oft zu viel, verpassen Mahlzeiten und feiern zu intensiv, wenn wir die Gelegenheit dazu haben. Unsere Ernährung ist nicht ausgewogen, Stress fordert seinen Preis, wir trainieren hart und ersetzen die verlorenen Nährstoffe nicht ausreichend. Auch wenn wir auf ein leicht verfügbares und reichhaltiges Angebot an wunderbaren Lebensmitteln zugreifen können, benötigen wir manchmal Nahrungsergänzungsmittel, um die Lücken zu schließen, die durch unseren Lebensstil entstehen können.

“EINE ABWECHSLUNGSREICHE UND AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG KOMBINIERT MIT REGELMÄSSIGER SPORTLICHER BETÄTIGUNG VERBESSERT AUCH DAS EMOTIONALE WOHLBEFINDEN”

So bringst du deine **Ernährung ins Gleichgewicht**

Ausgewogene Ernährung entsteht durch Abwechslung auf dem Teller. Es beginnt bei den täglichen Mahlzeiten, doch selbst bei einer ausgewogenen Ernährung kann es vorkommen, dass Nährstofflücken entstehen. Einem vitaminreichen Gericht könnte es beispielsweise an Mineralstoffen fehlen. Bei einer proteinreichen Mahlzeit hingegen könnte es sein, dass sie deinem Körper eventuell nicht all die gesunden Fette liefert, die er benötigt, um sich rundum gut zu fühlen.

Durch innovative Nahrungsergänzungsmittel ist es heutzutage einfacher denn je, die Nährstoffe zu sich zu nehmen, die der Körper braucht, um gesund zu bleiben. Wir haben uns ein paar Beispiele überlegt, um dich dazu anzuregen, deine Mahlzeiten etwas kritischer zu betrachten und Nähstofflücken leichter zu ermitteln.

Frühstück

EIN KLASSISCHES FRÜHSTÜCK

Am Wochenende darf es für viele gerne mal ein herzhaftes Frühstück mit Toast, Eiern und Bacon sein. Es liefert die nötige Energie, um bis zum Mittagessen durchzupowern. Doch während dieses Frühstück viele Proteine liefert, fehlt es ihm an wichtigen Vitaminen und pflanzlichen Nährstoffen zur Unterstützung der Gesundheit.

Jetzt probieren – Forever daily™

Forever daily™ ist eine optimal abgestimmte Vitamin- und Mineralstoffkombination mit ausgewogenen Extrakten aus Früchten und Gemüse. Damit bekommst du täglich alle wichtigen Nährstoffe, die dein Körper für einen ausgewogenen Start in den Tag benötigt.

EINE GESUNDE FRÜHSTÜCKSALTERNATIVE

Vielleicht isst du lieber ein gesundes Frühstück mit weniger Kalorien, wie zum Beispiel Haferbrei mit frischen Früchten. Dieses Frühstück pusht deinen Energielevel durch komplexe Kohlenhydrate, enthält kaum Fett, und die Kombination mit Obst liefert Vitamine und Antioxidantien für ein gesundes Körpergefühl. Was diesem Frühstück allerdings fehlt, ist eine gute Proteinquelle.

Jetzt probieren – Forever Ultra™ Shake Mix

Dieser leckere Shake von Forever ergänzt dein Frühstück mit 17 Gramm Protein und schenkt dir Kraft. Mit jeder Portion erhält dein Körper außerdem einen Extraschub Vitamine und Aminosäuren. Forever Ultra™ Shake Mix lässt sich ganz einfach mit Milch oder einer pflanzlichen Alternative deiner Wahl anrühren und ist in den Geschmacksrichtungen Schoko und Vanille erhältlich.

Forever daily™ | Art. 439
Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix | Art. 470

Die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung

Sich gesund zu ernähren bedeutet nicht zwangsläufig, verzichten zu müssen. Tatsächlich kannst du alles essen, was dir schmeckt, solange du eine gesunde Balance beibehältst. Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, enthält essenzielle Nährstoffe, die für die Vorbeugung von Krankheiten und den Erhalt der Gesundheit unerlässlich sind.

Mittagessen

FAST FOOD DELUXE

Ein ausgewogenes Mittagessen ist nicht immer möglich. Jeder kennt diese hektischen Tage, an denen man das Gefühl hat, eine endlose To-do-Liste abzuarbeiten, und an denen ein schneller Snack auf die Hand scheinbar die perfekte Lösung ist. Diese Art von Mittagessen sorgt zwar dafür, dass du dich satt fühlst, es fehlen jedoch wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Antioxidantien und pflanzliche Nährstoffe aus Obst und Gemüse.

Jetzt probieren – Forever Supergreens™

Mische ein Päckchen Forever Supergreens™ mit Wasser oder einem anderen Getränk und gib deinem Körper die Nährstoffe, die der Snack auf die Hand nicht liefern kann. Forever Supergreens™ enthält über 20 Frucht- und Gemüsesorten sowie Aloe Vera. Ein wahrer Superfood-Drink!

Fette

Nicht jedes Fett ist schlecht für dich. Gesunde Fette unterstützen die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen, den Zellaufbau und die Beweglichkeit der Muskeln. Zwar haben einige fetthaltige Lebensmittel einen hohen Kaloriengehalt, diese Kalorien stellen jedoch eine wichtige Energiequelle für deinen Körper dar. Zu diesen gesunden Energiequellen zählen Omega-3-Fettsäuren und ungesättigte Fette aus Nüssen, Samen, Fisch oder pflanzlichen Ölen wie Olivenöl und Kokosnussöl.

Protein

Dieser wichtige Nährstoff bildet die Bausteine deines Körpers. Muskeln, Zellen, Knochen, Haut und selbst Haare enthalten Protein. Weißes Fleisch, Fisch und Eier sind gesunde Proteinquellen, aber es gibt auch viele pflanzliche Alternativen.

GUT VORBEREITET: EIN ZUVERLÄSSIGES MITTAGESSEN

Wenn du gerne dein Mittagessen vorab zubereitest, entscheidest du dich wahrscheinlich für eine einfach Option wie Hähnchen mit weißem Reis und Karotten. Dieses Gericht enthält zwar eine gute Mischung aus Proteinen vom Hähnchen und Nährstoffen aus dem Gemüse, aber nicht viele Ballaststoffe.

Jetzt probieren – Forever Fiber™

Füge deinem Mittagessen mit Forever Fiber™ Ballaststoffe hinzu. Es wird empfohlen, täglich 30 g Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Um hier stets optimal versorgt zu sein, beinhaltet eine Portion Forever Fiber™ 5 g der hochwertigsten Ballaststoffe (Pflanzenfasern).

Forever Supergreens™ | Art. 621
Forever Fiber™ | Art. 464

Mineralstoffe

Mineralstoffe und Vitamine sind sich insofern ziemlich ähnlich, als dass sie für viele deiner Körperfunktionen essenziell sind. Sie helfen beim Aufbau starker Knochen, regulieren den Stoffwechsel und helfen dir, hydriert zu bleiben. Calcium, Eisen und Zink gehören zu den häufigsten Mineralstoffen im menschlichen Körper. Mineralstoffe sind in dunklem Blattgemüse, Milchprodukten und Vollkornprodukten zu finden.

Abendessen

GESUND UND AUSGEWOGEN

Ein bekömmliches Abendessen wie Lachs mit Reis und Salat ist gesund und nicht aufwändig in der Zubereitung. Noch dazu versorgt es den Körper mit Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und pflanzlichen Nährstoffen. Aber dem Ganzen fehlt etwas Calcium.

Jetzt probieren – Forever Calcium®

Diese Nährstofflücke lässt sich ganz einfach schließen mit Forever Calcium®. Calcium ist der wichtigste Mineralstoff in deinem Körper. Forever Calcium® enthält gleich vier verschiedene Formen des Calciums. Hauptzutat ist das organisch gebundene Calcium-Bisglycinat für eine optimale Bioverfügbarkeit.

PASTA-ABEND LIGHT

Ein deftiges Nudelgericht wie Fettucine Alfredo ist etwas Köstliches. Es hat aber auch einen hohen Anteil an Laktose, die für dein Verdauungssystem eine Herausforderung sein kann. Selbst Menschen ohne eine Laktoseempfindlichkeit können die Auswirkungen einer deftigen, laktosereichen Mahlzeit spüren, aber das bedeutet nicht, dass du auf deine Lieblingsgerichte verzichten musst.

Jetzt probieren – Forever Active Pro-B™

Forever Active Pro-B™ ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Aktivkulturen. Unsere Kapseln versorgen dich mit den neuesten, klinisch erforschten Bakterienstämmen. Bereits eine Kapsel pro Tag kann ein Ungleichgewicht ausgleichen, das durch unseren hektischen Lebensstil und entsprechender Ernährung entsteht.

Forever Calcium® | Art. 206
Forever Active Pro-B™ | Art. 610

Kohlenhydrate

Lass dir nicht erzählen, dass Kohlenhydrate schlecht seien. Nach Angaben der US-amerikanischen Mayo Clinic spielen Kohlenhydrate eine wichtige Rolle bei der Verwaltung unseres Energiehaushalts und unterstützen sogar unser zentrales Nervensystem sowie die Funktion unseres Gehirns. Hier ist wichtig, gesunde Kohlenhydrate zu essen und dabei die Portionen im Auge zu behalten. Vollkornprodukte, Bohnen und Obst sind gute Quellen für gesunde Kohlenhydrate.

GESUNDE GETREIDE-BOWL

Nichts ist besser als eine gesunde, farbenfrohe Getreide-Bowl, wenn man Lust auf ein ausgewogenes Abendessen hat. Du kannst all deine liebsten Gemüsesorten, Gewürze und Körner kombinieren und deinen Körper durch nur ein Gericht mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, Proteine und Calcium versorgen. Und auch wenn in diesem Gericht alle essenziellen Nährstoffe enthalten sind, kannst du deinen Körper noch dabei unterstützen, das Allerbeste aus dieser gesunden Mahlzeit herauszuholen.

Jetzt probieren – Forever Aloe Vera Gel™

Mach dieses supergesunde Gericht noch gesünder mithilfe von Forever Aloe Vera Gel™. Das Forever Aloe Vera Gel™ liefert dank 99,7 Prozent reinem Aloe-Vera-Gel wichtige sekundäre Pflanzenstoffe und viel Vitamin C. Das ist Power kompakt für deinen gesamten Körper. Es wird aus dem reinen Blattmark der Aloe-Vera-Pflanze gewonnen und auf unseren eigenen Aloe-Feldern handgeerntet.

Vitamine

Dein Körper braucht ein weites Spektrum an Vitaminen, um für ein starkes Immunsystem zu sorgen und Krankheiten abzuwehren. Viele Menschen nehmen nicht genug derjenigen Vitamine zu sich, die für die Sehkraft, Haut und Knochen so wichtig sind. Gesunde Quellen hierfür sind Obst und Gemüse.

EIN AUSRUTSCHER BEIM ESSEN?

Kennst du das? Wenn du mal in Eile bist, dann gibt es auch mal ein nährstoffarmes Essen auf die Schnelle. Solange das nicht zur Regel wird, brauchst du kein zu schlechtes Gewissen haben. Und zwischendurch kannst du dir ja auch mal was Gutes tun!

Jetzt probieren – Forever VIT™

Forever VIT™ – das sind unsere „Vitamine 2 GO“: Wann immer du dir einen Extraschub an Vitaminen gönnen möchtest – einfach kauen oder lutschen, schnell für zwischendurch. Die leckeren Presslinge schmecken herrlich fruchtig und sehen in lila auch noch lustig aus. Ganz wichtig: Sie werden mit dem zahnfreundlichen Birkenzucker (Xylitol) gesüßt. Forever VIT™ ist einfach die optimale Nahrungsergänzung.

Forever Aloe Vera Gel™ | Art. 715
Forever VIT™ | Art. 354

Das Clean9-Programm:
Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix / Forever Aloe Vera Gel™ | Art. 476
Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix / Forever Aloe Vera Gel™ | Art. 475
Auch erhältlich als Forever Aloe Berry Nectar™ oder Forever Aloe Peaches™

Auf zu neuen Zielen

Werde dieses Jahr zur besten Version deiner selbst mit Clean9 von Forever.

Dieses neuntägige Programm beinhaltet spezielle Produkte zur optimalen Nährstoffversorgung sowie Fitnessübungen, mit denen du deinen Erfolg ganz nach deinen Vorstellungen definieren kannst. Clean9 unterstützt dich bei deinem Neustart, mit dem du deine Ernährung auf Kurs bringst und deine persönlichen Höchstleistungen erreichen kannst. Fordere dich selbst heraus. Definiere deine Ziele neu. Schaffe die Grundlage für alles, was noch vor dir liegt.

FOREVER®

Bei Interesse an dem Produkt wende dich gerne an deinen persönlichen **Forever Business Owner**.

Stark an den Start

Tauche voll und ganz in das Clean9-Programm ein! Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die ihren Fortschritt verfolgen, eine viel bessere Chance haben, ihre Ziele zu erreichen. Genau deshalb haben wir die F.I.T.™-Webseite www.tuedirwasgutes.com entwickelt. Sie ist dein hilfreicher digitaler Begleiter während des gesamten Clean9-Programms.

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Wie du mit **Clean9** das Beste aus deinen Fitness-Zielen machst

Wenn du den ambitionierten Plan hast, im Jahr 2021 deine persönliche Bestleistung zu erreichen, ist eines besonders wichtig: Mit Ernährung die richtige Basis zu schaffen. Die Menschen, die ihre Vorsätze einhalten, werden die Ersten sein, die dir sagen, dass alles davon abhängt, ob man vorab einen guten Plan aufstellt. Man kann nicht einfach aus dem Bett steigen und einen Marathon laufen. Deshalb solltest du deine Ziele in diesem Jahr als einen Dauerlauf zum Erfolg betrachten – nicht als einen Sprint.

Forever hat das Clean9-Programm ins Leben gerufen, um dir zu helfen, eine Grundlage zu schaffen und deinen Körper und Geist auf die bevorstehenden Herausforderungen vorzubereiten.

Welche Ziele möchtest du dieses Jahr erreichen? Vielleicht möchtest du etwas Gewicht verlieren, besser schlafen, eine Fitness-Routine etablieren oder weniger Süßes und Alkohol zu dir nehmen.

Ganz gleich, welche Ziele du dir setzt, Clean9 kann dir die Starthilfe geben, die du brauchst, um dich von schlechten Gewohnheiten zu lösen und die guten zu verinnerlichen.

Wie funktioniert das Programm?

Sieh Clean9 als einen Reset-Knopf für deinen Körper. Um das Beste aus deinem Fitnessprogramm herauszuholen, musst du eine stabile Ernährungsgrundlage schaffen. Nur dann wirst du in der Lage sein, Fortschritte in Richtung Höchstform zu machen.

Dieses Programm umfasst nicht nur spezielle Produkte zur Versorgung deines Körpers mit Nährstoffen. Es wird dir helfen, eine neue Denkweise zu entwickeln, die dich entschlossener macht und jeden Tag bessere Entscheidungen treffen lässt. Du wirst lernen, wie du deine Gelüste besiegst, deine Grenzen überwindest und immer am Ball bleibst, um deine Ziele zu erreichen.

Fünf starke Forever-Produkte bilden die Basis des Programms. Gemeinsam leiten sie einen Reinigungsprozess in deinem Körper ein und versorgen dich mit leistungsstarken Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.

FOREVER-ALOE-GETRÄNKE

Die Aloe-Getränke von Forever sind essenziell für eine gesunde Routine. Durch ihren Gehalt von bis zu 99,7 % reinem Aloe-Vera-Gel, kannst du deinem Körper etwas Gutes tun und unterstützt dieses Jahr deine Fitness-Ziele. Wähle das klassische Forever Aloe Vera Gel™ oder probiere Forever Aloe Peaches™ oder Forever Aloe Berry Nectar™ für einen Extra-Kick an Vitaminen und Antioxidantien.

„CLEAN9 IST EIN ROUTENPLANER, DER DICH SCHRITT FÜR SCHRITT AUS SCHLECHTEN GEWOHNHEITEN HERAUSFÜHRT...“

FOREVER FIBER™

Ballaststoffe sind ein unverzichtbarer Teil der Nahrungsaufnahme. Sie unterstützen die Verdauung und das Wachstum gesunder Bakterien, die Magen und Darm stärken. Jeder Portionsbeutel Forever Fiber™ enthält die gleiche Menge an Ballaststoffen wie 1½ Tassen brauner Reis oder zwei Scheiben Vollkorntoast – nur ohne die Kalorien und Kohlenhydrate. Das Pulver ist leicht löslich und trägt zum Sättigungsgefühl bei.

FOREVER THERM™

Forever Therm™ ist besonders abgestimmt auf Menschen, die sich bewusst mit ihrem Körper auseinandersetzen. Die in Forever Therm™ enthaltenen Vitamine C, B1, B2, B3, B5, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Forever Therm™ liefert außerdem Koffein aus natürlichen Quellen und hält so dein Energielevel oben. Dadurch kannst du konstant auf deine Ziele hinarbeiten.

FOREVER GARCINIA PLUS™ *

Diese Kapseln sind eine bestens abgestimmte Zusammensetzung aus den Vorzügen der Garciniafrucht und dem essentiellen Spurenelement Chrom. Chrom trägt nachweislich zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei. In Kombination mit gesunder Ernährung und viel Bewegung spielt Forever Garcinia Plus™ eine wichtige Rolle dabei, deine Ziele in Sachen Gewichtsmanagement und Fitness zu erreichen.
*In der Schweiz wird das Produkt durch Forever Shape® ersetzt. Die Kapseln enthalten hochwertige Faserstoffe aus Kaktusfeigen und Proteine sowie das wichtige Spurenelement Chrom.

FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX

Dieser köstliche Shake versorgt deinen Körper mit wichtigem muskelaufbauendem Protein und einer komplexen Mischung aus Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren. Er ist kohlenhydrat- und kalorienarm, trotzdem aber sehr nahrhaft, so dass Heißhunger in Schach gehalten wird. Auch die Geschmacksknospen kommen nicht zu kurz: Das Ganze gibt es in köstlichem Schokoladen- oder Vanillegeschmack.

Wie wird deine Clean9 Challenge aussehen?

Die Produkte sind nur ein Teil des Programms. Clean9 ist ein „Routenplaner“, der dich Schritt für Schritt aus schlechten Gewohnheiten herausführt und dir hilft, bessere Entscheidungen zu treffen.

Die ersten beiden Tage sind sehr hart, aber unglaublich bereichernd. Du wirst Körper und Geist auf Null zurückfahren und deinen Körper auf die nächste Stufe des Programms vorbereiten. Du ersetzt einige deiner Mahlzeiten durch Proteinshakes, und eine Liste mit gesunden Nahrungsmitteln wird dich dabei unterstützen, den Heißhunger zwischen den Mahlzeiten in den Griff zu bekommen.

Ab dem dritten bis zum neunten Tag wirst du wirklich anfangen, Fortschritte zu machen und dich stärker und gesünder fühlen. Zu diesem Zeitpunkt werden gesunde, ausgewogene Mahlzeiten und ein leichtes Fitnesstraining in das Programm integriert.

Nach Tag 9 wirst du dich nicht nur wie neugeboren fühlen, du hast nun außerdem das nötige Wissen, um immer weiter auf dein Ziel hinzuarbeiten.

Das Programm Clean9 bietet dir alles, was du brauchst, um deine Reise zu beginnen. Von leckeren, gesunden Rezepten bis hin zu Trainingsübungen und Ernährungsplänen: Du hast alles, was du brauchst, um deinen Fortschritt zu messen und motiviert zu bleiben.

Das Clean9-Programm ist wahlweise erhältlich mit:
Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix / Forever Aloe Vera Gel™ | Art. 475
Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix / Forever Aloe Vera Gel™ | Art. 476
Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix / Forever Aloe Berry Nectar™ | Art. 625
Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix / Forever Aloe Berry Nectar™ | Art. 626
Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix / Forever Aloe Peaches™ | Art. 629
Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix / Forever Aloe Peaches™ | Art. 630

Bist du bereit **für deinen Erfolg?**

In diesem Jahr beendest du schlechte Gewohnheiten und erfüllst deine Vorsätze mit Leichtigkeit. Egal, ob es dein Ziel ist, ein paar Pfunde zu verlieren, Muskeln aufzubauen oder dich einfach gesund zu fühlen – Clean9 bringt dich auf den richtigen Weg.

Warum wir an unseren Vorsätzen scheitern und **wie Clean9 helfen kann**

Um den richtigen Weg einzuschlagen und deine Ziele zu erreichen hilft es zu wissen, warum aus so vielen Vorsätzen nichts wird und wie Clean9 dir helfen kann, die gängigen Fehler zu vermeiden.

DEN MARATHON WIE EINEN SPRINT BEHANDELN

Viele Menschen beginnen voreilig ein hartes, neues Trainingsprogramm, bevor ihr Körper dazu bereit ist. Mit Clean9 richtest du deinen Körper und deinen Geist als erstes neu aus – du beginnst damit, dich auf die Ernährung zu konzentrieren und erst danach startest du mit leichten Workouts und erhöhst langsam deine tägliche Kalorienaufnahme. Nach 9 Tagen wirst du dich nicht nur sicherer darin fühlen, den nächsten Schritt in dein Fitnessprogramm einzubauen, dein Körper wird jetzt auch wirklich dazu bereit sein.

SICH KEINE UNTERSTÜTZUNG SUCHEN

Ganz gleich wie groß deine Ziele sind, es wird dir schwerer fallen, sie alleine zu erreichen. Mit Clean9 hast du immer ein unterstützendes Netzwerk an deiner Seite, das dir hilft, deine Ziele im Fokus zu behalten. Du kannst das Programm gemeinsam mit Freunden starten oder dich online mit anderen Clean9-Teilnehmern verbinden, um sich gegenseitig zu motivieren.

EIN NEUER ERNÄHRUNGSPLAN OHNE BALANCE

Viele moderne Diäten funktionieren durch Verzicht. Egal ob Low Carb oder Low Fat – wenn es darum geht, schlechte Gewohnheiten zu durchbrechen, dann ist Ausgewogenheit das A und O. Die Aufnahme der richtigen Kohlenhydrate und gesunden Fette sowie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wird dir helfen, die Lücken zu füllen und dich kräftig zu fühlen. Clean9 nimmt dir deine Unsicherheiten: Das Programm hilft dir, deine Ernährung umzustellen und dich mit einer Kombination aus gesunden Rezepten und den nötigen Nahrungsergänzungsmitteln ideal zu ernähren.

Balance für deinen Körper und Geist

Entspanne, belebe und erfrische dich mit unseren reinen und kraftvollen ätherischen Ölen.

Forever™ Essential Oils nutzen das Beste der Natur, um deine Sinne mit reinen und kraftvollen Aromen zu wecken.

Forever™ Essential Oils Lavender | Art. 506
Forever™ Essential Oils Lemon | Art. 507
Forever™ Essential Oils Peppermint | Art. 508
Forever™ Essential Oils Defense | Art. 510

FOREVER®

Bei Interesse an dem Produkt wende dich gerne an deinen persönlichen **Forever Business Owner**.

Ätherische Öle **für jeden Tag**

Erlebe die Kraft deiner Sinne mit **Forever™ Essential Oils**

Ist dir schon einmal aufgefallen, wie gewisse Aromen Erinnerungen an eine bestimmte Zeit und Ort auslösen können? Gerüche sind stark mit unserem Gedächtnis verbunden, weshalb sich der bloße Geruch von etwas Vertrauten oft schon anfühlt, als würde man eine Zeitreise machen.

Dein Geruchssinn stimuliert Teile deines Gehirns, die mit dem Gedächtnis, deinen Emotionen, deiner Stimmung und vielem mehr verbunden sind. Forever™ Essential Oils halten dieses mächtige Gefühl fest, um deinen Geist und deinen Körper auf eine Reise der Achtsamkeit oder des Bewusstseins zu führen.

Die Kraft des Geruchs und der Aromatherapie

Da unser Geruchssinn sehr ausgeprägt ist, ist es keine Überraschung, dass Aromatherapien so beliebt sind. Diese Form der Therapie gab es schon lange bevor jemand die Wissenschaft hinter unseren Sinnen verstand. Tatsächlich konnte nachgewiesen werden, dass bereits im 1. Jahrhundert ätherische Öle verwendet und schriftlich festgehalten wurden, um den Körper auf natürliche Weise zu unterstützen, die Sinne zu stimulieren und den Menschen dabei zu helfen, besser auszusehen und sich besser zu fühlen.

Gerüche erzeugen sofort eine emotionale Reaktion, indem sie einen ganz bestimmten Weg zu deinem Gehirn nehmen. Jeder Duft besteht aus chemischen Partikeln, die von deiner Nase in die Riechkolben gelangen. Diese Riechkolben leiten Informationen an einen sehr kleinen Bereich des Gehirns – die Amygdala – weiter, die Emotionen verarbeitet. Der nächste Halt ist das Ammonshorn, der Teil des Gehirns, der für das Gedächtnis und für das Lernen zuständig ist.

Laut Untersuchungen der Rutgers University in den USA sind Gerüche die einzige Empfindung des Menschen, die direkt in den Gedächtnis- und Gefühlszentren des Gehirns ankommen. Dieser direkte Weg ist der Grund, wieso gewisse Gerüche dich an einen bestimmten Ort und Zeit bringen oder eine unmittelbare emotionale Verbindung entsteht. Vielleicht erinnert dich der Geruch von frisch gebackenen Keksen an das Haus deiner Großeltern oder der Duft von Kieferbäumen an einen Campingausflug in der Kindheit.

Jede ätherische Duftnote bietet unterschiedliche Vorteile, je nachdem wie der Geruchssinn und das Gehirn zusammenarbeiten. Ätherische Duftnoten werden oft miteinander kombiniert, um aus synergistischen Mischungen die besten Vorteile herauszuholen.

FOREVER™ ESSENTIAL OILS LEMON

wird aus Zitronen aus Argentinien und Kalifornien hergestellt. Die verwendeten Zitronen werden von Hand geerntet und sorgfältig gepökelt, bis sie die perfekte Reife erreicht haben. Dadurch wird die Frucht saftiger und aromatischer und ätherische Öle dadurch anregend und energetisch.

FOREVER™ ESSENTIAL OILS PEPPERMINT

wird aus Pfefferminzblättern hergestellt, die in den Gebirgsausläufern des Himalayas in Indien geerntet werden – durch das Klima und den Boden entsteht Pfefferminze höchster Qualität.

FOREVER™ ESSENTIAL OILS LAVENDER

wird aus Lavendel hergestellt, der in Bulgarien angebaut und geerntet wird – dort sorgen ideale Wachstumsbedingungen dafür, dass die Öle mit einem hohen Gehalt an Linalylacetat angereichert sind, das dem Lavendel sein fruchtiges, süßes Aroma verleiht, welches beruhigend und entspannend wirkt.

FOREVER™ ESSENTIAL OILS DEFENSE

ist eine Mischung aus sieben der hochwertigsten therapeutischen Öle aus sechs Ländern der Welt. Nelkenknospen aus Madagaskar, Orangen aus den Vereinigten Staaten, Zimtrindenöl aus Madagaskar, Weihrauch aus Somalia, Rosmarin aus Ungarn, Eukalyptus-Citriodora-Öl aus Australien und Wacholderbeeren aus Nepal bilden diese kraftvolle Mischung.

Wie du die **Essential Oils** verwendest

Ätherische Öle bieten viele Möglichkeiten, um die Kraft der Aromatherapie nach Hause zu bringen oder die Vorteile unterwegs zu genießen. So wie es verschiedene Aromen und Mischungen gibt, um bestimmte Stimmungen oder Vorteile zu fördern, gibt es auch mehr als eine Möglichkeit, um die Kraft der Aromatherapie zu erfahren. Hier sind drei großartige Möglichkeiten, wie du mit der Anwendung der Forever™ Essential Oils beginnen kannst.

In einem Diffuser: Beim Diffundieren ätherischer Öle entsteht ein aromatischer Nebel, der das Aroma der Öle in der Luft verteilt. Wärme- und Ultraschalldiffuser verwenden eine Kombination aus ätherischen Ölen und Wasser, um einen Dampf zu erzeugen und sind die bezahlbarste Option. Raumdiffuser, die zerstäuben, verwenden kein Wasser und erzeugen einen Nebel, der nur aus ätherischen Ölen besteht. Diese Diffuser sind jedoch teurer und verwenden eine größere Menge an ätherischen Ölen.

100% rein, ätherische Öle höchster Qualität

Die qualitativ hochwertigsten ätherischen Öle stammen aus den besten Pflanzen. Aus diesem Grund werden die Forever™ Essential Oils nur aus Pflanzen hergestellt, die unter idealen Bedingungen angebaut und geerntet werden. Forever bezieht seine reinen Öle aus der ganzen Welt, um sicherzustellen, dass die Bedingungen genau richtig sind, um für eine aromatische Qualität zu sorgen.

Forever verwendet nur die besten natürlichen ätherischen Öle, um Qualität und Reinheit zu erhalten. Forever™ Essential Oils werden niemals verdünnt oder mit synthetischen Ölen gemischt, um sicherzustellen, dass du nur das Beste davon bekommst, was die Natur zu bieten hat. Um die Öle aus den Pflanzen zu entfernen, ohne das starke Aroma zu verlieren, verwenden wir entweder Wasserdampfdestillation oder Kaltpressung.

Die Wasserdampfdestillation verwendet ein Verfahren, in dem die Öle mit Hilfe von Dampf aus dem pflanzlichen Rohmaterial extrahiert werden. Wenn der Dampf flüssig wird, schwimmt das Öl oben, wo es von der Flüssigkeit getrennt und in Flaschen abgefüllt wird.

Bei der Kaltpressung werden die Rohstoffe gepresst, um die Öle aus der Frucht- oder Pflanzenhaut zu lösen. Die Öle werden abgeschabt und in eine Zentrifuge gegeben, um die festen Bestandteile vom Öl zu trennen, das anschließend entfernt und in Flaschen abgefüllt werden kann.

Erlebe die Vorteile der Aromatherapie mit den **Forever™ Essential Oils**

Mit den Forever™ Essential Oils kannst du nun die Vorteile der Aromatherapie wann und wo du möchtest erleben. Verwende sie einzeln oder experimentiere, um deine eigene Mischung herzustellen. Bringe Harmonie in dein Leben mit der Qualität, die du nur mit reinen, kraftvollen ätherischen Ölen finden kannst.

Forever™ Essential Oils Lavender | Art. 506
Forever™ Essential Oils Lemon | Art. 507
Forever™ Essential Oils Peppermint | Art. 508
Forever™ Essential Oils Defense | Art. 510

Nahrung für den Geist:

Wie du deinen Geist und deine Seele nährst und dich dieses Jahr gut fühlst

Hast du das perfekte Bild davon im Kopf, was es heißt, dich jeden Tag gut zu fühlen – sowohl körperlich als auch emotional?

Wellness ist kein zweidimensionales Konzept, das nur auf Ernährung und Sport basiert. Womit du deinen Geist nährst, ist genauso wichtig. Selbst eine absolut gesunde Ernährung und viel Bewegung sind nicht immer genug, um sich ausgeglichen, produktiv und glücklich zu fühlen. Für dein ganzheitliches Wohlbefinden musst du einen 360-Grad-Ansatz verfolgen und auch deinem Geist und deiner Seele Gutes tun.

STÄRKE DEINEN GEIST DURCH MEDITATION

Meditation gibt es seit tausenden von Jahren. Ursprünglich diente diese Praxis den Menschen dazu, ihr Verständnis für Mystik und Spiritualität zu schulen. Zwar meditieren viele Menschen auch heute noch der Spiritualität wegen, doch ist auch der positive Einfluss der Meditation auf unsere Gesundheit inzwischen wissenschaftlich belegt. Mit Meditation können wir ein tiefes Stadium der Entspannung und einen ruhigen Geist erlangen, unsere allgemeine Gesundheit fördern und sogar einen emotionalen Nutzen daraus ziehen.

MEHR RUHE DURCH EINE HARMONISCHE UMGEBUNG

Auch zuhause ist die richtige Balance ein wichtiger Faktor für mentale Ruhe und Ausgeglichenheit. Forschungen haben gezeigt, dass Unordnung und Durcheinander zuhause Angst, Depression und Müdigkeit verstärken können. Warte nicht mit dem Aufräumen bis zum nächsten Frühjahrsputz. Organisiere dein Zuhause neu und werde los, was du nicht brauchst. Deine Räume von Unordnung zu befreien kann auf wundersame Weise gleichzeitig deinen Kopf frei machen und die Gedanken neu ordnen. In einer ordentlichen Umgebung wirst du glücklicher sein und dich besser entspannen können.

STILLE DEIN BEDÜRFNIS NACH KONTAKTEN MIT TIEFGEHENDEN BEZIEHUNGEN

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Die Menschen, mit denen wir uns umgeben, formen unsere Sichtweise auf die Welt und geben uns Unterstützung, wenn wir sie brauchen. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die eine engere Verbundenheit mit anderen Menschen fühlen, weniger an Angst und Depressionen leiden. Ein aktives Sozialleben kann außerdem das Selbstwertgefühl und das Einfühlungsvermögen steigern sowie das Vertrauen der Menschen stärken. Das alles hängt natürlich von der Qualität deiner Beziehungen ab. Verbringe Zeit mit den Menschen, die Freude und Positives in dein Leben bringen.

EIGNE DIR DURCH EIN GUTES BUCH WISSEN AN

Jeder liest gerne ein gutes Buch, aber du kannst sehr viel mehr aus einem Buch herausholen als nur eine gute Geschichte. Lesen jeglicher Art stärkt dein Gehirn. MRT-Aufnahmen haben gezeigt, dass die Gehirnaktivität während des Lesens ansteigt und dieser Zustand sogar mehrere Tage lang anhält. Die Studien zeigten ebenfalls, dass Lesen das Einfühlungsvermögen steigert, den Wortschatz erweitert und eine große Rolle dabei spielt, den altersbedingten Abbau der kognitiven Leistung zu verhindern. Lesen hat viele Vorteile, die weit mehr bieten als nur ein paar Stunden gute Unterhaltung.

STEIGERE DEINE KREATIVITÄT MIT JOURNALING

Sich mit einem Stift und Papier an einen ruhigen Ort zu setzen kann einen starken Einfluss auf unseren Geist haben. Selbst das spontane Aufschreiben dessen, was einem gerade in den Sinn kommt, trägt nachweislich dazu bei, seine Gedanken besser ordnen zu können. Außerdem baut es Stress ab, stärkt das Gedächtnis und steigert die Kreativität. Schreibe in der von dir gewählten Form und worüber du möchtest. Du wirst feststellen, dass dir diese Übung bei der Selbstreflexion und der Festigung von Ideen und Gedanken hilft, die vorher noch wenig greifbar erschienen.

TU DEINER SEELE ETWAS GUTES, INDEM DU ANDEREN HILFST

Als Soziologen über einen Zeitraum von fünf Jahren mehr als 2.000 Menschen begleiteten, stellten sie fest, dass diejenigen, die mehr als fünf Stunden pro Monat ehrenamtlich tätig waren, sich selbst als „sehr glücklich“ bezeichneten. Anderen zu helfen, vermittelt ein Gefühl von Sinn und Zufriedenheit und stärkt gleichzeitig die Gemeinschaft und Beziehungen. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass es sich sogar positiv auf den Körper auswirkt, indem es Stress verringert, den Blutdruck senkt und das Gefühl von Einsamkeit und Depressionen lindert. Und weißt du, was das Beste daran ist? Du verbesserst nicht nur dein eigenes Leben, sondern das Leben der Menschen, denen du Gutes tust.

MEHR DANKBARKEIT FÜR MEHR ZUFRIEDENHEIT

Das zu erreichen, was man sich wünscht, ist viel schwieriger, wenn man nicht dankbar ist für das, was man hat. Starte den Tag damit, dass du dir überlegst, wofür du dankbar bist. Das kann alles sein: eine liebevolle Familie, loyale Freunde, dein Job oder das Dach über deinem Kopf. Wenn du mit deiner Dankbarkeit bewusst umgehst, wirst du sehen, dass es überall, wohin du blickst, etwas gibt, wofür du dankbar sein kannst.

Braucht dein Geist **eine Detox-Diät?**

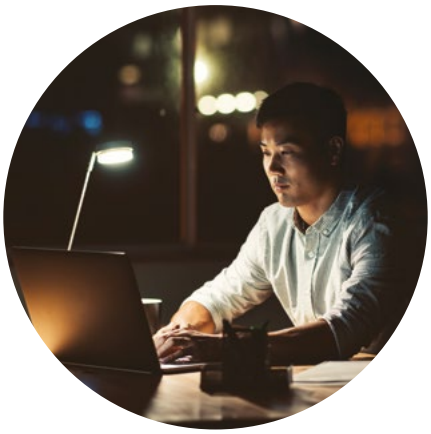
Während es wichtig ist, mit gesunden Gewohnheiten für körperliches und geistiges Wohlbefinden zu sorgen, kann es genauso wichtig sein, negative Einflüsse aus deinem Alltag herauszufiltern. Manches, was in kleinen Dosen verträglich sein mag, kann in größeren Mengen schnell zum Problem für unsere mentale Gesundheit, Kreativität und Produktivität werden.

SOCIAL MEDIA

Experten sind sich einig: Wie bei vielen guten Dingen macht auch bei der Nutzung von Social Media die Dosis das Gift. Untersuchungen zufolge setzt das Scrollen durch deinen Feed Dopamin frei, was bei dir das Gefühl von Freude auslöst. Der Nachteil: Diese Social-Media-Plattformen sind so konzipiert, dass du nicht aufhören kannst zu scrollen und die übermäßige Nutzung kann Angst, Depression und sogar körperliche Beschwerden nach sich ziehen. Wenn es dir schwerfällt, die Zeit, die du mit Social Media verbringst, zu begrenzen, dann bist du damit nicht allein. Versuch es doch mal mit einer App, die ein tägliches Limit festsetzt. Außerdem gibt es Erweiterungen für den Browser, die Social-Media-Webseiten blockieren, wenn dein zuvor festgelegtes Zeitlimit abgelaufen ist.

FERNSEHEN

Fernsehen ist nicht immer schlecht. Bildungsprogramme und die Nachrichten des Tages halten dich auf dem Laufenden, während deine Lieblingssendung die perfekte Unterhaltung oder Ablenkung nach einem anstrengenden Tag sein kann. Sieht man jedoch täglich drei Stunden oder sogar länger fern, kann dies das Sozialverhalten beeinträchtigen und zu Schlafstörungen oder gesundheitlichen Problemen führen. Gerade im Zeitalter der Streaming-Dienste kann Fernsehen laut Studien genauso süchtig machen wie Social Media. Deshalb ist es auch hier enorm wichtig, sich strikte zeitliche Limits zu setzen. Außerdem solltest du kurz vor dem Schlafengehen auf das Fernsehen verzichten, weil es das Einschlafen erschweren kann.



ARBEIT

Unser moderner, digitaler Lebensstil macht es so einfach wie nie, immer mit der Arbeit in Verbindung zu bleiben. Das kann jedoch ein zweischneidiges Schwert sein. Wenn du dich dabei ertappst, wie du rund um die Uhr berufliche E-Mails beantwortest oder an Projekten weiterarbeitest – auch nachts – dann ist der Schaden wohl größer als der Nutzen. Laut der Mayo Clinic führt es zu Burnout, zu viel Zeit mit Arbeit zu verbringt, und das führt wiederum zu Müdigkeit, Reizbarkeit und Motivationstiefs, außerdem leidet die Qualität deiner Arbeit. Das Mittel gegen Burnout ist Ausgewogenheit. Trenne strikt Berufliches von Privatem und du wirst nicht nur glücklicher sein, sondern auch deine Arbeitsqualität steigern.

Kleiner Aufwand, **große Wirkung**

Wenn man jeden Tag nur ein wenig Zeit damit verbringt, Geist und Seele zu verwöhnen, zahlt sich das ein Leben lang aus. Durch die Verbesserung deiner mentalen Gesundheit wirst du motivierter und weniger gestresst sein. Du wirst lernen, die Welt aus einem positiveren Blickwinkel zu betrachten. Auf welchen Bereich möchtest du dich dieses Jahr fokussieren?

Posts aus der ganzen Welt

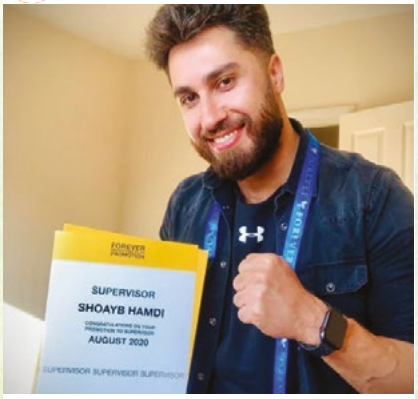
Schau auch mal bei uns vorbei!

ForeverGermanyAustria
SwitzerlandHQ

foreverdachhq

Unsere Forever-Familie hat Mitglieder in über 160 Ländern weltweit. Sieh dir an, was unsere Kunden und Forever Business Owner tun, um ihr Leben in vollen Zügen zu genießen. Du möchtest auch deine Erfahrungen teilen? Vergiss nicht, den Hashtag #ForeverProud oder #LookBetterFeelBetter zu benutzen

shoayb_hamdi
United Kingdom



Shoayb Hamdi
We will achieve our targets through whole life. Like when we walk towards a lovely beach, mountain climbing and trying to have a fit body.
#foreverlivingaloevera #foreverlivingcompany #foreverliving #lookbetterfeelbetter

aloeveraofarmer.bbsr
Sunshine

aloeveraofarmer.bbsr
Do you really need to use sunscreen in the winter? Absolutely!
#wecare #savelives #healthcomesfirst #safe #spf #softskin #sootheregimen #topical #livelife #stayfit #healyourself #healyourskinnaturally #sunprotection

salamati_by_forever
Kenya

Samson Maluki
Have you done a body cleansing program before..? If NO, our world class #C9detox pack got you covered!Lose excess weight, cut huge tummy, remove toxins from your body, improve digestion and get in shape in only 9 days!!
#Lookbetterfeelbetter #9detox

steveteamflp
Global

Steve Pickles
Taking **#AloeAroundTheWorld** on a **#classicyacht**
#healthylife #AloeAroundTheWorld2020 #aloevera #LookBetterFeelBetter

forever.ba_
Austria

Admir Kovac
Još jedan osvojen vrh uz Aloe Vera Gel
#aloearoundtheworld #aloevera #befreeforever #multilevelmarketing #netvorkmarketing

salamati_by_forever
Dubai

salamati_by_forever
سلام خدمت همه دوستان و عزیزان گرامی
با کلی خبر خوب و جذاب اومدیم
#Foreverliving #SocialMedia #Facebook #Instagram #LinkedIn #LookBetterFeelBetter #YouTube

Wie du **etwas** an deinem Berufsleben **änderst** und **motiviert bleibst**

Warst du auch schon mal in dieser Situation, in der man sich fragt, ob die berufliche Laufbahn, die man eingeschlagen hat, wirklich die richtige für einen ist?

Das kennen viele. Jeden Tag machen sich Menschen Gedanken über ihren Beruf und überlegen, etwas zu ändern. Das kann unterschiedlich aussehen: das Bemühen um eine Beförderung, eine Weiterbildung oder der Versuch, in der Selbstständigkeit Fuß zu fassen.

Wenn du dich an einer solchen Weggabelung befindest, überlege, welche Schritte du unternehmen könntest, um etwas zu ändern und motiviert zu bleiben, ganz gleich, ob du dich neu orientieren oder in deiner aktuellen Position wachsen möchtest.

Finde heraus, was dir fehlt, **um glücklicher zu sein**

Untersuchungen zeigen, dass fast die Hälfte der arbeitenden Bevölkerung zu einem bestimmten Zeitpunkt eine berufliche Veränderung anstrebt und fast 90 Prozent wären für eine Veränderung offen, auch wenn sie gerade nicht aktiv auf der Suche sind. Es gibt auch sehr viele Menschen, die total zufrieden mit ihrer beruflichen Situation sind, gelegentlich aber trotzdem das Gefühl haben, zu stagnieren. Und wie ist es bei dir?

KARRIERETECHNISCH EINEN GANG HOCHSCHALTEN

Bist du zufrieden mit deiner beruflichen Situation, hast aber manchmal das Gefühl, dass sich nichts tut? Vielleicht ist es bequem dort, wo du gerade bist, und dir war Veränderung nicht mehr so wichtig in letzter Zeit. Würde eine Neuorientierung, mehr Verantwortung oder das Erlernen neuer Fertigkeiten dazu beitragen, dass du dich generell inspirierter fühlst? Befasse dich mit den Möglichkeiten, wie du neue Fertigkeiten erlernen kannst, und erstelle einen Plan mit festen Zielen. So kannst du mehr aus deiner beruflichen Entwicklung herausholen.

NEUE HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN

Fühlt sich deine momentane berufliche Situation falsch an? Ein essenzieller Teil eines jeden Berufs ist das Gefühl von Erfüllung und Sinn. Jeder möchte auf das, was er tut, stolz sein und auf etwas hinarbeiten, an das er glaubt. Wenn wir uns im Laufe unseres Lebens weiterentwickeln, ändern sich unsere Ziele, Leidenschaften und Interessen, und manchmal kann dies dazu führen, dass wir einen neuen beruflichen Weg einschlagen. Lote die Möglichkeiten aus, über die du dir Gedanken gemacht hast. Wäge die Vor- und Nachteile ab und finde so heraus, welche Richtung sich richtig und welche sich falsch anfühlt.

SEIN EIGENER CHEF SEIN

Vielen Menschen gefällt der Gedanke, selbstständig zu arbeiten. Umfragen zufolge denkt fast jeder irgendwann einmal daran, Unternehmer zu werden, aber die wenigsten tun es. Ob es die Gründungskosten oder die Stabilität in der aktuellen Festanstellung sind: Viele Menschen, die sich zum Unternehmertum hingezogen fühlen, scheuen sich davor, den ersten Schritt zu tun. Wenn du immer wieder auf den Gedanken zurückkommst, ein eigenes Unternehmen zu gründen, erstelle eine Liste der Dinge, die dich zurückhalten, und du wirst wahrscheinlich feststellen, dass die Hürden eigentlich gar nicht so hoch sind.

Wenn du entschieden hast, welche Richtung du einschlagen möchtest, ist es an der Zeit, auf deine Ziele hinzuarbeiten.

Entwickle dich in eine Richtung, **die sich für dich richtig anfühlt**

Egal welche Richtung du einschlägst, um aus deiner beruflichen Entwicklung das Beste herauszuholen, du musst vielleicht deine Einstellung ändern. Du musst aufhören, eine Karriere im traditionellen Sinne anzustreben, und überlegen, was du dir für die Zukunft wünschst. Die Arbeitswelt ist ständig im Wandel und wenn du bereit bist, dich mit ihr zu verändern, wird sich dies positiv auf deinen Erfolg auswirken.

FIXIERE DICH NICHT AUF DIE KARRIERELEITER

Heutzutage kennt die berufliche Karriere nicht nur den Auf- oder Abstieg. Sie ist vielschichtig und facettenreich. Vielleicht verläuft der Weg, den du wählst, nicht immer gerade. Sprich mit Leuten, die glücklich in ihrem Beruf sind und lass dich inspirieren. So bekommst du kreativen Input und findest vielleicht einen unkonventionellen Weg, der zum Erfolg führt.

FRISCHE DEINE KENNTNISSE AUF

Heutzutage stehen Unmengen an Informationen jederzeit und überall auf Abruf bereit. Das Gute daran: Du kannst immer etwas tun, um deine Kenntnisse zu erweitern. Du möchtest Kenntnisse im Social Media Marketing oder Webdesign erwerben? Es gibt für alles einen Kurs. Für jede Fertigkeit, die du erlernen oder verbessern möchtest, findest du den richtigen Kurs mit ein paar Mausklicks. Online werden heutzutage tolle Kurse angeboten, mit denen man seine Fertigkeiten verbessern kann. Das Tolle daran ist, dass du selbst den Zeitplan vorgeben und so immer dann lernen kannst, wenn es gerade passt.

PROBIER'S MIT EINER NEBENTÄTIGKEIT

Wenn du einen neuen Karrierepfad einschlagen möchtest, du dir aber nicht ganz sicher bist, in welche Richtung es gehen soll, kann eine Nebentätigkeit genau das Richtige sein. Es ist eine Möglichkeit, neue Fertigkeiten zu entwickeln und etwas nebenbei zu verdienen, ohne den aktuellen Job kündigen oder viel Geld investieren zu müssen.

Hast du schon mal von Empfehlungsmarketing gehört?

Dieses Geschäftsmodell basiert darauf, exklusive Produkte, die nicht im Handel erhältlich sind, direkt an den Kunden zu verkaufen. Es bietet Flexibilität und geringe Startkosten und ist dadurch der perfekte Nebenverdienst. Eine Nebentätigkeit, die du ganz flexibel ausbauen kannst. Sprich die Person, die dir dieses Magazin gegeben hat, darauf an und erfahre mehr über das Konzept des Empfehlungsmarketings. Es könnte eine Option für dich sein.

Was möchtest du **dieses Jahr an deiner beruflichen Situation ändern?**

Hol alles raus aus deiner beruflichen Situation und mache dieses Jahr die ersten Schritte in die richtige Richtung. Da dir mehr Ressourcen zur Verfügung stehen als je zuvor, gab es nie einen besseren Zeitpunkt, um deine Zukunft in die Hand zu nehmen und die berufliche Laufbahn einzuschlagen, die du dir schon immer gewünscht hast.

Gestalte deine Zukunft mit Forever

Überreicht durch:

Erreiche dieses Jahr als Forever Business Owner deine beruflichen Ziele.

Wenn du schon einmal darüber nachgedacht hast, dein eigenes Geschäft zu starten, ist jetzt das Jahr dafür. Forever bietet dir die Freiheit und Flexibilität, deine eigenen Ziele zu setzen und zu entscheiden, wie viel Zeit du investieren möchtest. Ob du ein zusätzliches Einkommen erzielen oder dich für die Teilnahme an Veranstaltungen in aller Welt qualifizieren möchtest – es gibt keinen besseren Zeitpunkt als jetzt, um damit anzufangen. Sprich einfach mit der Person, die dir dieses Magazin gegeben hat.

FOREVER®

Bei Interesse an dem Produkt wende dich gerne an deinen persönlichen **Forever Business Owner**.