

FOREVER



TÜRKİYE KAZAKİSTAN İRAK KIRGIZİSTAN AZERBAJYAN GÜRCİSTAN

Mart 2021 / Sayı: 104 Ücretsizdir

Global Rally at home



#FGR21

FOREVER

#FGR21

#FGR21

FOREVER



FOREVER²DRIVE

Arabanız ister bir statü sembolü ister ailenin bir parçası olsun, bir sonraki maceranız için kendinizi mükemmel hissedin.

SIZI NE MOTİVE EDER?

Level 2

Serdar Hakan Çiftçi (Kasım)

Level 1

Songül Efe (Aralık)

Binlerce kişi Forever 2 Drive Teşvik Primi sayesinde yeni bir araba almaya hak kazandı. Eğer bir sonraki kazanan siz olmak istiyorsanız, üst grubunuz ile iletişime geçin ve bu teşviki kazanmak için neler yapılması gerektiğini öğrenin.

Telefon

+90 (212) 347 71 26 (pbx)
+90 (212) 347 81 26 (pbx)

Faks

+90 (212) 216 71 39 (pbx)
+90 (212) 347 81 30 (pbx)

Tüm Turkcell Hatlar için

755 0 FLP (357)

Vodafone Sipariş Hattı

+90 (544) 347 71 27

Avea Sipariş Hattı

+90 (555) 978 50 59-60



WhatsApp Hattı

+90 (539) 661 72 77

Genel Müdürlük Elden Teslimat Saatlerimiz

Pazartesi-Cuma: 10:00-18:00

Web Sitesi

www.foreverliving.com | www.teamflptr.com | www.flptr.com

E-mail

Kredi kartı, hatalı kartlar, İnternet şifresi, Fatura ile ilgili sorular ve adres değişiklikleri için musterihizmetleri@flptr.com
Online Sponsorluk online@flptr.com
Siparişlerinizle ilgili sorular ve sipariş vermek için siparis@flptr.com
Kargo ve sevkiyat ile ilgili sorularınız için kargo@flptr.com
Genel bilgi için info@flptr.com

İmtiyaz Sahibi

Forever Living Sağlık ve Güzellik Ürünleri Dağıtım Ltd. Şti. Adına
Genel Müdür: İlker İŞMEN
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü: Ömer Atas

Basım

Zümre Ajans Matbaa & Promosyon
Erenler Mah. No:21/1 Erenler / Sakarya
info@zumreajans.com

11 Argi+® ile spordaki hedeflerinizi yükseltin

İÇİNDEKİLER

- 02 Birlikte İlerlemek ve Bir Gelecek Kurmak - Rex Maughan
- 03 Daha Fazlası Olmanın Gücü - Gregg Maughan
- 04 En Başarılı 20 FBO (Ekim - Aralık)
- 05 En Başarılı 20 FBO (Yıllık Top 2020 Bonus)
- 06 3. Online Success Day
- 08 Global Rally Kazananlar
- 09 Chairman's Bonus Kazanlar
- 10 Ege Adaları Gezi Ödülünü Kazanlar
- 12 Hedeflerinizi Parçalara Bölmek
- 14 2021'de Forma Girmek
- 16 Beslenmenize denge getirmek
- 22 Nasıl Kariyerinizde Bir Şeyleri Değiştirip Motive Kalabilirsiniz?
- 24 Forever ile Geleceğinizi Kurun
- 25 Senior ve Manager Kariyerine Ulaşanlar (Ekim - Aralık)
- 28 Non Manager "En Başarılı 20 FBO" (Ekim - Aralık)
- 29 Yükselenler (Ekim - Aralık)



FLP TÜRKİYE

Forever Living Sağlık ve Güzellik Ürünleri Dağıtım Ltd. Şti.

Gazeteciler Sitesi Yazarlar Sokak No:8
34394 Esentepe - Şişli / İstanbul



FLP İRAK

Forever Living Products, Iraq

Building number 6 Street number 16, District Wazeeran
(Next to the TBI Bank) Erbil, Iraq
Phone: +964 7508208001 - +964 7508208002
Email: flpiraq@gmail.com



FLP KAZAKİSTAN

Forever Living Products, Kazakhstan

M-N Zhetysu 2, No. 15 A, Street Saina Corner Street Ulugbek
50063 Almaty, Kazakhstan
Phone: 7-727-374-9737 / Fax: 7-727-373-0069
Email: flpkazakhstan@gmail.com



FLP KIRGIZİSTAN

Forever Living Products, Kyrgyzstan

33-2 Razzakov St. 720040 Bishkek, Kyrgyzstan,
Phone: 996-312-61-1435 / Fax: 996-312-62-4906
Email: flpkirgystan@yahoo.com



FLP AZERBAYCAN

Forever Living Products, Azərbaycan MMC

N. Nərimanov Rayonu, 2-ci C.Hacıbəyli Döngəsi, No:6
1010 Baku, Azərbaycan
Phone: +994-12-465-43-96 / +994-12-465-03-17
Fax: 994-12-465-03-16 Email: flpazerbaijan@yahoo.com



FLP GÜRCİSTAN

Forever Living Products, Georgia LLC

Tsagareli Str. 60, 0194, Tbilisi, Georgia
Phone: +995551208000
Email: flpgeorgia@yahoo.com

Birlikte ilerlemek ve bir gelecek kurmak



Yeni yıl, hedef belirleme ve ileriye bakma zamanı olsa da aynı zamanda bir derinlemesine düşünme zamanıdır. 2020 yılı, insan olarak kim olduğumuza, hayatımızın neye benzediğine ve dünyayı nasıl gördüğümüze dair bize kalıcı değişiklikler bırakacak zor bir yıl oldu.

Bu değişikliklerden bazıları bize sıkıntılı bir durum karşısında güçlü olmayı aynı zamanda uyum sağlama ve çevik kalma yeteneğimizi geliştirmeyi öğretti. Ancak hiç şüphe yok ki bazılarının üzerinizde sağlık, maddi durum ve hatta masada boş bir sandalye bırakacak güçte gerçek ve somut etkileri oldu.

TIPKI DİĞER AİLELER GİBİ BİRBİRİMİZE GÖZ KULAK OLMAK, KALPLERİMİZİ VE KAPILARIMIZI BİRBİRİMİZE AÇMAK VE HER ZAMAN BİRBİRİMİZE YARDIM ELİ UZATMAYA HAZIR OLMAK ZORUNDAYIZ.

Hiçbir yolculuğun birbiriyle tamamen aynı olmadığını hatırlamak önemlidir. Gittiğimiz yerin geleceğine bakarken bile diğer insanlar ile empati kurmalıyız. Yeni yıl, daha iyi bir geleceğin neye benzediğini düşünmek için zaman harcayabileceğimiz ve hedeflerimizi gerçekleştirmek için ilham alabileceğimiz yenilik duygusunu ve yeni bir başlangıcı beraberinde getirir. Hepsinizden çevrenizdeki insanları ve işiniz aracılığı ile onları desteklemek için neler yapabileceğinizi

düşünmenizi ve kendiniz için gördüğünüz parlak geleceği onların da görmesine yardımcı olmanızı istiyorum.

Çevrenizde daha iyi bir yaşam sürmek için her zamankinden daha istekli olan insanlara ulaşın. Hedefleri, ister fiziksel ister ruhsal iyi olma durumu veya tamamen farklı bir şey olsun, insanların daha iyi görünmelerine ve daha iyi hissetmelerine yardımcı olmak için tasarlanmış pek çok ürüne sahibiz. İleriye dönük yeni bir yol arayan insanları göz önünde bulundurun. Forever İş Fırsatı 43 yılı aşkın bir süredir toplumun her kesiminden insana, hedefi ister ek gelir elde etmek, isterse yaşam tarzını değiştirmek olsun yardımcı olmuştur.

Şimdi Forever Ailemizin bir parçası olmak için çok doğru bir zaman. Tıpkı diğer aileler gibi birbirimize göz kulak olmak, kalplerimizi ve kapılarımızı birbirimize açmak ve her zaman birbirimize yardım eli uzatmaya hazır olmak zorundayız.

2021 yılı hiç olmadığı kadar büyük bir potansiyele sahip. Geçtiğimiz yıl bizi daha da güçlendirdi. Karşılıklı bir

araya gelemediğimiz zamanlarda teknoloji aracılığı ile işlerimizi uyarlamamız ve büyütmemiz ne anlama geldiğini hem kendimize hem de diğerlerine gösterdik. Yeni ve farklı hissettiren bir yöntemle bir araya gelme gücünü ve yeteneğini keşfettik. Bu yeni araçlar ve yepyeni bir yıl ile birlikte, yeni hedeflere ulaşabilir ve büyük işler başarmaya devam edebiliriz.

Dünyanın dört bir yanındaki insanlara daha güzel ve anlamlı bir yaşam kurmalarında yardımcı olmak için şimdi her zamankinden çok daha hazırız. Forever'da birlikte tarih yazacağımızı ve beraberce kurma şansına sahip olduğumuz harika gelecek için sevgimizi, empatimizi ve heyecanımızı paylaşarak ailemizi büyüteceğimizi biliyorum.

Daima Sizlerle

Rex Maughan

CEO, Forever Living Products

Daha fazlası olmanın gücü



Pek çok yönden zor geçen bir yılın ardından yeni bir yıla girerken, kim olduğumuz ve bizi sadece güçlü bir girişimci değil aynı zamanda daha güçlü bir insan yapan özellikler üzerine çok fazla düşünüyorum. Daha iyi bir yaşam kurmanın sadece istediğiniz şeylerle ilgili olmadığı aynı zamanda kendinizin en iyi versiyonu olma konusunda çaba göstermek olduğu fikri aklıma gelip duruyor. Basit bir deyişle, daha fazlasını yapmak daha fazlası olmayı gerektirir diyebiliriz.

Bu yıl, yapmak istediğim her şeyin değerlendirmesini yapmaya ve istediğim noktaya ulaşmak için kim olmam gerektiği üzerine düşünmeye odaklanıyorum. Sadece yapılması gereken işleri düşünmek yerine, hayranlık duyduğum insanları ve büyük işler yapmak için ne tür özellikleri bünyelerinde topladıklarını düşünüyorum. Sizi de aynısını yapmaya davet ediyorum. Bunu yaparak, yapılacaklar listenizi alıyor, ona yüreğiniz ve kararlılık ile iki önemli şey eklemiş oluyorsunuz.

İster İş Planında yeni bir teşvik programına hak kazanmaya, formunuzu geliştirmeye, ailenizle vakit geçirmek için daha fazla boş zamana sahip olmaya, ister belirlediğiniz başka bir hedefe ulaşmaya çalışın, aşağıda size anlatacağımız bu 4 fikir kendi yolunuzda gitmenize ve ilerlemenize yardımcı olacaktır.

BAĞLI KALIN

Bu yıl kendiniz için ne düşünürseniz düşünün, buna bağlı kalmayı unutmayın. Bazen önümüze çıkan engeller bizim kontrolümüzün dışındadır ancak bu engellerin sizi durdurmasına izin verip vermeyeceğinize veya vizyonunuza

bağlı kalarak ilerlemeye devam edip etmeyeceğinize siz karar verebilirsiniz.

İSTEKLİ OLUN

Sağlam bir iradeye sahip olmak ifadesini hiç duydunuz mu? Bu, bir kişinin iradesinin onu yoldan çıkarmakla tehdit eden güçlerden daha kuvvetli olması anlamına gelir. Dikkatinizin dağılmasından sizi alıkoyacak olan şey, iradenizdir. Bazen potansiyel müşterilerinizi takip etmek veya Ekibinizi kontrol etmek için birkaç saat harcayacak motivasyona sahip hissetmeyebilirsiniz. Hiç kimse günün her saniyesi motive olamaz. Ancak istekli olan kişiler belirli işleri ertelemenin cazip geldiği günlerde bile hedeflerine yönelik çalışmaya devam edebilirler.

YENİLİKLERE AÇIK OLUN

Sürekli bir gelişim durumu yaşıyoruz. Teknoloji ve doğal olarak birbirimizle iletişim kurmak için kullandığımız tüm araçlar sürekli değişiyor. Daima uyum sağlamaya, öğrenmeye ve yeni şeyleri benimsemeye istekli biriyerseniz, hedeflerinize ulaşmanın çok daha kolay olduğunu göreceksiniz.

PLANLI OLUN

Alışkanlıklar tanıdık ancak mevcut duruma çok fazla alışmayın. En önemli hedeflerinize yaklaşmak amacıyla gerekli adımları her gün atıyor musunuz? Sadece dünyada var olup etrafınızda bir şeylerin olup bitmesine izin vermeyin. Bir amacınız olsun. Proaktif olun. Kontrolü ele alın ve istediğiniz hayatı belirli bir amaç ile kurmak için her gün gerekli koşulları yaratmaya çaba gösterin.

Heyecan verici bir başka yıla girerken, umarım bu 4 fikri hatırlar ve bunları hayatınızda nasıl kullanabileceğinize üzerine düşünürsünüz. Her anı en iyi şekilde değerlendirmeye ve inanılmaz hedeflerinize ulaşmaya hazırlanırken, başarılı olmak için yapmanız gerekenden daha ileriye bakın ve kim olmanız gerektiği üzerine uzun uzun düşünün.

Gülümsemeye Devam Edin,

Gregg Maughan
Yönetim Kurulu Başkanı,
Forever Living Products

Ekim - Kasım - Aralık Kazanç

En başarılı 20 FBO



MERYEM, SELİM ÖZTEKİN



HÜLYA USTABAŞ



SERDAR HAKAN ÇİFTÇİ



GÜLPERİ DAŞDEMİR



ERCAN DOĞAN



ANAS ZYAD SALMAN



SONGÜL EFE



MURAT, NAZİRE ÖRGÜN



DHEAA AHMAD ATEEA



MUHAMMED, FİGEN SARI



VEYSEL KERİMOĞLU



NİYAZI KORKMAZ



NURCAN, MUSA METİN



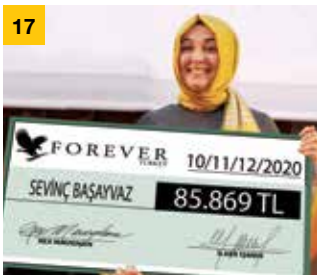
ORHAN, LEYLA BULUT



ÖMÜR, SERPİL YILMAZ



YURDAGÜL YILDIZ



SEVİNÇ BAŞAYVAZ



SERAP SANCAKTAR



EYÜP, NAFİZE DİRİLEN



EMRULLAH, EBRU YİĞİT

Yıllık Top 2020 Bonus

En başarılı 20 FBO



MERYEM, SELİM ÖZTEKİN



ANAS ZYAD SALMAN



GÜLPERİ DAŞDEMİR



HÜLYA USTABAŞ



ERCAN DOĞAN



SERDAR HAKAN ÇİFTÇİ



MURAT, NAZİRE ÖRGÜN



SONGÜL EFE



NURCAN, MUSA METİN



BETÜL GÜL



NİYAZI KORKMAZ



VEYSEL KERİMOĞLU



AYŞE NUR SANŞALI



SEVİNÇ BAŞAYVAZ



SERAP SANCAKTAR



EMRULLAH, EBRU YİĞİT



MUHAMMED, FİGEN SARI



YURDAGÜL YILDIZ



AVŞAR ÖZTEKİN



AYHAN, SÜREYYA KORKUTAN

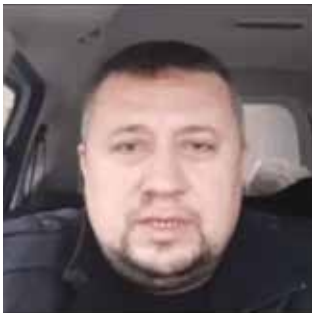
3. Online Success Day

14 Şubat 2021





FOREVER®



Tebrikler


GLOBAL RALLY KAZANANLAR

5000 CC+

 AYA NSAIF JASIM

 MAYRA OMAROVA

2500 CC+

 MERYEM, SELİM ÖZTEKİN

 MAKHFOR ABUTALIYEV, GALIYA DOSPAYEVA

 ABEER MAJED MOHAMMED SABEH

 ANAR SAGIYEVA, TALGAT BAIMULDANOV


 ASEEL MAYSAR MOHAMMED

 BAKTYKAN MYRZABEKOVA

1500 CC+

 ANAS ZYAD SALMAN

 ABED, ABED AHMED

 AYGÜL, SEDAT BENAKAY

 HÜLYA USTABAŞ


 ESRAA RAHEEM ABDULLA

 FARIDA KHAMMETOVA

 ERCAN DOĞAN

 ALI NSAIF JASIM

 AINUR BAYANBAYEVA, ASYLBEK HUZHASSAROV

 GÜLPERİ DAŞDEMİR

 SOROUGH JAVAD JAFARNIA

 UKUTAI ABILKASSIMOVA, BOLAT NURMUHANOV

 SERDAR HAKAN ÇİFTÇİ

 AEMAN NSEAF JASEM

 MARAT KOSHKINBAYEV, AYAGOZ ABZHANOVA

 NURCAN, MUSA METİN

 NASHWAN NSAIF JASSIM


 SALTANAT TASHANBEKOVA, BAKBOLOT SATYBAEV

 SONGÜL EFE

 ABEER ABD ATHAB

 MEERIM BOROSHOVA

 MURAT, NAZİRE ÖRGÜN

 DAULET SMAGULOV

 VEYSEL KERİMOĞLU

 AİMAN OMAROVA


australia

Tebrikler

CHAIRMAN'S BONUS KAZANANLAR

2. SEVIYE

 AYA NSAIF JASIM

 MAYRA OMAROVA

1. SEVIYE

 NURCAN MUSA METİN

 ESRAA RAHEEM ABDULLA

 FARIDA KHAMMETOVA

 ABED AHMED ABED


 ABEER MAJED MOHAMMED SABEH

 UKUTAI ABILKASSIMOVA

 AEMAN NSEAF JASEM

 AFRAH ABDULKHALQ KHADIR

 AINUR BAYANBAYEVA

 ABEER ABD ATHAB

 EL'MIRA AKYLBAI

 ANAR SAGIYEVA & TALGAT BAIMULDANOV

 ALI NSAIF JASIM

 ZARINA KUSSAINOVA

 BAKTYKAN MYRZABEKOVA

 ASEEL MAYSAR MOHAMMED

 DANIYAR BUKHARSHIN

 SALTANAT TASHTANBEKOVA

GLOBAL RALLY SYDNEY

TEBRİKLER

EGE ADALARI GEZİ ÖDÜLÜNÜ KAZANANLAR

İKİ KİŞİ KAZANANLAR

🇹🇷 NURCAN, MUSA METİN

🇸🇦 ABDULLMALIK SABAH ALI

🇰🇷 ANAR SAGIYEVA

🇹🇷 ZEYNEP ÇALIK

🇰🇷 MAYRA OMAROVA

🇰🇷 ZARINA KUSSAINOVA

🇹🇷 CİHAN OTMAN

🇰🇷 UKIZHAN TELPEKBAYEVA

🇰🇷 NAGIMA TURKMENBAYEVA

🇸🇦 AYA NSAIF JASIM

🇰🇷 KARLGASH UMBETOVA

🇸🇦 BAKTYKAN MYRZABEKOVA

🇸🇦 RANA NABEEL JASSIM

🇰🇷 EL'MIRA AKYLBAI

🇸🇦 SALTANAT TASHTANBEKOVA

🇸🇦 ASEEL MAYSAR MOHAMMED

🇰🇷 FARIDA KHAMMETOVA

🇸🇦 GULSADA IBRAEVA

🇸🇦 NASHWAN NSAIF JASSIM

🇰🇷 INDIRA DULATOVA

🇸🇦 ALI NSAIF JASIM

🇰🇷 AINUR BAYANBAYEVA

TEK KİŞİ KAZANANLAR

🇹🇷 YURDAGÜL DİLSİZ

🇰🇷 RAGHAD AWF ABDULRAHMAN

🇰🇷 KARASHASH ABYZOVA

🇹🇷 NİLAY KURT

🇰🇷 KULZHAN MAUSYMBAYEVA

🇰🇷 SANIYA NURMAGAMBETOVA

🇸🇦 ABED AHMED ABED

🇰🇷 TALSHYN ARTYKKYZY

🇰🇷 GULZIPA TATENOVA

🇸🇦 ABEER MAJED MOHAMMED SABEH

🇰🇷 RUZADA TYUMENBAYEVA

🇰🇷 SAMAL YEGIZBAYEVA

🇸🇦 ESRAA RAHEEM ABDULLA

🇰🇷 MUKADDES MUKHIDDINOVA

🇰🇷 GULSYN KYZDARBEKOVA



FOREVER®



ARG1+®

*ile spordaki hedeflerinizi
yükseltin*

Forever ARG1+® her bir paketin içine lezzetli meyve aromasından çok daha fazlasını sığdırır.

Bu güçlü formül, L-Arginine olarak bilinen tavsiye edilen günlük miktarı içerir ve vücudunuzu desteklemeye yardımcı olur. Forever ARG1+® ile spor hedeflerinize hızlı bir başlangıç yapın.

FOREVERLIVING.COM

Forever ARG1+® | Ürün Kodu 473



FOREVER®

Ürün siparişi vermek istiyorsanız, lütfen bir Forever İş Sahibi ile iletişime geçiniz.

Forever, Doğrudan Satış Derneği (DSD) üyesidir.

Hedeflerinizi parçalara bölmek

Küçük hedeflerden başlamak, büyük hedeflere ulaşmanıza yardımcı olabilir.

Muhtemelen birilerinin bir hedefe ulaşmanın kilit noktasının onu yeterince istemek olduğunu söylediğini duymuşsunuzdur. Keşke hayat her zaman bu kadar kolay olsaydı.

Sonuç olarak ne kadar isterseniz isteyin, bu yıl bir maraton koşmaya karar verip ertesi gün 42 km'nin tümünü koşamazsınız. Aslına bakarsanız, araştırmalar en başından büyük hedefler belirlemenin başarısız olmanın reçetesi olduğunu göstermektedir. Ancak bu, 2021 yılında büyük şeyler başaramayacağınız anlamına gelmiyor. Kişisel dönüşümün sırrı, hayatınızı büyük ve anlamlı bir şekilde değiştirmek için eklenecek küçük ve ulaşılabilir hedefler belirlemektir.

beyin fırtınası yapmak

Hâlihazırda bir hedefiniz olabilir veya birçokları gibi bir değişiklik yapmak isteyebilir ancak başarmak istediğiniz şey ile mücadele ediyor olabilirsiniz. Yeni yıl için hedef belirlemek, yeni bir spor programı veya daha sağlıklı bir beslenme alışkanlığı edinmekten çok daha fazlasını ifade eder.

2021 yılını hayatınızda nasıl bir dönüşüm yılı yapacağınız konusunda beyin fırtınası yaparken göz önünde bulundurmanız gereken bazı alanları burada birlikte ele alalım.



FİZİKSEL

Fiziksel hedefler belirlemek söz konusu olduğunda, birkaç kilo vermektense daha aktif biri olmaya veya kas yapmaya kadar pek çok seçenek karşımıza çıkar.



DÜŞÜNCE YAPISI

Sizi bir şeylerden alıkoyan korku veya endişelerinizi ve bunların üstesinden nasıl gelebileceğinizi düşünün. Belki daha pozitif olmak, daha fazla risk almak veya sahip olduklarınız konusunda daha fazla memnuniyet göstermek için çalışmak istiyorsunuz.



YARATICILIK

Bu yıl, resim yapmayı öğreneceğiniz bir yıl mı olacak? Belki de içinizde bir yerde dışarı çıkmak için bekleyen bir yetenek olduğunuzu hissetmişsinizdir. Her zaman aklınızın bir köşesinde yer alan yaratıcı arayışları düşünün ve bunları gerçekleştirmeye çalışın.



HAYIRSEVERLİK

Dünyayı başkaları için daha iyi bir yer haline getirmenize yardımcı olacak bir hedef belirleyin. Bu durum, gönüllü olarak daha fazla çalışmak veya yeni bir hayır kurumuna bağış yapmak şeklinde olabilir.



EĞİTİM

Geliştirmek istediğiniz bir beceri veya ilginizi çeken bir bilgi alanı var mı?



EĞLENCE

Kendinize asla yeterli zaman ayırmadığınızı hissettiğiniz oluyor mu? Kendinize daha fazla zaman ayırabileceğiniz hedefler belirleyin. Bu, her zaman hayalini kurduğunuz bir tatile çıkmak veya sevdiğiniz bir şeyi yapmak için her hafta biraz zaman ayırmak şeklinde bir hedef olabilir.



KARİYER

Şu anki işinizden daha farklı bir şey mi arıyorsunuz? Her zaman bir iş kurmayı hayal ettiniz ama bunu asla başaramadınız mı?

En büyük hedeflerinizi analiz etmek

Neyi başarmak istediğinizi belirledikten sonra bunu uygulamaya koymak için plan yapma zamanı gelmiş demektir. Başlarken aklınızda bulundurmanız gereken birkaç noktayı burada size sunmak istedik.



1

VİZYONUNUZA UYGUN KÜÇÜK HEDEFLER OLUŞTURUN

Bunlar güne, haftaya veya aya bölünebilecek daha küçük hedeflerdir. Onları vizyonunuza ulaşmanıza yardımcı olacak adımlar olarak düşünün. Örneğin, hedefiniz sağlıklı ilgilise hız kazanmak için yapabileceğiniz küçük şeyleri düşünün. İşe günün bir öğünü sağlıklı bir seçenikle değiştirmekle başlayın. Bunu başardıktan sonra tatlı yemeyi kesin. Haftada 3 kez 1,5 km'lik yürüyüşler yapın ve bu size kolay gelmeye başladığı anda bunu 2,5 km'ye çıkarın.



KAYIT TUTUN

2

Devam ederken daha küçük hedefleri kontrol etmek için bir hesap tablosu, uygulama veya beyaz tahta kullanın. Bu, motive kalmanıza ve kaydettiğiniz ilerlemeyi görmeye yardımcı olacaktır.



NET OLUN

3

Sorumluluk duygusu oluşturmak için kesin hedefler belirleyin ve hatta mümkün olduğunca bunlara tarih ve süre ekleyin. Bu, zamanla gerçek anlamda bir arada toplanacak ve bir sonrakini başarmak için sizi motive edecek başarılarınızı kayıt altında tutmanızı sağlayacaktır.



GERÇEKÇİ OLUN

4

Küçük hedeflerinizle çok fazla meşgul olmayın. Öncelikle bunların ulaşılabilir olduklarından emin olun ve zamanla onları daha zor hale getirin. Çok kısa sürede çok fazla şey yapmaya çalıştığınız için başlangıçta gerçekçi olmayan hedefler belirlemek, gelecekte hayal kırıklığına uğramanıza neden olacaktır.

Engellere değil, ilerlemenize odaklanın

Daha büyük hedeflere ulaşmak için küçük hedefler belirlemenin en iyi yanı, başarısız olduğunuzda toparlanmanın daha kolay olmasıdır. Küçük hedeflerinizden birini kaçırdığınızda, kendinize karşı çok katı olmayın. Onu geçmişte bırakın ve büyük resmi göz önünde bulundurarak ilerlerken, daha da fazla çaba gösterin.

2021'de forma girmek: Bilmeniz gerekenler

•••••

Yılın bu zamanı, formda olmaya ve beslenmeye odaklandığımız bir dönem. Bir alışkanlığa dönüşmeden önce yaşam tarzınızda yapacağınız değişikliğe hazır olduğunuzdan emin olmalısınız. Forever Bilimsel Danışma Kurulu'ndan Peter Pressman ve Roger Clemens ile formunuzu kazanmanıza yardımcı olmak için atmanız gereken ilk adımların neler olduğu hakkında konuşmak üzere bir araya geldik.

1. İnsanlar bir spor programına başlamadan veya beslenme düzenlerini değiştirmeden önce ne tür bilgilere sahip olmalıdır?

Fiziksel olarak aktif olmak güvenlidir ve herkese tavsiye edilir. Herhangi bir sakatlığınız veya sağlık sorunuz varsa, yeni bir spor programına başlamadan doktorunuza danışmanız en doğrusu olacaktır. Önemli olan beslenme düzeninizi ve sporunuzu ulaşmak istediğiniz hedeflere uygun bir şekilde hazırlamaktır. Beslenmeniz ve spor programınız ulaşmak istediklerinizle uyumlu değilse, beklediğiniz sonuçları elde edemezsiniz.

2. Beslenmenin yanı sıra insanlar vücutlarını spor yapacak kadar sağlıklı tutabilmek adına neler yapabilirler?

Aşırı spor yapmaktan kaçının! Aşırıya kaçma ile oluşan sakatlanmalar, bizi düzenli spor yapma keyfinden alıkoyan yaygın bir nedendir. Tek tip spor yapmaktan kaçının. Tüm vücudu çalıştıran bir yaklaşım benimsediğinizden ve bazı kasları göz ardı ederken bazılarını fazla çalıştırmadığınızdan emin olmak adına spor türlerini karıştırın ve çapraz eğitim yapın.

3. Beslenme ve fiziksel sağlık hangi yollarla zihinsel ve genel iyi olma durumunu destekleyebilir?

Genel olarak iyi beslenme ve fiziksel egzersiz, birkaçını saymak gerekirse yüksek tansiyon, diyabet, kalp ve damar hastalıkları ve bazı kanser türleri gibi ciddi bazı sağlık durumlarının gelişme riskini azaltır. Düzenli yapılan sporla desteklenen dengeli ve çeşitliliğe sahip bir beslenmenin duygusal yararları da bulunur, spor destekli beslenme ruh halinizi iyileştirir ve kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olur.

4. Bir kişi eski alışkanlıklarına geri dönmekten nasıl kaçınır ve hedefine odaklanmaya nasıl devam edebilir?

Her şeyden önce kendinizi en sevdiğiniz yiyeceklerden mahrum bırakmayın, sadece daha iyi seçimler yapmaya çalışın. Eğer geri kalırsanız, bazen bu tür aksamalara izin verildiğini unutmayın. İnsansınız! Yaşadıklarınızdan öğrenmeye çalışın ve bunu motivasyonunuzu tazelemek için kullanın. Alışkanlıklarınızı çeşitlendirmek ve düzenlemek, işleri ilginç kılmak, yola devam etmek için teşvikler oluşturmak, bir arkadaşınızı çabalarınıza katılmaya davet etmek ve ulaşılabilir hedefler belirlemek isteyebilirsiniz. İlişkileri ve sorumlulukları geliştirmek için bu hedefleri bir arkadaşınız veya bir aile üyeniz ile paylaşabilirsiniz.



5. İnsanların spor hedeflerine göre beslenmelerini şekillendirirken göz önünde bulundurması gereken önemli noktalar nelerdir?

Bolca su tüketmek ve elektrolitleri değiştirmek daima çok önemlidir. Beslenmenize protein, çeşitli karbonhidrat kaynakları ve sağlıklı yağlar dâhil ederken, yeterli miktarda vitamin ve mineral aldığınızdan da emin olun. Yapmanız gerekenleri hedeflerinize uygun şekilde en iyi nasıl uyarlayacağınızdan emin değilseniz, doktorunuz veya kişisel eğitmeninizden size rehberlik etmesini isteyebilirsiniz. Farklı şeyler farklı insanlar için işe yarar, bu nedenle dışarıdan birinin tavsiyesini almak doğru seçimleri yapmanıza yardımcı olabilir.

6. Neden insanların beslenme boşlukları var ve neden bunların bazıları daha yaygındır?

Modern yaşam tarzları, genellikle sağlığa yararlı alışkanlıklar dikkate alındığında bizi çelişkiye düşürür. Genellikle çok çalışıyoruz, öğünleri kaçıırıyoruz ve fırsatını bulduğumuzda çok eğleniyoruz. Beslenmemizde çeşitlilik yetersiz, hayatımızda çok fazla stres var, ağır sporlar yapıyoruz ve kaybettiğimiz besinleri uygun bir şekilde yerine geri koymuyoruz. Kolayca eriştiğimiz bol miktarda harika yiyeceğin keyfini çıkarsak da, bazen yaşam tarzlarımızın yaratacağı boşlukları doldurmak için besin tamamlayıcılarına gerek duyarız.

“
DÜZENLİ YAPILAN SPORLA
DESTEKLENEN DENGELİ
VE ÇEŞİTLİLİĞE SAHİP
BİR BESLENMENİN,
DUYGUSAL YARARLARI
BULUNUR...”



Beslenmenize denge getirmek

.....

İyi beslenme, bir dizi farklı kaynaktan elde edilir. Her gün yediğiniz yiyeceklerle başlar. Ancak iyi dengelenmiş bir beslenme düzeni bile size doldurmanız gereken beslenme boşlukları yaratabilir. Vitamin açısından zengin bir öğün mineral açısından yetersiz olabilir veya yüksek protein içeren bir öğün iyi hissetmenizi sağlamak için ihtiyaç duyduğunuz sağlıklı yağlara sahip olmayabilir.

Besin tamamlayıcılarındaki gelişmelerle birlikte, vücudunuza daha iyi bir yaşamı desteklemek için ihtiyaç duyduğu besinleri sağladığınızdan emin olmak artık her zamankinden çok daha kolay. Size beslenme boşluklarını belirlemede öğünlerinize biraz daha eleştirel açıdan bakmanıza yardımcı olacak birkaç örnek sunacağız.



Kahvaltı

KLASİK BİR KAHVALTI

Yumurta, kızarmış ekmek ve et ürünü içeren veya buna benzer bir kahvaltı yapmak, öğle yemeğine kadar ihtiyacınız olan enerjiyi sağlamak için harika bir yoldur. Bu tür öğünlerde bol miktarda protein bulunurken, iyi bir yaşamı desteklemeye yardımcı olan bazı önemli vitaminler ve bitkisel besinler eksik kalır.

Deneyin - Forever Daily®

Forever Daily® kahvaltınızda eksik olan tüm vitaminleri ve bitkisel besinleri almanızı sağlamaya yardımcı olmak için 55 besin maddesi içeren mükemmel dengelenmiş bir karışımdır. Özel AOS Complex™'imiz besin emilimini en üst düzeye çıkarmak için Aloe'nin gücünden yararlanır.





SAĞLIKLI BİR KAHVALTI ALTERNATİFİ

Belki de taze meyveli yulaf ezmesi gibi daha düşük kaloriye sahip kalp dostu bir kahvaltı tercih ediyorsunuz. Bu, çok fazla yağ olmaksızın enerji destekleyici kompleks karbonhidratlar elde etmenin harika bir yoludur ve bunu meyvelerle eşleştirmek, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak vitaminler ve antioksidanlar sağlar. Bununla beraber böyle bir öğünde eksik olan şey, iyi bir protein kaynağıdır.

Deneyin - Forever Lite Ultr®

Forever'in lezzetli shake karışımı, kahvaltınızı tamamlamak ve kendinizi güçlü hissetmenize yardımcı olmak için size 23,4 gr protein sağlar. Aynı zamanda her porsiyonda ekstra vitamin ve amino asit desteği de alabilirsiniz. Çikolata ve vanilya aromalı seçenekleri ile Forever Lite Ultr® süt veya en beğendiğiniz bitki bazlı alternatif ile kolayca karıştırılır.

Forever Daily® | Ürün Kodu 439
Forever Lite Ultr® Vanilla | Ürün Kodu 470

Dengeli bir beslenme düzeni ne anlama gelir?

Sağlıklı beslenme mantık olarak bir eksiltme oyunu değildir. Gerçek şu ki, her şeyi dengeli tükettiğiniz sürece beslenmeniz de sevdiğiniz bütün yiyeceklere yer vardır. Yediğimiz yiyecekler hastalıkları önlemek ve sağlığımızı korumak için önem taşıyan gerekli besinleri içerir.

Öğle Yemeği

GÜNÜN HAZIR YEMEĞİ

Dengeli bir öğle yemeği yemek her zaman mümkün değildir. Yapılacaklar listenizde yer alan her şeyi yapmanızın mümkün olmadığını düşündüğünüz bu yoğun günlerde, hızlıca bir şeyler atıştırmak harika bir fikir gibi görünür. Bu tür öğünler sizi boş bir mide ile dolaşmaktan alıkoymak, meyve ve sebzelerden alacağınız vitaminler, antioksidanlar ve bitkisel besinler gibi önemli besinler açısından da yoksundur.

Deneyin - Forever Lite Ultr® Chocolate

Forever'ın lezzetli shake karışımı, öğle yemeğinizi tamamlamak ve kendinizi güçlü hissetmenize yardımcı olmak için size 23,3 gr protein sağlar. Aynı zamanda her porsiyonda ekstra vitamin ve amino asit desteği de alabilirsiniz. Çikolata ve vanilya aromalı seçenekleri ile Forever Lite Ultr® Chocolate süt veya en beğendiğiniz bitki bazlı alternatif ile kolayca karıştırılır.

Yağlar

Tüm yağlar zararlı değildir. Sağlıklı yağlar vitamin ve mineral emilimini, yapı hücrelerini ve kas hareketlerini desteklemeye katkıda bulunur. Bazı yağlı yiyecekler kalori açısından zengin olsa da, bu kaloriler vücudunuz için önemli bir enerji kaynağı sağlar. Sağlıklı kaynaklar sert kabuklu yemişler, çekirdek, balık veya zeytinyağı ve Hindistan cevizi yağı gibi bitki bazlı yağlardan elde edilen Omega-3 yağ asitlerini ve doymamış yağları içerir.



Protein

Bu önemli besin vücudunuzun yapı taşlarını oluşturur. Kaslar, hücreler, kemik, cilt ve hatta saç protein içerir. Beyaz et, balık ve yumurta tümüyle sağlıklı protein kaynaklarıdır ancak protein için pek çok bitki bazlı seçenek de mevcuttur.

ÖNCE DEN HAZIRLANAN SAĞLIKLI BİR ÖĞLE YEMEĞİ

Öğle yemeğini önceden hazırlamayı seviyorsanız, muhtemelen pilav, tavuk ve haşlanmış havuç gibi bir seçenek üzerinde duruyorsunuz. Bu öğün ile tavuktan gelen protein ve haşlanmış sebzeden gelen besinler iyi bir karışım ortaya çıkarmasına rağmen içinde çok fazla lif bulundurmaz.

Deneyin - Forever Fiber®

Forever Fiber® ile öğle yemeğinize bir miktar lif ekleyin. Her bir paket, fazladan kalori almanıza sebep olmadan lif almanızı sağlar. Forever®'ın bu karışımı, sıvı içerisinde hızla çözülür. Sindirim sistemini desteklemeye yardımcı olmak ve yararlı bakterilerin büyümesine katkıda bulunmak için sadece en sevdiğiniz içecek ile karıştırmanız yeterlidir.

Forever Lite Ultr® Chocolate | Ürün Kodu 471
Forever Fiber® | Ürün Kodu 464

Mineraller

Mineraller vücudunuzun birçok fonksiyonu için önemli olmaları açısından vitaminlere çok benzerler. Güçlü kemikler oluşturmaya, metabolizmayı düzenlemeye ve vücudunuzda yeterli sıvı bulunmasına yardımcı olurlar. Kalsiyum, demir ve çinko vücutta en çok bulunan mineraller arasında yer alır. Mineraller koyu yeşil yapraklı sebzelerde, süt ürünleri ve tam tahıllı besinlerde bulunabilir.

Akşam Yemeği

SAĞLIKLI VE DENGELİ BİR SEÇENEK

Pirinç pilavı, salata ve somon balığı gibi bir akşam yemeği, sağlığa yararlıdır ve hazırlaması oldukça kolaydır. Daha da iyisi kalsiyumdan yoksun olmasına rağmen Omega-3 yağ asitleri, vitaminler ve bitki besinleri içerir.

Deneyin - Forever Calcium®

Forever Calcium® ile beslenme boşluğunu doldurun. Forever Calcium® kalsiyum, D vitamini, magnezyum ve çinko içerir. Bu özel karışım aynı zamanda kan dolaşımında normal kalsiyuma göre daha uzun süre kalan patentli dikalsiyum malat kullanır ki bu da vücudunuzun bu önemli minerali daha fazla emmesini sağlar.



Karbonhidratlar

Size karbonhidratların kötü olduğunu söylemeye çalışan birine çok fazla inanmayın. Mayo Clinic'e göre karbonhidratlar enerjiyi korumanıza ve hatta merkezi sinir sisteminizi ve beyin fonksiyonunuzu desteklemenize yardımcı olmada temel bir rol oynarlar. Önemli olan karbonhidratlarınızı sağlıklı kaynaklardan almak ve porsiyonlarınıza dikkat etmektir. Tam tahıllar, fasulye ve meyve sağlıklı karbonhidratlar için iyi kaynaklardır.

MAKARNA AKŞAMI

Fettuccini alfredo gibi bir makarna seçeneği lezzetlidir ancak aynı zamanda yüksek miktarda laktoz içerir ki, bu da sindirim sisteminizi zorlayabilir. Laktoza karşı duyarlı olmayan insanlar bile yoğun ve süt ürünleri ağırlıklı bu öğünün etkisini hissedebilir ancak bu sevdiğiniz yiyeceklerden vazgeçmeniz gerektiği anlamına gelmez.

Deneyin - Forever Active Pro-B®

Forever Active Pro-B® ile iyi sindirimi desteklemeye katkıda bulunun. 8 milyardan fazla yararlı ve klinik olarak çalışılan bakterinin KOB'ünü (Koloni Oluşturan Birim) içeren bu besin tamamlayıcısı, her yönüyle sindirimi desteklemek için tasarlanmıştır. Yapılan araştırmalar mide ve bağırsaklarda ideal düzeyde yararlı bakterilerin bulunmasının genel sağlığı desteklediğini gösteriyor.

Forever Calcium® | Ürün Kodu 206

Forever Active Pro-B™ | Ürün Kodu 610



SAĞLIKLI TAHIL KÂSESİ

Doğru bir akşam yemeği hazırlamak söz konusu olduğunda, yararlı ve renkli bir tahıl kâsesi gibisi yoktur. Tek bir öğünde vitamin, mineral, lif, protein ve kalsiyum alabilmek için en sevdiğiniz sebzeleri, baharatları ve tahılları bir araya getirebilirsiniz. Herhangi bir temel besini atlamasanız bile vücudunuzun bu sağlıklı seçenekten en iyi şekilde yararlanmasına yardımcı olabilirsiniz.

Deneyin - Forever Aloe Vera Gel®

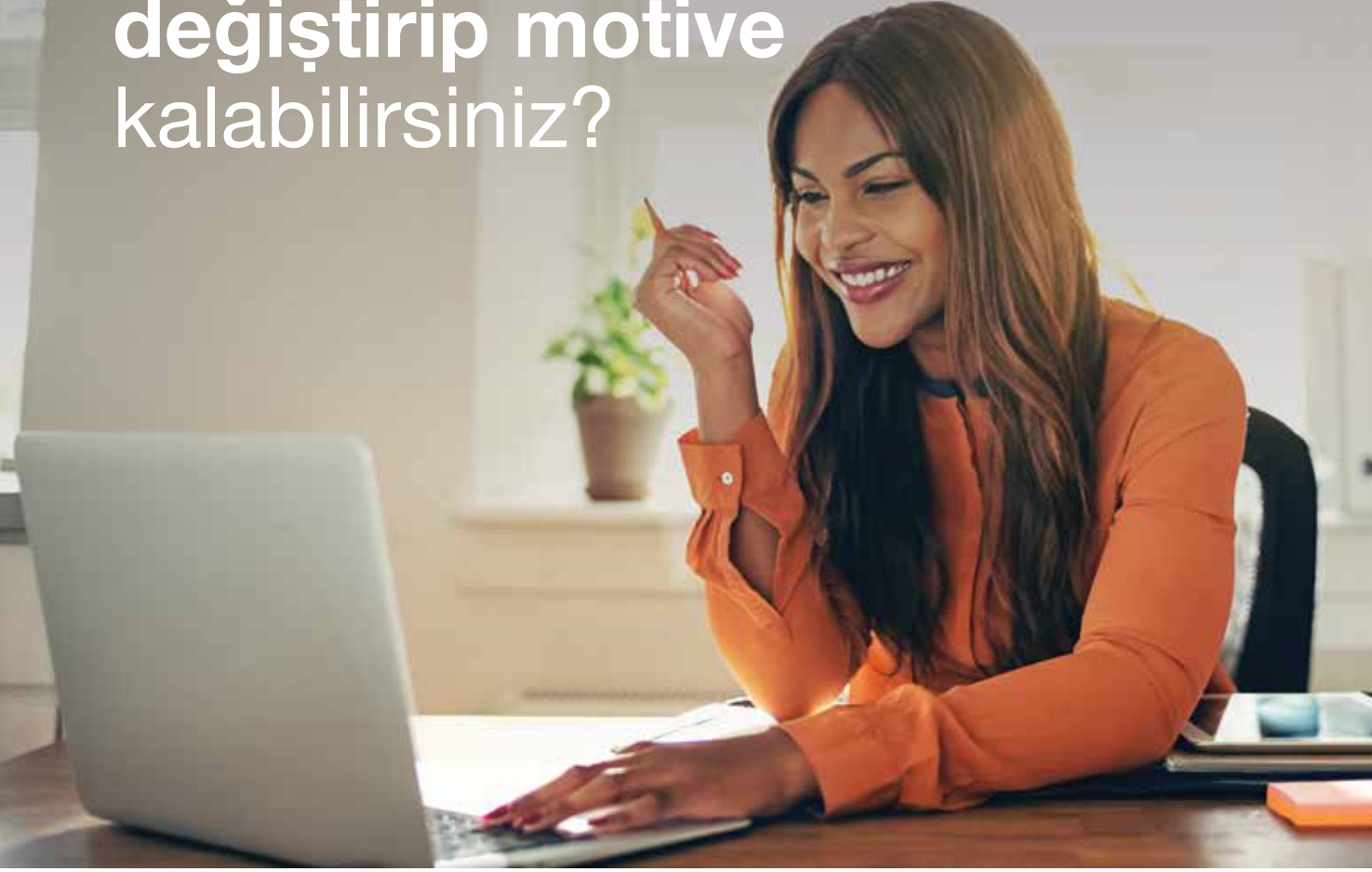
Forever Aloe Vera Gel®'in yardımıyla en yararlı öğünü bile daha iyi hale getirebilirsiniz. Her gün jel içmek, vücudunuzun yediğiniz yiyeceklerden en iyi şekilde yararlanmasına yardımcı olur. Aloe Vera Gel®, Forever'ın kendi Aloe tarlalarında yetişen saf iç yaprak Aloe Vera jel ile üretilir.

Forever Aloe Vera Gel® | Ürün Kodu 7163

Vitaminler

Vücudunuz, bağışıklık sisteminizin güçlenmesini sağlamak ve hastalık veya hastalıklarla mücadele etmek için çok çeşitli vitaminlere gereksinim duyar. Bir çok insan göz, cilt ve kemikler için gerekli olan pek çok önemli vitamini yeterli miktarda almıyor. Vitamin için sağlıklı kaynaklar, meyve ve sebzelerdir.

Nasıl kariyerinizde bir şeyleri değiştirip motive kalabilirsiniz?



Hayatınızda, hiç üzerinde çalıştığınız kariyerin sizin için doğru olup olmadığını merak ettiğiniz bir an yaşadığınız oldu mu?

Yalnız değilsiniz. İnsanlar her gün kariyerlerine daha yakından bakıp değişiklik yapmanın yollarını arıyorlar. Bu, bir promosyon arayıp bulmaya, okula geri dönmeye veya serbest çalışma fırsatlarının peşine düşmeye kadar her şey olabilir.

Kendinizi bir dönüm noktasında bulduğunuzda, amacınız ister kariyerinizi değiştirmek ister iş alanındaki mevcut rolünüzü geliştirmek olsun, bir şeyleri değiştirip motive kalmak için atabileceğiniz adımları düşünün.

Daha mutlu olmak için neye ihtiyacınız olduğunu düşünün

Yapılan araştırmalar, işgücünün hemen hemen yarısının herhangi bir zamanda kariyer değişikliği arayışında olduğunu ve yaklaşık %90'ının aktif olarak iş aramasalar bile değişime açık olduğunu gösteriyor. Kariyerlerinden dolayı mutlu olan ancak ara sıra durgunluk hisseden pek çok kişi de var. Peki, siz hangi gruptasınız?

MEVCUT KARIYERİNİZİ BİR SONRAKI SEVİYEYE TAŞIMAK İSTİYORSUNUZ

Kariyeriniz nedeniyle mutlusunuz ama bazen bir yerde sıkışmış kalmış gibi hissediyor musunuz? Belki bulunduğunuz yerde rahat ettiniz ve son zamanlarda kendinizi gerçek anlamda hiç zorlamadınız. Bir şeyleri değiştirmek, daha fazla sorumluluk almak veya yeni beceriler edinmek her gün daha fazla ilham almanıza yardımcı olabilir mi? Bir görevi yerine getirmek için gerekli becerilerinizi geliştirebileceğiniz ve kariyerinizde daha başarılı olmanıza yardımcı olacak belirli hedefler ve idealler içeren bir plan oluşturun.

YENİ BİR FIRSAT İSTİYORSUNUZ

Mevcut kariyer yolunuzun size uygun olmadığını mı düşünüyorsunuz? Herhangi bir kariyerin en önemli bölümü, yerine getirme ve amaçtır. Herkes yaptığı işle gurur duymak ve inandığı bir şey uğruna çalışmak ister. Yaşamımız süresince geliştikçe ve ilerleme kaydettikçe hedeflerimiz, tutkularımız ve ilgi alanlarımız değişir ve bazen bu yeni bir kariyerin peşine düşmemize neden olabilir. Göz önünde bulundurduğunuz bazı fırsatları düşünün. Her birinin artılarını ve eksilerini hesaplayın ve hangisinin sizin için doğru olduğuna dair bir fikir edinin.

KENDİ İŞİNİZİN PATRONU OLMAK İSTİYORSUNUZ

Pek çok insan kendi işinin patronu olma fikrine kapılır. Yapılan araştırmalar hemen hemen herkesin bir noktada girişimci olmayı göz önünde bulundurduğunu ancak herkesin bu yolu izlemediğini gösteriyor. İster başlangıç maliyetleri ister mevcut işlerindeki istikrar duygusu olsun, girişimcilik fikrine kapılan çoğu insan, bu ilk adımı atma konusunda endişe duyar. Dönüp dolaşık kendi işinizi kurma fikrine geliyorsanız, bu konuda sizi engelleyen şeylerin bir listesini yapın. Muhtemelen engellerin düşündüğünüz kadar yüksek olmadığını keşfedeceksiniz.

En doğru olduğuna inandığınız yola karar verdiğinizde, harekete geçmenin ve bu hedeflere yönelik çalışmanın zamanı gelmiş demektir.

Doğru olduğuna inandığınız bir yolda kendinizi geliştirin

Hangi yolu seçerseniz seçin, kariyerinizde başarılı olmak zihniyet değişikliği gerektirebilir. Kariyer konusunda geleneksel algı ile bakmayı bırakmalı ve gelecekteki kendiniz için ne istediğinizi düşünmeye başlamalısınız. İşgücü daima değişiyor, buna adapte olmaya istekliyseniz, profesyonel olarak ödüllendirileceksiniz demektir.

KARIYER BASAMAKLARINA ODAKLANMAYIN

Bugünün kariyer gidişatı sadece aşağı veya yukarı yönlü değildir. Çok yönlü ve çok yönlüdür. Belki gitmek istediğiniz noktaya ulaşmanın yolu, düz bir doğru

değildir. Kariyerlerinde mutlu oldukları noktalara ulaşan insanlarla konuşun, belki de zirveye doğru giderken yaratıcı veya alışılmadık bir yol seçmek için onlardan ilham alabilirsiniz.

TEKNİK BECERİLERİNİZİ GÜNCELLEYİN

Elinizin altında bu kadar çok bilgiye sahip olmanın en iyi yanı, belirli bir görevi yerine getirmek için gerekli becerilerinizi geliştirme konusunda doğru adımlar atabilmenize imkân vermesidir. Sosyal medya pazarlaması veya web sitesi tasarımı öğrenmek ister misiniz? Bunun için alabileceğiniz dersler var. Aslına bakarsanız geliştirmek veya öğrenmek istediğiniz herhangi bir beceri, doğrudan parmaklarınızın ucunda bulunuyor. Gerekli becerileri geliştirmeye yönelik online kurslar söz konusu olduğunda karşınıza pek çok seçenek çıkar. İşin güzel yanı, bu kursların kişilerin kendi öğrenme hızlarına göre ayarlanabiliyor olmasıdır, bu sayede vakit buldukça öğrenmeye zaman ayırabilirsiniz.

EK İŞLERİ DENEYİN

Kariyerinizin yönünü değiştirmek istiyor ancak ne yöne gitmek istediğinizden tam olarak emin olamıyorsanız, ek iş sizin için bir çözüm olabilir. İşinizden ayrılmadan veya kendi işinize çok fazla yatırım yapmanıza gerek kalmadan yeni beceriler geliştirmek ve ekstra gelir elde etmek için iyi bir fırsattır.

Doğrudan Satış duydunuz mu?

Mağazalarda bulunmayan özel ürünleri doğrudan müşterilere satmaya dayanan bir iş modelidir. Esneklik ve düşük başlangıç maliyetleri sunar ve kendi koşullarınıza göre büyütebileceğiniz mükemmel bir ek iş ortaya çıkarır. Bir Forever İş Sahibi olarak doğrudan satışın sizin için nasıl doğru bir fırsat olabileceği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bu dergiyi size veren kişi ile konuşun.

Bu yıl kariyerinizde neyi değiştireceksiniz?

Bu yılı, kariyeriniz için daha fazlasını yapmak adına ilk adımları attığınız bir yıl haline getirin. Bugünlerde parmaklarınızın ucunda her zamankinden daha fazla kaynak bulunduğundan, geleceğinizin kontrolünü ele geçirmek ve her zaman istediğiniz gibi bir kariyere sahip olmak için bundan daha iyi bir zaman olamazdı.

Forever ile geleceğinizi kurun



Bu yıl, bir Forever İş Sahibi olarak iş hedeflerinize ulaşın.

Eğer daha önce kendi işinizi kurmayı düşündüyseniz, bu yıl bunu gerçeğe dönüştüreceğiniz yıldır. Forever, kendi hedeflerinizi belirlemeniz ve işe ne kadar zaman ayıracağınıza dair kendi kararınızı vermeniz için size özgürlük ve esneklik sunar. Hedefiniz ister biraz ekstra gelir elde etmek ister dünyanın dört bir yanındaki organizasyonlara katılmaya hak kazanmak olsun, yolculuğunuza başlamak için bundan daha iyi bir zaman olamaz. İşe başlamak için sadece size bu dergiyi veren kişi ile konuşun.





Ülkü, Abdi Kışı

Merhaba Forever Living Ailesi, ürünler ile 7 yıl önce annemin ürün kullanmaya başlaması sayesinde tanıştım. Annem ürünleri kullandıktan sonra daha kaliteli ve enerjik bir yaşama kavuştum. Ürünlerden memnun kalınca eşimle beraber bu işi yapmaya karar verdik. Birinci yılımızın sonunda Manager kariyerine ulaştık. Daha sonra işimizi daha da ciddiye alarak bir kulüp açtık. Sıkı çalışmalarımız sonucunda Senior Manager kariyerine ulaştık. Sponsorlarımızla, eşime ve Ekip arkadaşlarıma çok teşekkür ediyorum. Teşekkürler Forever Living!



Veysel Kerimoğlu

Merhaba, 2015 yılı Ekim ayı bambaşka işler ve bambaşka sektörlerde faaliyet gösterirken karşıma çıkan Forever Living ve ürünleri ile kendim ve aileme faydalı olmak adına giriştiğim yeni hayatımda aslında yepyeni bir sayfa açıldığını bilememiştim. Ekim 2015-Ocak 2019 aralığında moral motivasyon olarak dönem dönem düşsem de yaptığım şeyin mantıksal sebebini ve ürünlerin kalitesini bildiğim için vazgeçemedim ve 2019 yılı Ocak ayında Manager kariyerine ulaştım. Bu süreçte iyi ki de vazgeçmemişim çünkü Forever Living markası, ürünleri ve İş Planının hayatımı değiştireceğini Üst Managerlarımızın eğitimlerinde defalarca dinleyip kendimi ikna etsem de Ekibinizden başka kişilerin hayatlarını değiştirdiğinizde yaşadığınız duygu ve hazzı öngörememişim. Bugün geldiğim bu kariyerle değerli Ekip üyelerimden (şimdilik) 2 arkadaşımızın Manager kariyeri ile hayatlarında gerçekleşen değişiklikleri görünce aslında bu işin kendi hayatlarımızı değiştirmekten çok başkalarının hayatlarını değiştirmeye vesile olduğumuzda asıl hazzı yaşattığını, yaşayarak tecrübe ediyorum. Bu vesile ile bugün geldiğim noktada emeği geçen tüm Genel Müdürlük çalışanlarına ve bu yolda benimle birlikte olan Ekip arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunuyorum. Yaptığınız şeyi yapmaktan vazgeçmeden yapmaya devam ederek sizlerin de bu kariyerlere yükselmenizi bekliyorum, herkese sağlıklı ve huzurlu bir ömür diliyorum.



Ali Ak

Merhaba, 1970 doğumluyum. Forever Living ürünlerini daha kaliteli bir yaşama sahip olmak için kullanmaya başladım. Kendimdeki etkilerini deneyimledikten sonra bu mükemmel ürünlere yaşamlarına destek olmak isteyenlerin ihtiyaç duyduğunu fark ettim. Forever Living'in İş Planının mükemmel, prensipli, uluslararası ve prestijli olması bu alana yönelmemi ve bu işi inanarak yapmamı sağladı. Forever Living Ailesi'ne ve beraber çalıştığım Ekip arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunuyorum. Her zaman olduğu gibi sloganımız, "Kesintisiz güç için, Aloe Vera için."





Tahir Kaçar

Burada başarı hikâyemi paylaşmayı çok özlemişim. En son 2017 yılı sonunda Manager kariyerine ulaştığımda, 2018 yılı Nisan sayısında başarı yolculuğu boyunca yaşadığım duygularımı paylaşmışım yine bu platformda. Her ne kadar 2020 yılı tüm dünyada hafızalardan silinmek istenen bir yıl olsa da "Her kriz kendi içinde fırsatlar barındırır" ilkesiyle, Ekibimde onlarca Assistant Supervisor, 4 Supervisor, 3 Assistant Manager ve bir Manager kariyerine ulaşmak isteyen arkadaşşıma yardımcı oldum ve hep birlikte çok başarılı bir dönem yaşadık. Bu özveri, vazgeçmeme ve başarının sonunda da Senior Manager kariyerine ulaştım. Üst Manager olmak gerçekten çok özel ve çok keyifli bir kariyer basamağı inanın. Zaten şirketimiz de size bu özel kariyeri fazlasıyla hissettiriyor. Ekibime, Sponsorlarıma, şirketimize ve her gün aynada gördüğüm kişiye çok teşekkür ediyorum. Bir sonraki kariyerimizi en kısa zamanda yine buradan kutlayacağımıza dair söz verelim mi birbirimize?



Merhaba, Antalya'da yaşıyorum. Özel bir şirkette kabin memuru (host) olarak görev yapmaktayım. Forever Living ile kısa bir süre önce tavsiye üzerine ürün kullanıcısı olarak tanıştım. Ürünlere ve şirkete güvenim, her kullandığım üründe bir kez daha arttı. İlk etapta ön yargılarım beni geri çekiyordu. Çevrem yok, zamanım yok gibi bir sürü bahanem vardı. Bu işte mutsuz olan kimsenin olmaması benim büyük ilgimi çekmişti. Katıldığım toplantılarda herkes hayatının nasıl değiştiğini büyük bir heyecanla anlatırken, bu işin benim hayallerimin dönüm noktası olabileceğini anlamıştım. Bir gün bende çıkıp Forever Living'in hayatımı nasıl değiştirdiğini anlatma kararı aldım. Bütün bahanelerimi bir kenara bıraktım çünkü hayallerim bahanelerimden daha büyüktü. Bu sisteme çok hızlı bir şekilde dâhil oldum. Sponsorlarım ve Ekip arkadaşlarımla yaptığımız güzel çalışmalar sonucunda 6 ay gibi kısa bir sürede Manager kariyerine ulaştım. Hayatım maddi-manevi değişti. Birçok ilden ürün kullanıcıları ve Ekip arkadaşları edindim. İnsanların benimle birlikte kazanmalarını görmek beni mutlu ediyor. Bu işin en büyük sermayesinin ve yatırımının eğitimler olduğunu düşünüyorum. Bu süreçte çok faydalı eğitimlere katıldım. Eğitimlerde edindiğim bilgileri Forever Living İş Planıyla uyguladığımda, ortaya harika sonuçlar çıkıyor. Bana güvenip benimle yola çıkan tüm ürün kullanıcılarıma, Ekip arkadaşlarıma, Sponsorlarıma ve ayrıca hayallerimizi yaşamak ve kaliteli yaşama dair her şeyi bizlere sunduğu için Forever Living'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Unutmayın; sizi mutlu etmek kimsenin görevi değil, siz hariç.

SEMİH ÖNEL



Merhaba, 53 yaşındayım, evliyim ve 14 yaşında bir kızım var. Kadın dış giyim üzerine faaliyet gösteren Hollandalı bir firmanın Türkiye temsilcisiyim. Forever Living ile 2018 yılının Kasım ayında kilo kontrol ürünleri sayesinde tanıştım. Ürünlerin etkisini gördükten sonra firmamızın ürünlerini tamamen hayatıma sokarak daha iyi bir görünüme kavuştum. Bendeki bu değişimi gören aileme, arkadaşlarıma ve çevrem şirketimizi ve sonuç veren ürünlerimizi tavsiye ederek çok kısa bir süre içerisinde Supervisor kariyerine ulaştım. İş Planını hiç düşünmemiştim. Amacım daha çok insanın hayatına dokunmak, kişilerin sonuç almasına ve bu güçlü firmanın ürünlerinden faydalanmasına yardımcı olmaktı sadece. Ancak İstanbul'da katıldığım Türkiye Rallisi etkinliğinden sonra fikrim tamamen değişti. Sponsorum ve liderlerimle yapmış olduğum 4 aylık güzel bir planlama ve çalışmayla Ekim ayında Manager kariyerine ulaştım. Bu yolculukta bana destek olan Sponsorum, liderlerim ve Ekip arkadaşlarıma sonsuz teşekkürler ediyorum. İyi ki bu ailenin bir parçasıyım. İyi ki varsın Forever Living! Sevgi ve saygılarımı sunuyorum.

EROL YEŞİL



Merhaba Forever Living Ailesi, Forever işi ile ailemin ürün kullanmaya başlaması sayesinde tanıştım. Daha sonra İş Planı dikkatimi çekti ve kayıt oldum. Bir üniversite öğrencisi olarak bu kazançlar beni de tatmin edince işime dört elle sarıldım. Sonrasında düzenli ve sıkı çalışmalar yaparak kısa süre içerisinde Manager kariyerine ulaştım. Sponsorlarıma, aileme ve Ekip arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunuyorum. Teşekkürler Forever Living!

İSMAİL KİŞİ



Merhaba, Forever Living Ailesi ile 2018 yılı Mart ayında ürün kullanıcıları olarak tanıştım. Ümit ettiğim sonuca ulaşınca ürünlere inandım ve çevremdeki insanlara tavsiye etmeye başladım. Böylelikle İş Planına dâhil oldum. Ürünlerin gücüne ve kendime inanarak 2,5 yılda yoğun ve planlı bir çalışma ile Manager kariyerine ulaştım. Bu yolda bana emeği geçen Ekip arkadaşlarıma ve Sponsorumuza çok teşekkür ederim. Bana bu heyecanı yaşatan Forever Living, iyi ki varsın!

CELALETTİN YAMAN



Merhaba, İzmir doğumluyum. 6 yıl önce Forever Living şirketi ile tanıştım. Ürünlerle tanıştığımda hayatımda büyük bir yer aldılar. Ürünlere inanarak her gün kullanmaya başladım ve bendeki etkilerini hissettikçe daha fazla ürün kullandım. Şirket ilkelerini araştırıp okudukça ve eğitimlere katıldıkça adaletli sistemi dikkatimi daha çok çekti. Böylece Forever Living'i herkese tavsiye etmeye başladım. Daha sonrasında sabrettim ve kariyer yapmak için uzun bir dönem bekledim. Planlı ve hedef odaklı çalışmamın sonucu olarak Manager kariyerine ulaştım. Bu kariyere ulaşmak için uzun bir yol kat ettim ve bu bana çok şey kazandırdı. Hem harika arkadaşlar hem de birçok dost ve müthiş bilgiler kazandım. Bu kariyere ulaşmamda emeği geçen başta Üst Managerlarım olmak üzere tüm Ekip arkadaşlarıma teşekkür ederim.

SEVİM KOZAĞACI



Merhaba, insanın kendine gösterdiği saygının ve özverinin denize atılan bir taş gibi dalgalanarak çevremize yayıldığı Forever Living sayesinde öğrendim. Bir iş fırsatı olarak 2019 yılı Mart ayında başladığım bu serüveni bir yaşam şekli olarak sürdürmekteyim. 2020 yılı Şubat ayında Supervisor olarak çevremde herkese Forever İş Fırsatını tanıtarak öncü olmanın gururunu yaşıyorum. Mucizelere inanmanın gücüyle önce Ekim ayında Assistant Manager ardından da Aralık ayında Manager kariyerine ulaştım. Hayatım boyunca yardım etmekten ve birinin derdine deva olmaktan aldığım hazzı Forever Living sayesinde en zirvelerde yaşıyor, hayatlara dokunmanın mutluluğuyla işimi aşkla yapıyorum. Mottom şu; eğer aşk olmadan çalışırsanız bir köle gibi çalışırsınız, aşkla çalıştığınız zaman bir imparator gibi çalışırsınız, işiniz eğlenceniz olur. Sponsorum ve Ekip arkadaşlarıma teşekkür ederim. Benim mucizem, Forever Living.

SEVİL NALKIRAN



Merhaba, 36 yaşındayım ve Balıkesir'de ikamet ediyorum. Turizm sektöründe hac ve umre organizasyonu düzenliyorum. Kilo Kontrol ürünleri sayesinde Forever Living ile tanıştım. Ürünlerin etkilerini görünce Forever İş Planını uygulamaya karar verdim. 4 ay gibi kısa bir zamanda Manager kariyerine ulaştım ve çevremde bir çok kişinin hayatına dokundum. Böylesine güzel bir ailenin içinde olduğum için mutluyum. Bana verdiği emeklerden dolayı Üst Sponsoruma ayrıca teşekkür ederim.

FATİH ÇINAR



Forever Living Ailesi'nin bir parçası olmak sadece iyi bir işe sahip olmak değil aynı zamanda kendin ve sevdiğin için muhteşem bir yaşam tarzı benimsemektir. İnsanların hayatına dokunan bir iş yapmak, organizasyonunu bir adım daha ileri taşımak ve daha ötesi için hedefler koyabilmek sadece gerçek bir Network Marketing sisteminde mümkün olabilirdi. Bize bu imkânı tanıyan şirketimize, her zaman destekçimiz olan liderlerimize, Ekip arkadaşlarımıza ve dostlarımıza teşekkür ediyorum. Yeni başarılarla buluşmak dileğiyle...

ZÜLEYHA AKIN

En başarılı 20 FBO

Ekim - Aralık

Non-Manager Business-Builders (Non-Manager CC)

Bu teşviki, en yüksek Non-Manager iş hacmine ulaşan FBO'lar kazanmaktadır.



1

Cihan Otman



2

Serdar Hakan Çiftçi



3

Veysel Kerimoğlu

4 Serap Sancaktar

5 Abdülvahit Dağ

6 Nurcan, Musa Metin

7 Ender, Burcu Altıntaş

8 Ali Ak

9 Ömür, Serpil Yılmaz

10 Nilay, Gökhan Can Kurt

11 Fatih Çınar

12 Sedat Yardımcı

13 Filiz, Sedat Özen

14 İlhan Aras

15 Zeynep, Yusuf Çalık

16 Ülkü, Abdi Kişi

17 Hülya İnkaya

18 Emine Yorgancı

19 Ayşe, Şener Çeşme

20 Erol Yeşil

Business-Builders

En Çok Yeni Preferred Customer ve Assistant Supervisor Kaydı Yapanlar

Bu teşviki, en yüksek yeni kayıt iş hacmine ulaşan FBO'lar kazanmaktadır.

1 Selda Altıntaş

8 Ahmet, Arife Gök

15 Hatice TONUÇ

2 Cihan Otman

9 Adnan Daher

16 Ömür, Serpil Yılmaz

3 Ömer, Ayşe Mucuk

10 Serkan Uyaroğlu

17 Hatice Yılmaz

4 Erdal Şengül

11 Fatma Serra Çiftçi

18 Aysun, Kadir Tanşi

5 Nesrin, Serkan Boran

12 Sultan Yalçinkaya

19 Ayşe, Şener Çeşme

6 Serdar Hakan Çiftçi

13 Ahmet Gavacık

20 Ayşe, Mehmet İşçen

7 Niyazi, Ayşe Korkmaz

14 Erdoğan Toprak

Yükselenler

EKİM AYI

MANAGERS

Semih Önel

ASSISTANT MANAGERS

Erol Yeşil
İsmail Kişi
Mehmet Öztürk
Meryem Karataş

SUPERVISORS

Ahmet Soner Yılmaz
Ayşe Koç
Dilek Yarım
Elif Karamehmetoğlu Ar
Emel Ayrılmaz
Emine Gündüz
Kadir Pehlivan
Nalan Yiğit
Özay Erten
Özge Kodal
Raif Kırkmalı
Şerafettin Ünver
Tacettin Yıldırım
Tolga Kiriş
Ziya Yurdadoğ

KASIM AYI

SENIOR MANAGER

Abdi, Ülkü Kişi
Veysel Kerimoğlu

MANAGERS

Celalettin Yaman
Erol Yeşil
İsmail Kişi
Sevim Kozağacı

ASSISTANT MANAGERS

Fatih Çınar
Hülya İnkaya
Ramazan Özden

SUPERVISORS

Adnan Daher
Beyzanur Tekelioğlu
Doğan Dalgıç
Engin Çiftçi
Hacer Cire
Hasan Önal
Hüseyin Elalı
Hüseyin Yar
İrfani, Hatice Tural
Kevser İnkaya
Mehmet Demirel
Mehmet Gamze
Meral Aydoğan
Meral Çiftçi
Mohamad Kreitem
Nesrin Ekinci
Safnaz Türkmen
Selda Altıntaş
Yasemin Okan
Yasin Bilgiç

ARALIK AYI

SENIOR MANAGER

Ali Ak
Tahir Kaçar

MANAGERS

Fatih Çınar
Seçil Nalkıran
Züleyha Akın

ASSISTANT MANAGERS

Gül Aras

SUPERVISORS

Ahmet Ufuk
Arzu Savaş
Ayla Aydın
Ayla Ayşe Öztürk
Aylin Acar
Ayşe Vanlıoğlu
Dima Marwan Farroukh
Elif Karaoğlan
Esin Meral
Ferit Kumlu
Leman Sanem Yavuz
Melike İlmek
Mutlu Kanbay
Müslüm Özel
Raife Sinem Kırtman
Zafer Tuna



PHOENIX

#EMR21



EAGLE MANAGERS RETREAT

21-25 SEPTEMBER 2021



FOREVER®