

FOREVER



TÜRKİYE KAZAKISTAN IRAK KIRGIZISTAN AZERBAJCAN GÜRCİSTAN Haziran 2023 / Sayı: 109 Ücretsizdir

45

YEARS OF
FOREVER
Transforming Lives.



SİZİ NE MOTİVE EDER?

Level 2

Meryem, Selim Öztekin (Ağustos 2022)

Level 1

Ayşe Kaya (Aralık 2022)
Niyazi Korkmaz (Aralık 2022)
Yurdağül Dilsiz (Aralık 2022)
Ahmed Alkhalil (Aralık 2022)

FOREVER²DRIVE

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

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

Türk Telekom 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

10 Yeniye Geçiş

İÇİNDEKİLER

02 "Harika şeyler başarmak ve Forever trenini bir sonraki

durağa götürmek için gerekli güç içinizde var." - Aidan O'Hare

03 En Başarılı 20 FBO (Eylül - Ekim - Kasım - Aralık)

04 Global Rally Kazananlar

05 Chairman's Bonus Kazananlar

06 112. Success Day

09 Hayırseverlik - Eğitime Katkı

12 Uzmanına Sorun - Daha İyi Hareket Edin

14 Senior Manager ve Manager Kariyerine Ulaşanlar (Eylül - Ekim - Kasım - Aralık)

16 Non Manager "En Başarılı 20 FBO" (Eylül - Ekim - Kasım - Aralık)

17 Yükselenler (Eylül - Ekim - Kasım - 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 Zhetyssu 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: flpkyrgyzstan@yahoo.com



FLP AZERBAIJAN

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

“ Harika şeyler başarmak ve Forever trenini bir sonraki durağa götürmek için gerekli güç içinizde var.



İlerleyen süreçte, her düzeyde ve her yerde, her etkileşimin ve her konuşmanın işinizi büyötmeye ve geliştirmeye odaklanabileceği şekilde düşünün.

Şimdiden Mart ayında olduğumuza inanabiliyor musunuz? Yılın ilk çeyreği neredeyse bitti ve sanki Noel sadece beş dakika önceymiş gibi geliyor!

Dominik Cumhuriyeti'ndeki heyecan verici Accelerate etkinliğimizden yeni döndük. Aloe tarlalarına ve işleme tesislerine, hayatınızda bir kez görebileceğiniz bir tur düzenledik. Birbirimiz ve kendimiz hakkında çok şey öğrendik. Aslında bu eğitim o kadar inanılmazdı ki 2024 Şubat için şimdiden çalışmaya başladık. Eğer bu yolculuğa katılmak istiyorsanız, ülkenizdeki Genel Müdürlüğü bilgilendirin, böylelikle sizde bu özel listemize ekleyebiliriz.

Bu sene Bali'de düzenleyeceğimiz FGR23'e Global Rally ve Chairman's Bonus teşviklerini kazanarak katılacak herkesi tebrik ediyoruz. Endonezya'ya gitmek ve kutlama yapmak için hepimiz çok heyecanlıyız. 2022-2023 Eagle Manager teşviğinin neredeyse sonuna geldik, odaklanmayı unutmayın. Aralık 2024'te gerçekleşecek, Global Rally teşviğimize katılmak için hedeflerinize ulaştığınıza emin olun. Hindistan muhteşem olacak!

Forever dünyasında çok şey oluyor ve harika bir büyüme görüyoruz, ancak hala yapacak çok işimiz var!

Kısa bir süre önce Japonya'daydım, Tokyo'dan Osaka'ya hızlı trenle seyahat ettik. Camdan dışarıya bakarken inanılmaz bir hızla altımdan kayan Japon kırsalını izlerken Forever'ı düşündüm. Bence Forever dünyayı aşip hızla ilerleyen bir trene benziyor. Bu heyecanlı yolculukta, dik dağ yamaçlarından hızla inerken bazen bataklık tepelerde ya da tozlu ovalarda ilerliyoruz.

Bizi, FBO'ları ve çalışanlarımızı o trenin mürettebatı olarak görüyorum. Sürücüler, kondüktörler, mühendisler, mekanikçiler, ev sahipleri, açıklar ve temizlikçileriz. Tüm

sistemlerin ve hizmetlerin ideal çalışma düzeninde kalmasını sağlamak için yorulmadan çalışıyoruz ve yol boyunca bu imenin sürdürülmesini titizlikle sağlıyoruz.

Şehirler, kasabalar ve köyler arasında geçerek, yolcularımızı alıp, bırakıyoruz. Bazıları trende kalıyor ama bazıları, FBO'lar veya çalışanlar olsun, kalıcı olamıyorlar. Herkesin kalmasını istiyoruz ama bu gerçekçi bir yaklaşım olmaz. Ancak birçoğu, bu yolculuğu seviyor ve bizimle kalıyor.

Sizin de kabul edeceğiniz üzere, son birkaç yıl boyunca hepimiz birçok yöne çekildik ve asıl odak noktamızdan uzaklaştığımızı hissettik. Ancak şimdi önümüzde yeni bir yıl var ve odak noktamızı büyüme zihniyetine ve büyüme kültürüne geri çevirme zamanı.

Geleceğe bakarken, tüm dikkatimizle bir sonraki hedefimize odaklanmalıyız. Bizi raydan çıkarmak veya ilerlememizi yavaşlatmak isteyenler tarafından dikkatimizin dağıtılmasına izin veremeyiz. Zamanımız sınırlı ve her saniye önemli! Bu nedenle artık her günün başarılı olmasına özen göstermeliyiz.

Gregg'in dediği gibi, “Siz çok önemlisiniz ve zamanınız büyüme engel olacak şeylere harcamayacak kadar çok kıymetli!”.

Peki, bunu nasıl yapacağız? Büyümeye ve bize hizmet eden bir ajandaya nasıl geri döneceğiz?

Bize, her zaman söylenene geri dönersek bunu yapabiliriz. Satışların artmasıyla düzelmeyecek hiçbir problem yoktur.” Rex ve Gregg, başından beri bunu tekrar etti. Uygulamada bunu hepimiz gördük. Bu nedenle, bu treni kendi trenleri olarak adlandıran milyonlarca insanın başarılı olmasına yardımcı olarak sorunlarımızı kendi yöntemimizle çözmeye geri dönelim.

Artık trenin yakıtını “büyüme” ile doldurma zamanı geldi. İlk adım olarak, iş fırsatını yeni insanlara tanıtmak, 4CC aktif olmak, ürünleri kullanmak, cömert teşviklerimize hak kazanmak ve en önemlisi sizin için en önemli olana odaklanmanız gerekiyor.

Dünyaya sunduklarımıza inanıyorum, umarım siz de öyle yapıyorsunuz. Harika bir mirasımız, geçmişimiz, cömert bir İş Planımız, güçlü ürünlerimiz ve elimizdekilere ihtiyacı olan milyonlarca insan var.

Her ne olursa olsun, ben size inanıyorum. Harika işler başarmak ve Forever treninin bir sonraki istasyona ulaşmasını sağlamak için gerekli güce sahipsiniz. O istasyona vardığımızda, daha fazla yolcu alacağız ve belki de birkaçını bu trenden indirmek durumunda kalacağız.

Sevgili arkadaşlarım, yaptığınız her şey için teşekkür ederim. Forever ailesi olarak geleceği birlikte inşa etmek için sabırsızlıkla bekliyorum.

Sevgiler,

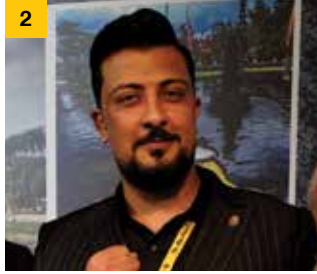
Aidan O'Hare
Yönetim Kurulu Başkanı,
Forever Living Products

Eylül - Ekim - Kasım - Aralık Kazanç

En başarılı 20 FBO



DHEAA AHMAD ATEEA



ANAS ZYAD SALMAN



MERYEM, SELİM ÖZTEKİN



GÜLPERİ DAŞDEMİR



SERDAR HAKAN ÇİFTÇİ



ERCAN DOĞAN



AYŞE KAYA



SONGÜL EFE



SERAP SANCAKTAR



HÜLYA USTABAŞ



ŞİYAR YOKUŞ



NİYAZİ KORKMAZ



MURAT, NAZİRE ÖRGÜN



CİHAN OTMAN



ZEHRA İLTER



SUNDUS KHALAFHUSSEIN HUSSEIN



YURDAGÜL DİLSİZ



EMRULLAH, EBURU YİĞİT



YURDAGÜL YILDIZ



KENAN SEVER

Bali

Global Rally 2023

Tebrükler

GLOBAL RALLY KAZANANLAR

7500 CC+

 ATTILA, KATALIN GIDOFALVI

5000 CC+

 NATALYA DEMIDOVA

 MAIRA OMAROVA, YERMEK BUKHARSHIN

2500 CC+

 DHEAA AHMAD ATEEA

 FARKHAD KHURAMSHYN

 ELENA BOYKO

 MAKHFOR ABUTALIYEV, GALIYA DOSPAYEVA

 AYGÜL, SEDAT BENAKAY

1500 CC+


 MERYEM ÖZTEKİN

 GÜLPERİ DAŞDEMİR

 SERDAR HAKAN ÇİFTÇİ

 ANAS ZİYAD SALMAN


 ERCAN DOĞAN

 SONGÜL EFE

 HÜLYA USTABAŞ

 TALSHYN ARTYKKYZY

 ANAR SAGIYEVA

 AYNUR BAYANBAYEVA, ASSYLBEK ZHUZZHASSAROV

 MARAT KOSHKINBAYEV, AYAGOZ ABZHANOVA

 ZARINA TURGANOVA

 AIMAN OMAROVA

 DAULET SMAGULOV

 ANAS HASAN IDAN IDAN

 BAKTYKAN MYRZABEKOVA

 AIGUL, DULAT SKAKOVY

 FARIDA KHAMMETOVA

 UKUTAI ABILKASSIMOVA

 ELMIRA AKYLBAI, ASLAN RAIMBEKOV

 SOROUSH JAVAD JAFARNIA

 ASHTY AHMAD OMER

 MEDETBEK TUTUBAEVICH ARTIKBAEV

 SALTANAT TASHTANBEKOVA

 MEERIM BOROSHOVA

 MEERKAN AKMOLDOEVA

 ELIZA TOKSONBAEVA

Tebrıklar

CHAIRMAN'S BONUS KAZANANLAR

3. SEVIYE

 DHEAA AHMAD ATEEA

2. SEVIYE

 ATILA, KATALIN GIDOFALVI

 MAIRA OMAROVA, YERMEK BUKHARSHIN

 AYGUL, SEDAT BENAKAY

 ANAS HASAN IDAN IDAN

 ASHTY AHMAD OMER

 ZARINA TURGANOVA

 BAKTYKAN MYRZABEKOVA

1. SEVIYE

 MADINA YOKUŞ

 NİYAZI KORKMAZ

 SUNDUS KHALAFHUSSEIN HUSSEIN

 DEMIDOVA NATALYA

 ELENA BOYKO


 TALSHYN ARTYKKYZY

 ANAR SAGIYEVA

 AINUR BAYANBAYEVA, ASSYLBEK ZHUZZHASSAROV


 FARIDA KHAMMETOVA


 RUSLAN SYRLYBAYEV


 DANIYAR BUKHARSHIN, GULZHANAT NURMUKHANOVA

 GULDANA, DAUREN ALSEITOVY

 TOGZHAN ASKAROVA

 MUKAN SAGIYEV, RAUSHAN KOZYBAYEVA

 ZARINA, KHAMZA KUSSAINOVY

 ELZARA ASANOVA

 ABDULRAHMAN JOUMAA GHARIB

 AKO HASSAN IBRAHIM

 ALI JASSIM MOHMED

 DIYAA HUSSEIN ABED

 FATIN ALI HASSAN

 FRISHTA AMEER ALAALDIN

 HUSSEIN FADHIL HAMEED

 SALAH JASEM HAMDOON

 SHAFEQ OMER MIKAEL


 WALEED KHALID KHALAF

 MEDETBEK TUTUBAEVICH ARTIKBAEV

 ELIZA TOKSONBAEVA

 AINASH SAGINBAEVA

 SALTANAT TASHANBEKOVA

 TAZAGUL ALIEVA

 DIUSHAKAN KOCHKOROVA

 MEERKAN AKMOLDOEVA

 FARIDA ISMANOVA



112.

SUCCESS DAY

22 Ocak 2023
VEHBİ KOÇ KONGRE
MERKEZİ/ESKİŞEHİR







Eğitime Katkı

Rex Maughan Forever Giving Foundation Derneği, Meksika'daki öğrencileri desteklemek için içerisinde okul malzemeleri bulunan 1.000 adet okul çantası bağışladı.

.....

2022 yılı sonbaharında Rex Maughan Forever Giving Foundation Derneği, Meksika'daki öğrencilerin eğitime erişimlerine yardımcı olmak için kısa adı KKIS olan Playa del Carmen merkezli "Keeping Kids in School" adlı dernek ile ortak bir çalışma yürüttü. Bu dernek, eğitim maliyeti nedeniyle okula devam edemeyecek öğrencilere okul malzemeleri bağışı ve burslar da dâhil olmak üzere çeşitli programlarla anaokulundan niversiteye kadar destek olmaktadır. Bu ortak çalışmaya yardımcı olmak için, 2022 yılı Ekim ayında Cancun'da düzenlenen Eagle Managers Retreat organizasyonu sırasında Forever Yönetim Kurulu, Global Liderler Takımı ve Eagle Managerlar 1 yıllık okul malzemesi içeren 1.000 adet okul çantası hazırlamak üzere bir araya geldi. Hazırlanan antalar daha sonra Cancun bölgesinde yer alan bir ortaokul olan Escuela Secundaria General No. 20 Jos Martin'de ihtiyaı olan öğrencilere dağıtıldı.



Yeniye Geçiş

Günlük alışkanlıklarınızı değiştirmenin düşünce yapınızı olumlu yönde etkilemesinin 5 yolu

.....

Yeni yıl tutkularınız, amacınız, sağlığınız ve zindeliğiniz ile yeniden bağ kurmak için mükemmel bir zamandır. Takvim bir yıldan diğerine dönerken, yaşamınızda değiştirmek isteyebileceğiniz alanlar daha net görünür hale gelebilir. Bu durum, özellikle kendinizi her gün aynı şeyleri yaptığınız bir monotonluk içinde bulduğunuzda geçerli olur. Yeni insanlarla tanışmak, eğlenceli aktiviteler keşfetmek ve farklı ortamlara girmek gibi yeni şeyler denemek size yararı dokunmayan bir alışkanlığı değiştirmenin en iyi yollarından biridir. Bu sadece yaşamınıza daha bağlı hissetmenize yardımcı olmakla kalmaz aynı zamanda düşünce yapınıza da olumlu bir etkide bulunur. Yeni yılda “yeni” ye öncelik verme konusunda size yardımcı olabilecek 5 yolu burada görebilirsiniz.



1 Beyninizin kimyasını değiştirir.

Tıpkı vücudunuzun enerji için besinlere ihtiyaç duyması gibi, beyninizin de onu uyarmak için yeni şeylere ihtiyacı vardır. Yeni deneyimler yaratıcılığı arttırırken, odağınızı ve bilişsel yeteneklerinizi geliştirir. Aslına bakılırsa yeni beceriler uygulamak, miyelin yoğunluğunu veya beyninizdeki beyaz sinir dokusunu arttırır ki, bu da görev performansını geliştirmeye yardımcı olur. Yeni şeyler denemek aynı zamanda nöronları uyarak öğrenmeyi geliştirir ve sizi yeni ek deneyimler arama konusunda motive eden dopamini salgılar. Ne kadar çok “yeni” ile dolu bir hayat yaşamaya çalışsanız, o kadar çok farklı bir alışkanlığın doğal bir parçası haline gelecektir.

2 Zihninizin yeniden şarj olmasını sağlar.

şarj olmak, bazen gerekli olsa da, rahatlamak veya hiçbir şey yapmamak anlamına gelmez. Bazen şarj olmanın en iyi yolu, kendinizi günlük alışkanlıklarınızdan ve sorumluluklarınızdan uzaklaştıran bir aktiviteye yönelmektir. Örneğin, spor yapmak amacıyla bir dans kursuna kayıt olursunuz ancak sonrasında kendinizi müziğin ve hareketin ritmine kaptırırsınız ve belki de oradayken yeni arkadaşlar edirsiniz. Bu yenilik ve düzenli yapılacak günlük alışkanlıklardan kopma durumu, sizi birçok seviyede yeniler ve bu da daha üretken olabilmeniz için zihninizin yeniden şarj olmasına yardımcı olur.

3 Öz güveninizi arttırır.

İster yeni bir beceri öğreniyor olun, ister e-postalarınıza bakmadan önce sabah sporunuza öncelik vermek gibi günlük alışkanlıklarınız konusunda bir değişiklik yapıyor olun, bu durum ilk başta gözünüzü korkutabilir. Çoğu zaman yeni bir şey denemek, başsırsızlık korkusu, huzursuzluk ve garip görünme gibi korkuların üstesinden gelmekle ilgilidir. Ancak ne kadar çok denerseniz, bu korku o kadar çok dağılır ve o kadar çok gelişirsiniz. Bu gelişme ve tekrar tekrar deneme hareketi, öz güveni arttırır ve başarı duygusunu beraberinde getirir.

4 Size yeni bir bakış açısı kazandırır.

Kendinizi yeni deneyimlere açtığınızda, kendinizi farklı bir şekilde tanıma fırsatı elde edersiniz. Sahip olduğunuzu kesinlikle bilmediğiniz becerilere sahip olduğunuzun farkına varabilir veya başkaları ile iletişim kurma becerinizle kendinizi şaşırtabilirsiniz. İyi olduğunuzu (ve o kadar da iyi olmadığınızı) düşündüğünüz konular hakkında hikâye yazmak yaygındır ancak yeni deneyimler size kendiniz ve yapabileceğiniz hakkında yeni bir bakış açısı sağlayarak bu hikâyeyi yeniden yazmanıza yardımcı olur.

5 Değişime uyum sağlamanıza yardımcı olur.

Her zaman söylendiği gibi, değişmeyen tek şey değişimin kendisidir. Hayat kaçınılmaz olarak her türlü değişikliği beraberinde getirecektir ve bunlarla nasıl başa çıkacağınız ise uyum sağlama yeteneğinize bağlıdır. Yeni bir beceri öğrenirken, yaptığınız yeni görevi anlamak ve bu becerinin gerektirdiği her şeye uyum sağlamak için enerjinizi kullanırsınız. Dolayısıyla, yaşam deneyimleriniz ne kadar çeşitli olursa, değişime uyum sağlamanız o kadar kolay olur.

Yeni yılın enerjisi, yeni bir varoluş biçimine geçiş için uygun zamanı beraberinde getiriyor. Her zaman denemek (veya tekrar denemek) istediğiniz şeyler üzerine düşünün, spor salonunda düzenli olarak gördüğünüz ama hiç merhaba demediğiniz kişileri veya yıllardır görmek istediğiniz yerler listesinde yerini almış ülkeleri düşünün. Sonra, bu düşünceleri alın ve günlük alışkanlıklarınızı değiştirmek için cesur bir adım atarak, hayatınızın nasıl olabileceğine dair bir vizyon ile bir araya getirin.



Daha İyi Hareket Edin

Antrenman öncesi ve sonrası ipuçlarıyla egzersiz alışkanlığınızı geliştirin.



Kat Morrill,
ACSM (Amerikan Spor Hekimliği Koleji)
sertifikalı kişisel antrenör

•••••

Bir saatliğine spor salonuna gidip yaptığınız antrenmanı başarılı olarak adlandırmak kolaydır. Sonuçta, zor kısım antrenmanın kendisini yapmış olmaktır. Antrenman öncesi doğru şekilde ısınmak ve sonrasında toparlanmak çoğu zaman, ilk akla gelen düşünceler değildir. Pek çok kişi bunlara gerçek antrenman kadar önem vermez ancak bu, fitness konusunda yapılan bir hatadır. ACSM (Amerikan Spor Hekimliği Koleji) sertifikalı kişisel antrenör ve ACE (Amerikan Egzersiz Konseyi) sertifikalı yaşam koçu ve beslenme uzmanı Kat Morrill, antrenman öncesi ve sonrası için uzman ipuçlarıyla egzersizin etkinliğini nasıl artıracığınızı ve yaralanmaları nasıl önleyeceğinizi sizlerle bu yazımızda paylaşacaktır.

Fitness alışkanlığı için hazırlık ve ısınma neden önemlidir?

Vücutla dikkatli bir uyum, vücudun nasıl hareket etmesi gerektiğine dair doğru bir değerlendirme sağlayacaktır. Uygun hazırlık ve ısınma, antrenmanda daha rahat hareket etmeyi kolaylaştıracak, muhtemelen yaralanmayı önleyecek, elde edilen sonuçları geliştirecek ve vücudun bir sonraki seans için hazır hissetmesinden dolayı antrenmana geri dönüşü teşvik edecektir.

Dinlenme günlerinde insanlar, eğer varsa ne tür aktiviteler yapmalıdır?

Dinlenme günleri, elde edilecek sonuçlar için çok önemlidir ve bunlar vücudun kendini onarıp toparlayabileceği günlerdir. Spor yapmanın yararlarını gerçek anlamda toparlanma sürecinde elde edersiniz. Dinlenme günleri, kişiye ve öncesinde yapılan antrenmanın yoğunluğuna göre değişebilir ve değişecektir. Toparlanma süreci için aktivite olarak köpek gezdirmeye, meditasyon, restoratif yoga, yüzme, kitap okuma, kriyoterapi, kırmızı ışık terapisi, sauna, masaj, bisiklete binme, kısa uyku, erken yatma veya bir arkadaşla sohbet etme şeklinde bazı fikirleri sayabiliriz.

Antrenman öncesi besin alımını belirleyen faktörler nelerdir?

Antrenmandan önce ne tür besinler tüketebileceğiniz birkaç önemli değişkene bağlıdır. Ne zaman ve ne kadar süre antrenman yapacağınızı, ne tür egzersizler yapacağınızı, iç mekânda mı yoksa dışarıda mı egzersiz yapacağınızı, hedeflerinizin ne olduğunu ve egzersiz yaparken midenizdeki yiyecek/içecekleri ne derece hazmedebileceğinizi düşünerek tüketebileceğiniz besinlere karar vermelisiniz.

Hareketlilik egzersizleri ve esnetme, fitnessı nasıl destekler?

Farkındalığınız, vücudunuzun size söylediği her şeyi kabul etme ve onurlandırma yoluyla vücudunuzu harekete hazırlamanıza yardımcı olur. Hareket aralığını geliştirmek için zaman harcamak, daha rahat hareket edebilme avantajı ve daha düşük yaralanma riski ile sonuçlanır. Bitkin hissediyorsanız, çok fazla ağrınız varsa veya giderilmeyecek bazı ağrı noktalarınız varsa, antrenmanlarınıza dair bir değişiklik düşünebilirsiniz. Vücut size bir koşuya, bir yoga seansına, hafif bir spora veya bir HIIT (Yüksek Yoğunlukta Aralıklı Antrenman) antrenmanına ihtiyacınız olup olmadığını söyleyecektir, ancak bunu ona sormanız ve onu dinlemeniz gerekir.

Köpük yuvarlama egzersizleri neden faydalıdır?

Antrenman öncesi köpük yuvarlama, daha hızlı bir şekilde kan akışını yükseltmek ve vücudu ısıtmak için kullanılır. Antrenman sonrası köpük yuvarlama ise ek zaman ve dikkat gerektiren belirli alanları ele almak için düzenli olarak yapılır. Sıkı kasları gevşetmek için zaman ayırmak, toparlanmayı hızlandıracak ve vücudun düzene sokulmasına yardımcı olacaktır. Toparlanma sürecinde ne kadar iyiysek, sürekli olarak antrenmana dönme olasılığımız o kadar yüksek olacaktır. Tutarlılık, değişimin anahtarıdır.

Antrenman öncesi ve sonrası alışkanlıkların vücuda yarar sağlamanın diğer yolları nelerdir?

Antrenman öncesi ve sonrası hareketler ana etkinlik için destekleyici bir rol olarak görülürken, uzun ve kısa vadeli yararlarını görmek için asıl antrenman kadar önemlidir. 5 dakika gibi kısa bir sürede, uygun hizalamayı arttırabilen, toparlanmayı kolaylaştırabilen, hareketin yoğunluğunu ve kalitesini geliştirebilen, egzersizden daha fazla keyif almayı sağlayabilen, fitness hedeflerini geliştirebilen ve stres yönetimini destekleyebilen antrenman öncesi ve sonrası hareketler yapabilirsiniz.

Antrenmanlarınızı Tamamlayın

Egzersiz yapmadan önce vücudunuzu desteklemeye yardımcı olmak için aşağıdaki besin tamamlayıcılarını kullanabilirsiniz:



ARGI+®



Forever Therm®



Forever Active HA®

Egzersiz yaptıktan sonra vücudunuzun toparlanmasını desteklemeye yardımcı olmak için aşağıdaki besin tamamlayıcılarını kullanabilirsiniz:



Forever Lite Ultr Chocolate



Aloe Heat Lotion

ARGI+ | Ürün Kodu 473

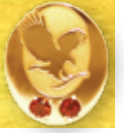
Forever Therm | Ürün Kodu 463

Forever Active HA | Ürün Kodu 264

Forever Lite Ultr Chocolate | Ürün Kodu 471

Aloe Heat Lotion | Ürün Kodu 064

SENIOR MANAGER



AHMED ALKHALIL

KASIM

Forever Living ile çalışmaya başlayalı 2 yıl oldu. Başka bir alanda çalışmama gerek yoktu sadece Forever Living İş Planı ile çalışıyorum. Çok şükür Manager kariyerine ulaştım ve Forever2Drive teşvik programını kazandım. Bundan sonraki ilk hedefim, daha üst kariyerlere erişmek. Teşekkür ederim.

MANAGER



YUSEF ALALI ALHASAN

KASIM

Merhaba, Forever Living ile çalışmaktan çok memnunum. İş Planına yeni dâhil olmama rağmen 36 gün gibi kısa bir sürede Manager kariyerine ulaştım. Hedefim, daha üst kariyerlere kısa sürede ulaşmak ve adımları üst sıralara yazdırmak. Teşekkür ederim.



GÜLÜŞAN ELİF ŞENYÜZ

KASIM

Merhaba, Forever Living ile 2017 yılında ürün kullanıcısı olarak tanıştım. Daha kaliteli bir yaşam sürmek için Sponsorumun bana verdiği besin tamamlayıcıları olumlu sonuçlar almama sebep oldu. Ürünler ile 2,5 yıl boyunca güzel bir annelik süreci geçirdim. O dönem ruhsal ve fiziksel olarak zorlu bir süreçten geçtiğim için Forever'ı iş olarak yapmayı çok düşünmedim. Birkaç yıl sonra iş arayışında iken Üst Managerlarım ve Sponsorumun düzenlediği bir iş toplantısına katıldım. Zaten hâlihazırda ürünlere ve şirketin vizyonuna vakıftım. Ürünlerin kalitesinden ve aldığım sonuçtan emindim. Onların bende gördüğü vizyona o dönem ben kendim inanmıyordum. Bana Forever işini sunduklarında, dedim ki neden olmasın. 2022 yılı Ocak ayında Assistant Supervisor olarak işe başladım. Güçlü Ekibim ile Mart ayında Supervisor kariyerine ulaştım. Hedeflerim çok büyüktü ancak ben emin ve güçlü adımlarla ilerledim. Mart ayında aldığım yeni karar ile güçlü projelerle ve Ekip arkadaşlarımla desteğiyle Ekim ayında Assistant Manager oldum. 3 Supervisor arkadaşla birlikte ilerledik. 2022 yılı Kasım ayında Manager kariyerine ulaştım. Asla pes etmedim ve inandığım yoldan hiç vazgeçmedim. Azimle ve istikrarla odağımı kimsenin bozmasına müsaade etmeden devam ettim. Forever Living'i çok seviyorum. Global Rally'de bayrağımı dalgalandıracağım ve Chairman's Bonus çekimi alacağım güne kadar odaklı, kararlı ve emin adımlarla koşmaya devam edeceğim. Kariyerimde meğni geçen ve bana inanan Üst Managerlarıma sonsuz teşekkürü borç bilirim. Saygı ve sevgilerimle...



AYŞEGÜL KAYIRÇIOĞLU

ARALIK

Merhaba sevgili Forever Living Ailesi, yüksek kiloya bağlı bazı sıkıntılar yaşadığım dönemde Allah'a dua etmişim, "Rabbim bana bir mucize yolla, kolayca kilo vereyim ve daha iyi olayım." diye ve karşıma Sponsorumu çıkardı. Sonra anladım ki Forever Living'te olmak benim kabul edilmiş duamdır. Kilo vermek için başladığım bu yolculukta önce daha iyi bir yaşama sonra da hızla varlığa kavuştum. Sponsorumun söylediklerini tam uyguladığımda hayal ettiğimden çok daha kısa sürede Manager kariyerine ulaştım. Bundan sonraki hedefim, adımları altın harflerle Forever Living tarihine yazdırmak ve tüm dünyada çok güçlü bir iş kurmaktır. Öncelikle bana her daim destek olan sevgili eşime ve sponsorum olmak üzere tüm Forever Living Ailesi'ne en kalbi şükranlarımı sunuyorum.



ABDULKADİR KÖÇEN

ARALIK

Bu sektör ile tanıştığımda 18 yaşındaydım ve doğrudan satış sektörünün vizyonu hakkında bilgim yoktu. İş Planı toplantısına katıldıktan sonra yapabilirim heyecanı oluşmuştu ama bu somut değildi. Ürünler çok iyiydi ve İş Planı heyecan veriyordu. Kariyer, tatiller ve Forever2Drive heyecan vericiydi. Ancak hayatta en önemli güç bizi gerçekten destekleyen doğru bir Sponsorumuz olmasıydı. İş Planı çok kolaydı ama güçlü ve söylediğini yapan bir lider olması önemliydi. Bir süre sonra seminerde şu anki Sponsorum ile tanıştım. Kendine güvenen, başarılı ve güçlü biri idi. Seminerde doğru olacağız, dürüst olacağız diye ekibini eğitiyordu. Dürüst ve etik ahlaki değerleri olan biri ile çalışmak bizim için çok önemli idi ve kendisi ile çalışma kararı alarak sektöre giriş yaptık. 2022 yılı Eylül ayı itibari ile tam olarak başladık ve kısa bir sürede Supervisor ve ardından Manager kariyerine ulaştım. Bizi her zaman destekleyen, yardımcı olan Sponsoruma ve Üst Managerlarıma çok teşekkür ederim. Ekip ruhu ve yeni çağ stratejileri ile kariyer yaptım, tek başına kariyer yapmak asla mümkün değildir. Maddi manevi benim önümü açtılar, girişimci yetiştirmemi sağladılar ve yanımda oldular. Bu nedenle anneme, babama ve kardeşlerime çok teşekkür ederim. Hedefim, 2025 yılına kadar tüm dünyada vizyonu ve hedefleri olan kültürlü çok büyük bir ekip kurmak ve Türkiye'de en iyilerden biri olmak. Bunun için sıkı çalışmaya devam edeceğim, daha yeni başlıyoruz.



ALP GİRAY ŞAN

ARALIK

Forever Living ile Almanya'da tanıştığımda sigorta işi yapıyordum. Forever Bright Toothgel ürünü bana hediye olarak verildi. Daha önce Forever Living ürünleri ile tanışmadığım için çok büyük bir beklentim yoktu. Şaşırmıştım çünkü hızlı bir sürede olumlu etkisini gördüm. Böylece Forever Living ürünleri daha fazla dikkatimi çektii ve diğer ürünlerini de kullanmaya başladım. En sık kullandığım ürünler Aloe Ever-Shield, Forever Bright Toothgel, Heat Lotion, Propolis Creme ve Aloe Vera Gelly idi. Seneler boyu ürünleri arkadaşlarıma tavsiye etmeye devam ettim. Almanya'dan 3 sene önce Türkiye'ye geldiğimde, burada asıl Forever Living işi ile tanıştım. Burada ürünleri tavsiye etmeye devam ederken yeni ekipler kurdum. Diğer ürünleri de kullanmaya ve tavsiye etmeye başladım. Ürünleri tanıdıkça tavsiye etmek daha da kolaylaştı. Sıradaki hedefim, Eagle Manageri kazanmak ve tabii ki de hızlı bir şekilde Diamond Manager kariyerine yükselmek. Bu yolda beni yalnız bırakmayıp destekte bulunan herkese çok teşekkür ederim.



PAKİZE PEKMEZ

ARALIK

Merhaba, ben Uşak'tan Pakize Pekmez, 45 yaşındayım ve 2 çocuk annesiyim. Fabrikada çalışırken kilo kontrolü için ürün kullanıcısı olarak ürünlerle tanıştım. Ürünleri kullanmaya başladıktan kısa bir süre sonra çevremde inanılmaz bir ilgi gördüm ve bunun üzerine Forever işine katılmak için teklif aldım. Başaramam diye düşünüp ilk önce reddettim. Yönlendirme yaparken kendimi bir anda işin içinde buldum. Bu iş öyle bir iş ki ne deneyim istiyor ne de mezuniyet istiyor. İlk ayımda bana iyi miktarda prim yatınca fabrikadaki işimden istifa ettim. 45 günde Supervisor, 7 ayda Assistant Manager ve 9 ayda Manager kariyerine ulaştım. Daha önce bedenen çalışan bir işçiyken şimdi insanların hayatlarına dokunmak beni inanılmaz mutlu ediyor. Çok dua alıyorum. Forever Living bana hem daha iyi bir yaşam hem varlık hem mutluluk kazandırdı. İyi ki yolum Forever ile kesilmiş. Forever Living işini yapmak demek bence sadece ürünü kullanıp hislerini çevrene anlatmak demektir. Sevgiler ve saygılar...



SEVGİ AKBAŞ

ARALIK

Yıllarca kilo verme çabasında olan ve her defasında hüsrana uğrayan, aradığını bulamayan, her yolu deneyen ve bu yolların sonunda bıçak altına yatarak tüp mide ameliyatı olan ve yine hüsrana uğrayan biriydim. Fazla kilo sebebi ile tüp mide ameliyatı oldum ve kilo verdim ama bir süre sonra kilo vermeme durdu. Artık kilo veremiyordum ve bu beni çok üzüyordu. Pandemi ile birlikte eve de kapanınca yine kilo almaya başladım. Çok mutsuz ve çok üzgündüm çünkü benim için zor günler bir kez daha kapıdaydı. Yeniden arayışa girmiştım. Evet, bütün risklere rağmen midemin kalan kısmını da aldımaya karar vermişim ki işte tam bu sırada Sponsorum olan sevgili yeğenim beni Forever ile tanıştırdı ve bu hayatımın dönüm noktası oldu. 7 ay gibi bir sürede sıkılaşıp kilo verdim ve inceldim. Sosyal medyada aktif olarak yer alıyorum. Forever ile daha iyi bir yaşama kavuşunca bunu sevgili takipçilerimle de paylaşmaya başladım. Daha iyi bir yaşama kavuştum ve bunu kendime saklayamazdım. Forever Living ile bütüne faydam olsun diye çıktığım bu yolda hem daha iyi bir yaşam hem varlık bularak Manager kariyerine ulaştım, hayatımın ikinci baharı için teşekkür ederim.

En başarılı 20 FBO

Eylül - Ekim - Kasım - Aralık 2022

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

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



4	Zülfıye Aflak Karagöz	5	Niyazi Korkmaz	6	Ayşe Kaya
7	Ahmed Alkhalil	8	Hülya İnkaya	9	Engin Evdalı
10	Madina Aynur Yokuş	11	Cihan Otman	12	Fatma Serra Çiftçi
13	Hülya Ustabas	14	Ömür, Serpil Yılmaz	15	Ayşegül Kayıkçıoğlu
16	Serkan Karabulut	17	Umut Yılmaz	18	Rojhat Genç
19	Ezgi Hatipoğlu	20	Ayşe, Şener Çeşme		

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	Abdülkadir Köçen	2	Mehtap Aslan	3	Serap Sancaktar
4	Ayşegül Kayıkçıoğlu	5	Fatma Serra Çiftçi	6	Mohamad Ahmad Alsteif
7	Binnur, Ali Ateş	8	Erdal Şengül	9	Lütfiye Koç
10	Jalal Raoufi	11	Emre Öztürk	12	Kadir Kocatürk
13	Ayşe Erel	14	Mustafa Sevban Öksüzler	15	Öznur Çalışkan
16	Ömür Yılmaz	17	Ayşe, Mehmet İşcen	18	Aynur Kestek
19	Serdar Hakan Çiftçi	20	Sezen Arıcı		

Yükselenler

EYLÜL AYI	EKİM AYI	KASIM AYI	ARALIK AYI
ASSISTANT MANAGER Haider Karem Mahdi	MANAGERS Sevgi Akbaş	SENIOR MANAGER Ahmed Alkhalil	MANAGERS Abdülkadir Köçen Alp Giray Şan Ayşegül Kayıkcıoğlu Pakize Pekmez
SUPERVISORS Arif Kadın Yüce Atila Bozkurt Bakr Shamil Dheyaa Al-Taie Biret Topçubaşı Falah Mahdi Muzahem Ghuri Funda Oran Hussein Turki İrfan Özdemir Serdar Acar	SUPERVISORS Atabak Pezeshki Ayşe Akbulut Ayşe Erel Burcu Altinyuva Fethiye Hacılar Gülbüz Kortak Ramazan Altinyuva Reşit Taşdemir Şeref Vardı	MANAGERS Gülüşan Elif Şenyüz Umut Yılmaz Yusef Alali Alhasan ASSISTANT MANAGER Abdulaziz Saleh Abdullah Alali Alhasan Abdullah Alibrahim Mahmud Alali Alhasan Mohamad Ahmad Alsteif Muhammad Alibrahim Sabah Alhasan Almuri Yaser Alahmad SUPERVISORS Ayşegül Taş Duygu Demirok Emel Hatice Pelit Erbay Dursun Görkem Tunay Kouma Togum Selma Güllü Sezen Arıcı Zeliha Kaynak	ASSISTANT MANAGER Hala Rashid Hanifa Ismail Kürşat Bayar Orhan Erürün SUPERVISORS Abdurrahman Balin Almakdad Abdulrahman Alawad Amaar Heudir Amena Almostafa Amira Al Sayid Khalil Asma Ibrahim Aysun Ersoy Azhar Abdulmuttaleb Al-Haideri Çiğdem Yağcı Didem Güzeller Duraniye Salar Ebrahim Halima Emine Karataş Emre Öztürk Fatima Nur Oganberdi Fatma Tay Feride Dölek Hamida Almostafa Hatice Aybastı Khatemeh Saeidi Nazi Noori Neslihan Aflak Nuket Yurtseven Nurdan Mera Özkan Akdağ Reşide Çelik Riyad El Tabbaa Salva Alsaleh Salwa Hamid Samera Binanbar Sema Tuzcu Angun Serdar Yağcı Şirin Ufi Vurud Bedevi Zehra Elmahmud

INDIA

Forever
Global Rally
2024

#FGR24 / 9-14 April



FOREVER®

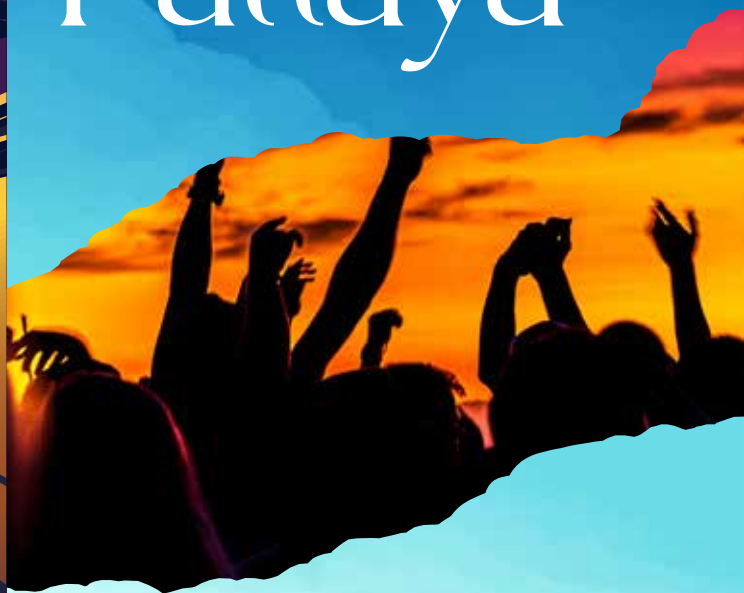
EAGLE
MANAGER
2024

RETURN OF
**ROCK
THE
BOAT**
VENICE
DUBROVNIK
ZADAR

#EMR24
21 SEPT-25 SEPT 2024



Pattaya



#EMR23
29 Eylül - 3 Ekim 2023



FOREVER®