


FOREVER



 БЪЛГАРИЯ

Април 2020 | Брой 218

Здравословен ДОМ за щастливи деца

**ДОБРИ НАВИЦИ
ЗА НОВ ЖИВОТ**

**ОНЛАЙН
ИЗГРАЖДАНЕ
НА БИЗНЕС**



FOREVER®

Общ групов обем

1.	Димитър Механджийски (2)	Соринг Мениджър
2.	Васил Парушев (3)	Сеньор Мениджър, квал. ОРЕЛ
3.	Цветанка и Емил Бурназки (1)	Сеньор Мениджър, квал. ОРЕЛ
4.	Милен и Галина Царевски (5)	Сеньор Мениджър, квал. ОРЕЛ
5.	Николай Илиев (8)	Мениджър
6.	Цветанка Кирякова (9)	Мениджър
7.	Антония Димитрова (6)	Соринг Мениджър, квал. ОРЕЛ
8.	Живко Василев (-)	Мениджър, квал. ОРЕЛ
9.	Златинка и Галин Радеви (-)	Сеньор Мениджър
10.	Миглена Мешкова (-)	Мениджър

Немениджърски точки

1.	Николай Илиев (5)	Мениджър
2.	Цветанка Кирякова (2)	Мениджър
3.	Васил Парушев (6)	Сеньор Мениджър, квал. ОРЕЛ
4.	Димитър Механджийски (-)	Соринг Мениджър
5.	Живко Василев (-)	Мениджър, квал. ОРЕЛ
6.	Цветанка и Емил Бурназки (4)	Сеньор Мениджър, квал. ОРЕЛ
7.	Милен и Галина Царевски (3)	Сеньор Мениджър, квал. ОРЕЛ
8.	Миглена Мешкова (10)	Мениджър
9.	Катерина Ананиева (8)	Мениджър
10.	Жана и Тодор Токови (-)	Мениджър

Класациите включват само АКТИВНИТЕ собственици на Форевър бизнес, спонсорирани поне един Асистент Супервайзор в рамките на месеца (в скоби е позицията от предходния месец).

Спонсори на месеца на нови АС

1.	Мартин Маринов	4
2.	Деан Рачев	3
	Илиана Василева	3
3.	Анастасия Заякова	2
	Ваня Янчина	2
	Васил Парушев	2
	Донка Димитрова	2
	Евелина Андреева	2
	Елка Георгиева	2
	Ирена Кирякова	2
	Марин Георгиев	2
	Мартин Димитров	2
	Мартин Петков	2
	Миглена Мешкова	2
	Николай Ничев	2
	Татяна Вълканова	2
	Тенчо Стратиев	2
	Филип Филев	2
	Цветана Илкова	2
	Яница Райкова	2

КЛУБ 4 Б.Т.

ТРЕТО НИВО (4 б.т. ДВАНАЙСЕТ поредни месеца)

МАРТ – ФЕВРУАРИ

Атанаска и Георги Петкови, Донка Димитрова, Жанет Карапчанска, Наталия Симова

ВТОРО НИВО (4 б.т. ШЕСТ поредни месеца)

СЕПТЕМВРИ – ФЕВРУАРИ

Златомира Парушева, Паола Янакиева, Петрушка Крайнева, Светлана Кяшева, Татяна Вълканова

ПЪРВО НИВО (4 б.т. ТРИ поредни месеца)

ДЕКЕМВРИ – ФЕВРУАРИ

Валери Раданов, Ваня Кафтанова, Мартин Иванов, Ясен Георгиев



ФОРЕВЪР ЛИВИНГ ПРОДЪКТС БЪЛГАРИЯ ЕООД

Адрес:
ул. „Бурел“ 41Б
1408 София
тел: 02 / 954 95 80
02 / 953 18 14
факс: 02 / 954 96 68

e-mail: flpb@flp.bg
www.flp.bg
www.foreverliving.com

Стефан Стаев
Даниела Станкова
Калин Марев
Николай Бързев
Любка Пърпова
Мая Младенова
Деница Проданова
Светлана Танева
Деян Колев
Димитрина Дончева
Зорница Илиева

Управляващ директор, e-mail: staev@flp.bg
Гл. счетоводител, e-mail: dmladenova@flp.bg
Продажи и логистика, e-mail: kmarev@flp.bg
Продуктов център
Личен асистент на УД, събития, e-mail: lparpova@flp.bg
Информация и подкрепа, e-mail: mmladenova@flp.bg
Информация, месечен бюлетин, e-mail: ddabizheva@flp.bg
Счетоводство, e-mail: szheleva@flp.bg
Информационни системи, email: dkolev@flp.bg
Поръчки по телефона, информация, e-mail: ddoncheva@flp.bg
Рецепция, поръчки по телефона, e-mail: zilieva@flp.bg

ОФИС
ул. „Бурел“ 41Б, София 1408

РАБОТНО ВРЕМЕ
понеделник до петък
от 09:00 до 19:00 часа

БАНКОВИ СМЕТКИ:
Банка: Райфайзенбанк
IBAN: BG84RZBB91551061008228

ПРОДУКТОВ ЦЕНТЪР
бул. Петко Каравелов 34, София 1408

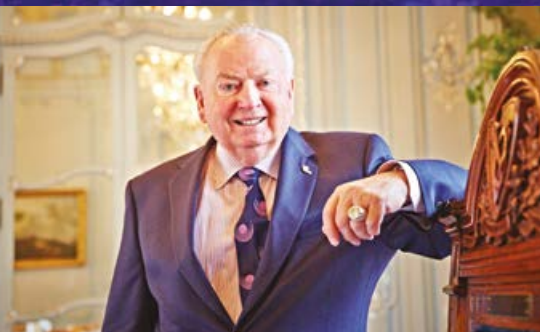
РАБОТНО ВРЕМЕ
понеделник от 10:00 до 19:00 часа
вторник до петък от 09:30 до 19:00 часа

Банка: БПБ
IBAN: BG86BPBI79401047341101

Съдържанието на тази публикация е предназначено единствено за образователни цели, а не като търговско средство или материал, свързан с продажби. За да се избегне изваждането на тази информация от контекст, не се препоръчва копирането или използването на части от нея без наличието на предварително писмено разрешение от Форевър Ливинг Продъктс България. Консултирайте се с лекар преди употребата с медицински цели на който и да било от споменатите тук продукти.

ФЛП България благодарни на собствениците на Форевър бизнес, допринесли за съставянето на този брой: Илиана Веселинова.

Взимането на трудни решения е изкуство



Преди няколко седмици седях в заседателната зала на ръководния екип в централния офис на Форевър за разговор, който не съм предполагал, че някога ще вода. Обсъждахме трудното решение да отменим Глобалното рали за първи път в нашата история.

Как се стоварва такъв невероятен товар върху плещите на служителите и собствениците на Форевър бизнес по целия свят? През ума ми минаваха толкова много и различни причини защо никога не бихме направили нещо подобно.

НАКРАЯ БЕ ДОСТАТЪЧНО ДА СИ ЗАДАДЕМ ЕДИН ВАЖЕН ВЪПРОС: КОЙ Е НАЙ-ГОЛЕМИЯТ ПРИОРИТЕТ ВЪВ ФОРЕВЪР? ОТГОВОРЪТ БЕ ЕДИНОДУШЕН – ВИЕ, СОБСТВЕНИЦИТЕ НА ФОРЕВЪР БИЗНЕС.

Самата мисъл да нямаме възможност да наградим лично всеки един от вас за новите нива и чековете ви от програма Chairman's Bonus ме изпълваше с притеснение и разочарование. Обсъждахме вариантите събитието все пак да се състои, но идваха тежки контрааргументи колко несправедливо би било към всички, които няма да могат да присъстват.

Накрая бе достатъчно да си зададем един важен въпрос: кой е най-големият приоритет във Форевър? Отговорът бе единодушен – вие, собствениците на Форевър бизнес. Макар решението да ни натъжи, то ни накара да отстъпим крачка назад и да помислим не за непосредствените последствия, а за въздействието му след месеци и години. В ценностите на Форевър най-важни са собственици на Форевър бизнес. И макар че подобно решение

може да предизвика разочарование в момента, именно този наш приоритет ни помогна да помислим далновидно как то ще се отрази на вашето бъдеще.

За лидерите изкуството да взимат трудни решения обикновено се състои в задаване на правилните въпроси и дефиниране на приоритетите и ценностите. Интересно е, че не всеки знае как се прави. Нерядко толкова се увличаме от всичко, което ще ни е от най-голяма полза в краткосрочен и повърхностен план, че не съумяваме да видим какво би било най-добре за нас дългосрочно.

Сигурен съм, че всеки от вас може да си спомни момент от работата си с Форевър, когато се е наложило да вземете трудно решение. Какви въпроси си зададохте? За непосредственото бъдеще ли бяха, или за дългосрочното? Лесно е в такъв миг да си егоист, но истинските лидери знаят, че има нещо повече от случващото се в момента.

През всичките си години във Форевър съм виждал много собственици на Форевър бизнес да идват и да си отиват. Онези, които са се задържали, са прегърналите идеята, че нищо не се случва изведнъж. Хората уважават лидерите, които поставят на първо място нуждите на другите, действат с съвместност и самоконтрол. Всъщност съм го наблюдавал особено ясно при лидери, научили се да приемат отказите и да преодоляват трудните

икономически периоди. В такива моменти решенията стават много трудни, защото могат да се отразят върху семейството ви, приятелите ви и останалите, които разчитат на вас.

Следващият път, когато трябва да вземете трудно решение, мислете другояче. В сърцевината на това, което сте, в същността на бизнес ви са залегнали ценностите на Форевър и ви помагат да не се отклонявате от пътя си. Обръщайте внимание на потребностите на клиентите и сътрудниците си. Питайте се дали подходът ви ще е добър за тях и вас само в момента или и в дългосрочен план.

Разбира се, че винаги ще има решение, когато мислите за бъдещето. Много съм горд от служителите и екипите на Форевър – не само за усърдната им работа да планират как ще ви наградим тази година, но и за бързите действия по организирането на Глобално рали 2021 в Сидни, Австралия. Надяваме се, че ще работите здраво, за да бъдете там. Особено сега, когато разполагате с лидерските умения да мислите какви решения можете да вземете днес, за да е по-добър утрешният ден!

Завинаги ваш,

Рекс Моън

Главен изпълнителен директор на ФЛП

АСИСТЕНТ МЕНИДЖЪР

спонсор

град



Биляна Марценкова
Величка Николова
Касим Сахлимов
Лиляна Икономова
Румен и Здравка Николови
Ясен Георгиев

Цветанка Кирякова
Николай Илиев
Лиляна Икономова
Васил Парушев
Иглика Величкова
Николай Илиев

София
София
Русе
Русе
Варна
София

СУПЕРВАЙЗОР

спонсор

град



Биляна Милева
Галя Георгиева
Гергана Въргова
Десислава Николова
Джемиле Али
Лиляна Горанова
Любен Грънчаров
Мартин Мартинов
Мартин Петков
Надя Бодурова
Недялка Маджирова
Николай Ничев
Стойчо Боюков
Стоян Джамбазов
Таня Ангелова
Таня Пекова
Филип Филев
Цветана Илкова

Николай Илиев
Димитър Иванов
Биляна Марценкова
Румен И Здравка Николови
Надя Бодурова
Цветанка Кирякова
Милен И Галина Царевски
Димитър Механджийски
Васил Парушев
Лидия Маджарова
Николай Илиев
Галя Георгиева
Николай Илиев
Величка Николова
Божидар Димитров
Мария Кръстева
Станислава Василева
Жанета Илиева

София
Бургас
София
София
Кърджали
София
София
София
Русе
Кърджали
Хасково
София
Варна
с. Мусомища
Хасково
Бургас
Перник
София

АСИСТЕНТ СУПЕРВАЙЗОР



Айше Махмудова
Александра Бакалова
Александра Белчева
Александър Колев
Ана Емилова
Ангел Александров
Анета Александрова
Анета Константинова
Анита Димитрова
Анна Маджарова
Анна Ненова
Антония Методиева
Асен Гелков
Биляна Симова
Бистра Манева
Богдана Паунова
Бонка Съботнинова
Борис Райков
Валентин Пенков
Валентина Манчева
Валентина Раданова-Георгиева
Валентина Рударска
Валентина Синевирска
Ванеса Илиева
Ваня Бумбарова
Василка Велкова
Велизар Кръстев
Велин Андонов
Велина Томова

Вельо Савов
Венка Чанова
Вероника Станчева
Веселин Джамбов
Веселина Кадиева
Веселка Рогозанска
Весиле Илиева
Владимир Велков
Габриела Русева
Галина Аврамова
Галина Желязкова
Георги Борисов
Георги Диев
Гергана Куманова
Григор Василев
Данаил Куков
Дафинка Ангелова
Даяна Попова
Десислава Николова-Маркова
Деян Прокопов
Диана Младенова
Димитрина Начева
Димитър Николов
Дияна Митева
Доника Дилова
Доника Николова
Елвие Караджова
Елена Василева
Елена Велинова

Елена Габрилова
Елизабета Гюрова
Емвер Мекон
Емил Димитров
Емили Стаменова
Жанета Грозева
Зайде Джамбаз
Ива Йорданова
Ива Стоянова-Богданова
Иван Иванов
Иван Цонев
Иванка Танчева
Ивелина Михова
Ивона Бързачка
Ирена Стефанова
Йовко Радев
Йорданка Николова
Йорданка Савова
Калина Янчина
Катерина Алтънова-Младенова
Катя Шопова
Кери Пеева
Кирил Дачин
Кремена Алексиева
Кристина Ташкова
Лидия Халачева-Стоянова
Любаша Стоянова
Любимка Чавдарова

Людмил Након
Маргарита Петрова
Маргарита Стоянова
Мариела Шеева
Марина Димитрова
Мария Гъркова
Мария Тодорова
Мария Шопова
Марияна Маркова
Марко Марков
Мартин Стоев
Мая Аврамова
Миглена Раданова
Миглена Цекова
Милена Кимрянова
Милена Миланова
Милена Райкова
Мирена Колева
Михаила Костадинова
Надка Янкова
Недялка Стаевска
Николета Карпузова
Нина Васева
Павлинка Иванова
Пламена Вълчева
Пламена Нинова
Полина Стоянова
Радка Рашевска
Радослава Кунгалова
Ралица Ботева

Ренета Цанева
Розета Лозанова
Румяна Кралева
Мария Шеева
Светлана Симеонова
Светослав Марков
Севдалина Христова
Силвия Воцанска
Силвия Колева
Силвия Рангелова
Силвия Юрукова
Сотир Илиев
Станислав Жеков
Станислава Спасова
Стефан Велков
Стефан Йорданов
Стефани Чучукова
Стефка Цонкова
Стилиян Ненков
Суния Ефраим
Таня Тенева
Теодор Атанасов
Тодор Чобанов
Хоанг Виет
Цветелина Илиева
Цонка Владимирова
Юлия Ваклинова
Юлия Димитрова
Яница Господинова



Предизвикателствата са и възможности

Случващото се през последните седмици и месеци постави бизнеса на всички ни пред сериозни предизвикателства от една страна. От друга обаче тези събития отвориха и нови възможности.



Предприехме безпрецедентни стъпки да отменим многобройни фирмени събития, срещи, представяния и обучения, включително и Глобалното рали на Форевър в Сидни, Австралия. Всичко това бе направено, защото нашата компания поставя на първо място грижата за хората около нас и семействата им. Отнесохме се и продължаваме да се отнасяме сериозно към ситуацията и приканваме и вас да сте отговорни към обществото, в което живеем, не само следвайки препоръките на властите, но и като сте проактивни в процесите на решаване на проблемите.

Но всичко това в никакъв случай не означава, че работата ни трябва да спре, докато положението се нормализира. Напротив. Случващото се и въвежданите ограничения отварят пред всеки от нас нови възможности и предизвикателства, които могат да бъдат много полезни в процеса ни на работа с хората. Може би точно сега е най-подходящият момент да усъвършенствате уменията си за общуване с помощта на нови инструменти. Благодарение на съвременните технологии за онлайн комуникация можете да

продължите да работите с екипите си и новоспонсорираниите СФБ. **Zoom** и **GoToMeeting** са сред най-популярните инструменти за онлайн презентации пред малки и по-големи групи, а със **Skype**, **Messenger** и **WhatsApp** можете да сте в непрекъснат контакт с групите си и на разположение за въпроси и съвети.

Освен това сега, когато прекарвате повече време въщи, е много подходящ момент да актуализирате на спокойствие списъка си с контакти и да посъветвате сътрудниците си да направят същото. Използвайте времето за организиране на осъществяване на контакт с нови потенциални клиенти и сътрудници, но не забравяйте също, че моментът е добър и да се свържете с хората, с които не сте общували по-дълго време – и клиенти, и сътрудници.

Настоящата ситуация ни предоставя и още нещо – възможност да помогнем на повече хора, като ги запознаем с нашите продукти и ролята им за компенсирането на дефицити в организма и по този начин подпомагането на имунната система и защитните сили. В момента всеки е готов да ви слуша повече от когато и да било.

Разбира се, етиката изисква да не свързвате директно употребата на продуктите с конкретни вируси и заболявания, но всеки ще се съгласи, че здравият и жизнен организъм се очаква да се справи с предизвикателствата далеч по-добре.

Така че не изпадайте в бездействие, заради предизвикателствата на ситуацията, а по-скоро се възползвайте от възможностите, които предоставя.

Сигурни сме, че всичко ще отmine по-скоро, а дотогава **бъдете предпазливи**, следвайте инструкциите за намаляване на рисковете, **пийте редовно гела си от алое вера, пробиотици си и повече витамини и антиоксиданти** и не забравяйте **ДА СЕ УСМИХВАТЕ!**

Винаги с вас!



Стефан и Таня Стаеви

ФОРЕВЪР СРЕЩИ И СЪБИТИЯ

Както вече знаете, всички събития, срещи и представяния на Форевър България са преустановени до нормализиране на обстановката в страната и отмяна на мерките, предприети от правителството и здравните власти.

Следете каналите ни за комуникация – мобилното приложение Forever Bulgaria, Фейсбук и Инстаграм профилите ни, страницата с новини и събития в уебсайта www.flp.bg и началната страница на личния си профил във foreverliving.com за актуална информация и евентуални дати на бъдещи събития.

Дотогава ви съветваме да се възползвате максимално от дигиталните възможности за общуване и развиване на бизнеса. Отгърнете на стр. 15 за няколко идеи и съвети в тази посока.



Помислете върху това...



Ваша Илиана Веселинова

Повечето хора използват първите години от живота си, за да съспят последните. Тези, които живеят живота си по най-лошия възможен начин, първи се оплакват колко кратък е той.

Жан дьо ла Брюер

С настоящата ситуация по света можем да се справим, ако подготвим организма си и защитните му сили максимално за справяне с предизвикателствата. Важно е да увеличим максимално антиоксидантния капацитет и естествения имунитет на тялото, за да сведем до минимум всякакви симптоми на атака. Предпазването е по-лесно от лечението, но разбира се не се колебайте да търсите лекарско внимание при необходимост. Доказано е, че витамините, минералите и микроелементите укрепват имунната система на човека.

По Андрю У. Саул, Ортомолекулярна медицина



Подхождайте творчески към изграждането на бизнеса си



Миналия месец взехме изключително трудното и безпрецедентно решение да отменим Глобалното рали на Форевър в Сидни. Въпреки че все още сме много разочаровани, че няма да можем да празнуваме заедно с вас в Австралия, понякога в живота и бизнеса има предизвикателства, които са напълно извън нашия контрол. В такива моменти малко по-творчески подход може да ни помогне да продължим напред.

Именно това изживяваме в момента с COVID-19, който се отразява върху всички Форевър страни по света. Няма съмнение, че известно време нещата ще бъдат трудни, защото хората са призовани да си стоят у дома и всички събития се отменят.

Но въпреки предизвикателствата, всички работим много усърдно, за да продължат доставките и правим всичко по силите си да имате достъп до великолепните продукти, които използвате всеки ден, за да помагате на самите себе си и на любимите си хора да изглеждат и да се чувстват по-добре. Можете да сте спокойни, че взимаме всички необходими мерки, за да гарантираме пълната безопасност на производството и доставката на продуктите.

Също така се стремим да ви помагаме да продължите да работите в период, когато няма как да съберете познатите си около масата си така, както сме правили повече от четири десетилетия. Наскоро моят близък приятел Ейдън О'Хеър каза, че технологиите са нашата нова кухненска маса и правим огромни крачки в тази посока, за да ви дадем възможност да развивате бизнеса си дигитално.

Не забравяйте да общувате с хората и да споделяте продуктите. Светът ни е по-свързан от всякога благодарение на технологиите, които ни позволяват да правим всичко онлайн също толкова лесно, колкото и лице в лице. Как ще използвате онлайн инструментите, за да помогнете на бизнеса си да расте?

Знам, че времената са несигурни и дори плашещи за мнозина, но и от най-трудните препятствия могат да се зародят нови възможности. Като мрежовици и силни лидери сте свикнали да устоявате на бурите. Използвайте момента да научите повече за дигиталния маркетинг и да откриете нови начини да развивате бизнеса си.

И не забравяйте да отделите и малко време и да се погрижите за себе си и хората, с които живеете. Наваксайте с четенето, съня и се наслаждавайте на малките неща, които ви помагат да сте позитивни, здрави и отпочинали.

Знам колко големи усилия положила много от вас, за да се квалифицират за тазгодишното събитие и с радост искам да ви кажа, че работим върху живо онлайн излъчване от централния

ни офис. Очаквайте повече информация.

Също така помнете, че нещата се променят всеки ден и някои от подробностите в това обръщение може да не са актуални, докато то стигне до вас. Бъдете в течение на най-актуалното от Форевър, като следите каналите ни в социалните мрежи.

Ако имате нужда от добри новини, върху които да се концентрирате в тези сложни времена, не забравяйте, че все пак ще имате възможност да посетите невероятния Сидни, защото Глобалното ни рали през 2021 г. ще бъде именно там! Така че работете здраво, за да се квалифицирате за догодина и за втори шанс да посетите Австралия с нас.

Бъдете здрави и се пазете, до момента, в който отново ще можем да бъдем заедно.

Продължавайте да се усмихвате,

Грег Моън
Президент на Форевър Ливинг Продъкътс

Здравословен ДОМ за щастливи деца

Доброто здраве тръгва от дома. Той е убежището, в което ние и семейството ни намираме утеха, подкрепа и отдых от натиска на външния свят. Но във вихъра на всекидневието е лесно да направим по някой пропуск в създаването на здравословен живот въкъщи.

Все пак винаги можем да спрем и да си набележим местата у дома, в които да направим малки, но положителни промени. Справянето с няколко от най-често срещаните препятствия може да ви помогне да превърнете къщата си в щастливо и здравословно място за цялото семейство.

Създаване на добри хранителни навици

Децата са капризни. И макар всеки родител да е наясно колко важно е детето му да се храни балансирано и питателно, в действителност това невинаги е лесно постижимо. Затова често на много родители се налага да готвят по две неща за вечеря – едно за себе си и друго, което децата им ще искат да ядат.

Нерядко детската вечеря е макарони със сирене или друга преработена храна с високо съдържание на натрий и ниска хранителна стойност. Прекарвайте повече време в кухнята и харчите повече за продукти, а накрая детето ви яде нещо не особено подходящо за младо, растящо тяло.

Не се притеснявайте. Желанието ви да готвите само едно нещо за цялото семейство не е изгубена кауза. Според проучванията с малко упорство може да се постигне много, когато става дума за убеждаване на дете да започне да яде нови неща. Ключът към доброто хранене е в разнообразието и по-точно в съчетаването на плодове, зеленчуци, зърнени храни, меса, риба, ядки и млечни продукти.



Според изследване на Пен Стейт Хърши Медикъл идеята за включване на нови храни може да стане малко по-лесна за преглъщане, ако започнете с мъничко – с едно грахче например или троха сирене. Ако детето изяде хапчицата, продължете храненето с нещо, което обича. Полека увеличавайте количеството на новата храна, докато успеете да изместите изцяло познатата.

Проучването също подсказва, че приемането на нови храни може да е по-лесно, ако ги поднасяте заедно с ядене, което знаете, че детето харесва. Не се изненадвайте, ако първоначално се опъва. Повечето малки деца не приемат нова храна, докато не им бъде предложена няколко пъти. Именно тук се включва

упоритостта. Специалистите казват, че родителите постоянно трябва да предлагат нови храни, защото децата обикновено опитват нещо около 15 пъти, преди да им хареса. Ако продължавате да се затруднявате, експертите препоръчват да намалите следобедните закуски и напитки. Колкото по-гладни са децата, толкова по-голяма е вероятността да опитат нещо ново.

Помнете, че създаването на добри хранителни навици не става за ден-два. С ежедневен мултивитамин като **Форевър кидс** ще сте сигурни, че децата ви получават правилните нутриенти дори и в дните, когато е направо невъзможно да ги убедите да си изядат зеленчуците.

Насърчавайте активното движение

Децата днес се движат по-малко от когато и да било и броят на затлъстяващите расте. Специалистите препоръчват минимум 60 минути физическа активност всеки ден, а децата по целия свят далеч не успяват да го постигнат.

Движението е важно за подрастващите по безброй причини. То подобрява физическата им форма, заздравява мускулите и костите, помага за поддържане на здравословно тегло. Адекватната физическа активност в ранна възраст е от решаващо значение и за намаляване на риска от сърдечни заболявания и диабет тип 2 по-късно.

Телевизия, социални мрежи, учене – децата днес прекарват по осем и повече часа, без да се движат. Първата и може би най-важна крачка, която трябва да предприемете, за да поведете децата си към по-активен начин на живот, е строго да ограничите времето им пред екрана. Може дори да настроите родителски контрол на мобилните им устройства, ако още не сте го направили. Когато оставят дигиталните устройства, може да ви е по-лесно да ги мотивирате да започнат да се движат активно.

Организираните спортни занимания могат да предложат нужното на децата ви насърчение, като същевременно съчетават движението с важни уроци за работа в отбор и спазване на правила. И докато спортът е отличен начин децата да се движат, възможно е да не им осигурява препоръчаните седмични часове физическа активност, защото немалка част от тренировките преминава в слушане на инструкции или изчакване да им дойде редът.

Давайте им добър пример, като превърнете движението в семейно занимание. Каране на колела или излет в планината през уикенда е забавен начин да сте заедно със семейството си и да подпомагате доброто здраве на всички. Разходката в парка също е отличен вариант да предложите на децата си волна игра, която включва най-различни дейности – тичане, скачане, хващане, хвърляне и какво ли още не.



КАРАНЕ НА КОЛЕЛА ИЛИ РАЗХОДКА В ПЛАНИНАТА ПРЕЗ УИКЕНДА Е ЗАБАВЕН НАЧИН ДА СТЕ ЗАЕДНО СЪС СЕМЕЙСТВОТО СИ И ДА ПОДПОМАГАТЕ ДОБРОТО ЗДРАВЕ НА ВСИЧКИ.



Открийте и елиминирайте скритите опасности

Със сигурност сте се погрижили за основната безопасност вкъщи, но на практика във всяко домакинство има скрити опасности, които много лесно се пропускат. Обикновено са в шкафа под мивката в кухнята, банята или в гаража.

Много от домакинските почистващи препарати съдържат потенциално токсични съставки, които вредят и на здравето, и на околната среда. Следи от тях остават по пода, плотовете и други повърхности. Така се създава риск за дългосрочен контакт с кожата на децата, който може да предизвика дразнене или алергична реакция, а може и неволно да замърси храната със силни почистващи химикали.

Вместо да държите какви ли не препарати за най-различни замърсявания и повърхности, помислете дали не можете да заместите повечето от тях само с една опаковка ефективен, безвреден, нетоксичен и екологичен многофункционален почистващ препарат като **Aloe MPD® 2X Ultra**. Ще освободите много място в шкафа и ще намалите риска от излагане на децата си на опасни химикали.



Справянето с вредители е още нещо, на което трябва да обърнете внимание. Факт е, че са много неприятни, но по възможност не бива да прибегвате до силни пестициди, за да се отървете от тях. Според Американската педиатрична академия химията в много от препаратите против вредители може да е токсична за малки деца и досегът с тях по време на бременност може да доведе до усложнения и вродени увреждания.

Ако имате проблем с вредители у дома, опитайте първо да запушите всички места, през които могат да влизат, преди да прибегнете до пестициден спрей. Използвайте пистолет за силикон, за да запушите цепнатините, в които буболечките обичат да се пъхат, като тези между кухненските шкафчета. Разтребвайте и забърсвайте кухнята редовно, за да няма трохи, които привличат насекомите. Ако все пак е наложително да вземете и други мерки, потърсете нетоксични решения или услуги и избягвайте използването на силни химически инсектициди.



Няколко допълнителни насоки:

Не пренебрегвайте флуора

Флуорът е съставка на пастите за зъби и водите за уста. Макар да е важен за предотвратяване на кариеси и за поддържане на здрави зъби, според доста специалисти има вероятност децата неволно да са излагани на прекомерни количества. Можете да намалите риска, като редувате паста за зъби с флуор с такава без. Да речем сутрин детето да миете зъбите си с флуорна паста, а преди лягане – с продукт като гела за зъби **Форевър брайт**, който не съдържа микроелемента.



Домашна аптечка

Както знаем, юнак без рана не може – децата са палави и дребните наранявания са ежедневие. Старайте се аптечката ви у дома винаги да е добре заредена с всичко необходимо, за да можете да реагирате незабавно и да предотвратите риска от инфекции при ожулвания, леки изгаряния и порязвания, натъртвания или ужилвания. Чудесни за целта са спрейт **Алое фърст** и прозрачният **алое вера гел** за мазане на **Форевър**. И двата съдържат висок процент чисто стабилизирано алое вера от собствените ни плантации, което подкрепя зарастването на наранената кожа. Нанасянето и на двата продукта охлажда приятно и носи облекчение.



Aloe MPD® 2X Ultra | КОД 307
Forever Bright® Toothgel | КОД 028
Aloe First® | КОД 040
Aloe Vera Gelly® | КОД 061

Дайте път на доброто

Да обновим живота си,
като променим навиците си.

Животът ни в момента е сбор от всички навици, които сме си създали до момента. И добрите, и лошите играят роля за физическата ни форма, щастието и нивото на успеха ни.

В книгата си „Атомни навици“ писателят Джеймс Клиър привежда необорими доказателства, че ако искаме да подобрим качеството на живота си, трябва да започнем с промяна на навиците. Според него мислите и действията, които непрекъснато повтаряме, реално оформят същността ни, в какво вярваме и лицето, което показваме пред света всеки ден.

Освен това Клиър вярва, че освобождаването от лошите навици и заместването им с добри може да ни помогне далеч по-бързо да подобрим здравето си, работата си и живота си като цяло.

Науката за навиците

Замяната на един навик с друг не е толкова просто нещо, колкото може да прозвучи. Все пак повечето от установените ни навици са градени с години. Дори не се замисляме за тях. Именно затова са навици. Те са непреодолими и автоматични, но не е невъзможно да бъдат променени.

“

**И ДОБРИТЕ, И ЛОШИТЕ
НАВИЦИ ИГРАЯТ РОЛЯ ЗА
ФИЗИЧЕСКАТА ВИ ФОРМА,
ЩАСТИЕТО И НИВОТО НА
УСПЕХА ВИ.**



Учените са открили, че има четири ключови стъпки за изграждане на навик и ако разберете всяка от фазите, по-лесно ще ги овладеете.

1. Стимул

Хващате ли се за дистанционното всеки път, когато седнете на дивана? Това действие е стимулт – малка единица информация, която предвещава награда. Щом седнете, хващате дистанционното, защото знаете, че наградата ви ще е забавление.



2. Копнеж

Това е желанието за награда. В примера с дивана тя може да е няколко епизода от нов любим сериал или пък филм, който страшно много ви се гледа. Копнежът по наградата може да е достатъчно силен, за да ви закара до дивана, макар да знаете, че има доста по-продуктивни неща, които можете да свършите.

Как да се измъкнете от омагьосания кръг на лошите навици?

Не само добрите навици ни носят удовлетворение. Ако например се поддадем на слабостта си към сладкото, мозъкът ни освобождава допамин – хормонът на щастието. Същият отговор получаваме, когато някоя задача в работата не ни върви и решаваме да прегледаме потока си в социалните мрежи, вместо да се мобилизираме и да свършим започнатото.

Какъвто и да е лошият ви навик, той винаги има „стимул“, който отключва копнежа и отговора. Следващия път, когато блокирате на работа и това събуди копнеж да погледнете телефона си, променете съзнателно

отговора си. Вместо да се хванете за телефона, идете на кратка разходка, пийте вода, дайте почивка на очите си. След това продължете работа със свежи сили. Ако импулсът да погледнете телефона си продължава да е силен, приберете го в чекмеджето и дори го заключете, ако се налага.

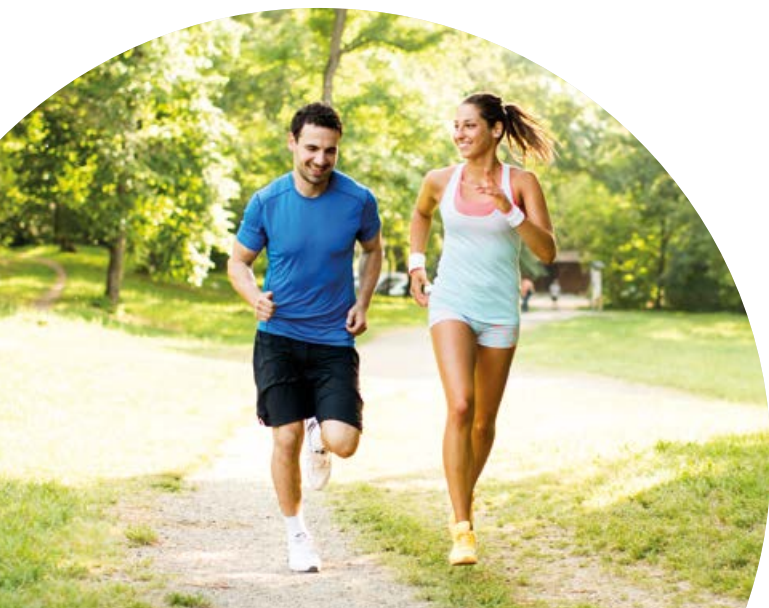
Рано или късно стимулт, предизвикващ посягане към телефона, ще ви даде възможност да проветрите главата си, да заредите тялото си с вода и да се съсредоточите отново. Променили сте отговора си и съответно наградата.

Вместо да искате мимолетното удовлетворение на социалните мрежи, когато работата ви зацikli, ще копнеете за усещането за облекчение и увереност от добре свършената работа и поредната отметната задача в списъка.

Можете да прилагате този процес към всеки от лошите си навици, щом разпознаете стимулите, отключващи копнежа и отговора ви. В някои случаи можете да започнете и с пълно елиминиране на стимула. Ако да отворите шкафа и да видите пакета с бисквити ви предизвиква да нарушите диетата си, изхвърлете всичката нездравословна храна от дома си и така елиминирайте стимула. Ако пък инстинктивно се хващате за дистанционното, като седнете на дивана, просто го скрийте някъде и вместо него оставете наблизо книга. Така ще промените отговора си на стимула, а няма да избягвате да седате на дивана. Ако знаете какво отключва копнежа, правете всичко възможно да го премахнете или да промените отговора си.

3. Отговор

Самото изпълнение на навика. В нашия пример – инстинктивното взимане на дистанционното и включването на телевизора. Копнежът представлява жаждата за награда, а отговорът описва действието, което извършвате, за да я получите.



4. Награда

Получаването на наградата обслужва две цели – да удовлетвори копнежа и да ви научи кои действия си заслужава да запомните. Те се превръщат във ваша втора природа или навик. Тази идея може да обясни защо всяка сутрин отивате на работа, без дори да се замислите. Инстинктивно излизате в определен час и поемате по познатия маршрут, защото знаете, че наградата ви ще е да избегнете натовареното движение и да стигнете навреме, което ще ви спести неприятна ситуация с шефа.

Като определяте стимулите и как слагат началото на изграждане на навици, можете да започнете да разрушавате лошите и да си създавате добри.

Създаване на добри навици

Когато изграждате добри навици, започнете с три лесни стъпки, за да поставите основи за трайна промяна.

1: Постарайте се началото да е изключително лесно

Да си последователен е най-важната част от създаването на добри навици. Все пак те са нещо, което правим механично и без замисляне. Затова новият навик трябва да е толкова лесен, че да нямате причина да се откажете от него.

Ако целта ви е редовно спортуване, ангажирайте се да тренирате само по няколко минути всеки ден. Ако искате да се храните здравословно, обещавайте си, че ще изяждате по едно здравословно ядене на седмица. Няма нужда да започвате

с промяна на цялото си хранене или с час или повече във фитнеса ежедневно. Щом малката промяна се превърне в навик, увеличаването на интензивността ще бъде далеч по-лесно.

2: Признайте си какво ви спира

Може би не самата храна ви пречи да се храните здравословно. Може би просто купуването на подходящите продукти и отделянето на време да пригответе пресни зеленчуци и зърнени храни у дома не е особено мотивиращо след изморителния ден.

По същия начин може би не страните от фитнеса, защото не обичате да спортувате. Възможно е причината да са всичките приготовления преди тренировката и колко време ви отнема, за да стигнете. Вместо да убеждавате сами себе си, че не обичате спорта и здравословната храна, помислете за по-малките

препятствия по пътя и как можете да сведете до минимум всичко, което ви пречи.

3: Планирайте провалите си

Защо толкова много хора взимат решение да направят промяна и после не успяват? Защото е твърде лесно да се абсолютизира провалът. Недейте да очаквате, че ще успеете от самото начало и от първия опит. Просто планирайте как, когато се подхлъзнете, ще станете отново и ще се върнете на набелязания път.

Помага също да гледате на нещата с нагласата „никога не пропускай две“. Естествено, че можете да прескочите една тренировка, но нека не са две поредни. Може да пропуснете едно здравословно хранене, но не позволявайте да стават две едно след друго. Ако пропускат е само един, няма да се отклоните много от курса си.

Вътрешен щит за тялото

Днес е по-важно от всякога защитните сили на организма ни да работят оптимално. А според специалистите 70-80% от клетките на имунната система се намират в чревните стени и многобройните микроорганизми, обитаващи самите черва, са ги „научили“ как да пазят тялото ни от нашественици. За да сме здрави, е особено важно бактериалната флора в храносмилателната ни система да е балансирана и „добрите“ бактерии в нея да преобладават.

Отлични съюзници за това са уникалният ГЕЛ ОТ АЛОЕ ВЕРА на Форевър и научно разработеният пробиотик ФОРЕВЪР АКТИВ ПРО-Б. Всички знаем, че полизахаридът ацеманан и другите хранителни вещества в състава на ГЕЛА ОТ АЛОЕ ВЕРА на Форевър допринасят за подкрепа на имунната система. Освен това той действа и като допълнителен пребиотик, защото осигурява храна на шестте щама полезни бифидо и лакто бактерии, с които ни зарежда всяка капсула на клинично проучения АКТИВ ПРО-Б.



Forever ACTIVE PRO-B™ | код: 610



mini Aloe Vera Gel® | код: 71612

Печелившата комбинация за защитен организъм!

The
Aloe Vera
Company

FOREVERLIVING.COM


FOREVER®

Онлайн изграждане на бизнес

КАК ДА СЪЗДАВАМЕ КОНТАКТИ И ДА ПЕЧЕЛИМ НОВИ СЪТРУДНИЦИ



Не е задължително създаването на нови контакти и спечелването на нови бизнес сътрудници да става лично. Всъщност може да се осъществява направо от кухненската ви маса! Дигиталният свят днес ни дава възможност да сме по-свързани от всякога. Ето няколко простички съвета за намиране на нови хора и спечелването им за клиенти или членове на екипа, както и за поддържане на ентузиазма и интереса им с помощта на различни онлайн платформи.

1 Последователно общуване

Бъдете последователни, когато се свързвате с хората. Така или иначе повечето контакти се правят онлайн. Има простички начини да намирате нови хора в интернет чрез социалните мрежи или различни форуми, но бъдете коректни и не се опитвайте да привличате хора, за които знаете, че са СФБ или клиенти на СФБ от друг екип. Работете със списъка си с познати, обаждайте се по телефона или пишете съобщения.

2 Създавайте интерес

Използвайте времето, което иначе бихте отделили за уговаряне на срещи лице в лице, за да сте по-активни в социалните мрежи и да си създадете силно присъствие. Форевър Ливинг предлага отличен инструмент, който ще ви помогне да започнете и ще ви ориентира как да организирате социалните си мрежи и уебсайтове. Вижте онлайн наръчника за дигитален маркетинг за идеи и съвети в раздел „Полезно“ на сайта ни www.flp.bg.

3 Срещайте се онлайн

В днешно време има толкова много начини да общуваме дигитално. Можете да организирате уебинари или срещи с платформи като GoToMeeting, Zoom, Skype или Google Hangouts. Можете да представяте продуктите на потенциални клиенти, като им изпращате мостри и после ги проследявате по телефона или с видео-разговор. В наше време видео-разговорите могат да са не по-малко ефективни от лична среща. Помагайте на новите членове на екипа си да развият уменията и познанията си, като правите онлайн обучения или споделяте някои от готовите тренинги в мобилното приложение Discover Forever и **онлайн системата ни за презентации**.

4 Работете стратегически с ФЛП360

Новият ФЛП360 ви позволява не само да наблюдавате и управлявате растежа на бизнеса си чрез онлайн справки, но ви предлага и инструменти за създаване на социални публикации и целеви (лендинг) страници, с които да привличате нови клиенти и сътрудници в бизнеса си. Освен това с иновативните възможности на платформата можете да си разработвате стратегия за проследяване на контакти, да провокирате интерес към бизнеса си с последователни публикации в социалните мрежи и да се свързвате с контактите си бързо и лесно. Абонирайте се днес на flp360.foreverliving.com.



FOREVER®

Forever2Drive

КАКВО ВИ ДВИЖИ?

Независимо дали колата ви е символ за обществено положение, или е член на семейството ви, нека следващото ви приключение да е страхотно с програмата за дългосрочно стимулиране **Forever2Drive**. Тя ви дава възможност да спечелите пари за бленуваната кола, яхта, мотоциклет или за каквото мечтаете!

Поздравления за постигнатата по-висока позиция в програмата:

ВТОРО НИВО

ВАСИЛ ПАРУШЕВ

Ще получава допълнителна премия до **€600 на месец** в продължение на три години!

Както и на новите квалифицианти:

ПЪРВО НИВО

ИГЛИКА И МИЛКО ВЕЛИЧКОВИ

НИКОЛАЙ ИЛИЕВ

ЦВЕТАНКА КИРЯКОВА

Те ще получават допълнителна премия до **€400 на месец** в продължение на три години!

