

ΤΕΥΧΟΣ 7

# aloaε life

## Πώς θα εξειδικευτείτε στην εργασία από το σπίτι

Διατηρήστε την υγεία σας, την ευτυχία  
και την παραγωγικότητά σας

Επιπλέον...

Ο ΤΕΛΕΙΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΤΟ  
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ  
ΑΣΚΗΣΗΣ

Ο ΘΕΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΗΣ  
FOREVER

ΑΓΚΑΛΙΑΣΤΕ ΤΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ  
ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



FOREVER®

# Βαθιά ενυδάτωση

Σύντομα  
διαθέσιμο!



Το νέο ενυδατικό serum της Forever χαρίζει βαθιά ενυδάτωση που εισχωρεί βαθιά για να αναζωογονήσει το δέρμα προσφέροντας τέσσερις τύπους υαλουρονικού οξέος.

Η ενυδάτωση είναι απαραίτητη ώστε το δέρμα σας να δείχνει υγιές, απαλό και νεανικό. Περιορίζει τις λεπτές γραμμές και τις ρυτίδες, ενώ λειτουργεί ως ασπίδα ενάντια στους περιβαλλοντικούς παράγοντες. Ενυδατώστε το δέρμα σας με το NEO ορό ενυδάτωσης.

hydrating serum | ΚΩΔ. 618

The  
Aloe Vera  
Company

FOREVERLIVING.COM

  
FOREVER®

Η Forever είναι μέλος του ΕΣΕΑΠ.



# Εκμεταλλευτείτε την αλλαγή του κόσμου.



**Ο κόσμος εξελίσσεται με πολλούς τρόπους. Η τεχνολογία και η καινοτομία αλλάζουν τα πάντα, από τον τρόπο που εργαζόμαστε έως το πώς διατηρούμε τις επαφές μας σε έναν συνεχώς συνδεδεμένο κόσμο. Σε αυτό το τεύχος του Aloe Life, εξερευνούμε την έννοια της καινοτομίας και της προοδευτικής σκέψης.**

Θα συναντήσετε ανθρώπους όπως ο Taha Alaoui, που δεν ήθελε να συμβιβαστεί σε μια καριέρα με το τυπικό ωράριο εννέα με πέντε, άρπαξε την ευκαιρία και διεκδίκησε ένα μέλλον με τους δικούς του όρους. Δεν είναι ο μοναδικός που ρίσκαρε. Το μεγαλύτερο ποσοστό του εργατικού δυναμικού της γενιάς των millennials, άλλαξε ολόκληρη τη βιομηχανία. Διαβάστε σχετικά με το πώς αυτή η τάση επαναπροσδιορίζει την οικονομία στη **σελίδα 25**.

Μια άλλη πτυχή του σύγχρονου τεχνολογικά κόσμου είναι ότι μεγάλο μέρος της εργασίας ολοκληρώνεται από το σπίτι. Είτε εργάζεστε από το σπίτι καθημερινά είτε μόνο μερικές μέρες του μήνα, ο οδηγός στη **σελίδα 12** θα σας βοηθήσει να γίνετε παραγωγικοί και δραστήριοι ακόμα και μακριά από το παραδοσιακό εργασιακό περιβάλλον.

Και μετά από μια παραγωγική ημέρα στη δουλειά, δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από ένας περίπατος για να χαλαρώσουμε. Αυτό δεν

σημαίνει ότι πρέπει να αφήσετε τον ήλιο να βλάψει το δέρμα σας. Ο καλοκαιρινός μας Οδηγός φροντίδας του δέρματος στη **σελίδα 5** επισημαίνει κάποιες μικρές αλλαγές που μπορείτε να κάνετε στη καθημερινή φροντίδα της επιδερμίδας σας για να διατηρήσετε το δέρμα σας προστατευμένο, ενυδατωμένο και να αισθάνεστε υπέροχα με προϊόντα που συνδυάζουν φυσικά και επιστημονικά προηγμένα συστατικά.

Τώρα που καλοκαιριάζει τι πιο ωραίο από το να χαλαρώνετε απολαμβάνοντας ένα mocktail με Forever Aloe Vera Gel. Τα ροφήματα της εποχής στη **σελίδα 22** θα σας δώσουν μόνο μερικές ιδέες. Ένας γευστικός τρόπος να χαλαρώνετε στο σπίτι.

Υπάρχουν πολλά που μπορείτε να εξερευνήσετε σε αυτό το τεύχος του Aloe Life. Ελπίζουμε ότι θα σας φανούν χρήσιμες κάποιες ιδέες αλλά και να εμπνευστείτε για να αξιοποιήσετε τον χρόνο σας στο έπακρο, είτε επικεντρωθείτε στην καριέρα σας, στην υγεία ή σε πολύτιμο χρόνο μακριά από όλα αυτά.

**Executive Director of Marketing**  
Forever Living Products

# Περιεχόμενα



## 05 Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Απλά βήματα για να αλλάξετε την φροντίδα περιποίησης της επιδερμίδας ώστε να μπορείτε να απολαύσετε περισσότερη διασκέδαση στον ήλιο.

## 09 ΠΡΟΣΗΛΩΘΕΙΤΕ ΣΤΟΝ ΣΤΟΧΟ ΣΑΣ

Απελευθερωθείτε από τους περισπασμούς και μείνετε επικεντρωμένοι με μερικές απλές συμβουλές.



## 16 ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΤΗΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Πώς μας βοηθά η τεχνολογία να έχουμε ένα πιο υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής.

## 22 ΡΟΦΗΜΑ ΕΠΟΧΗΣ

Καθίστε αναπαυτικά και απολαύστε νόστιμα cocktails εμπνευσμένα από την αλή μας.



## 25 ΚΑΤΑΡΡΙΠΤΟΝΤΑΣ ΤΟ 9-5

Ένα εξελισσόμενο εργατικό δυναμικό αλλάζει τον τρόπο που βλέπουμε την επιτυχία και την έννοια της καριέρας.

## 32 ΝΑ ΕΙΣΤΕ Ο ΥΠΕΡΗΡΩΣ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Μερικές χρήσιμες συμβουλές από την Υπεύθυνη του Digital Marketing της Forever, οι οποίες θα σας βοηθήσουν να έχετε πιο έντονη παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

## 12 ΠΩΣ ΘΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΤΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Διατηρήστε την υγεία σας, την ευτυχία και την παραγωγικότητά σας.





# Ο απόλυτος καλοκαιρινός οδηγός για την φροντίδα του δέρματος

**Καλώς ήλθατε στο καλοκαίρι! Σύντομα τις μακρυμάνικες μπλούζες μας θα διαδεχτούν τα κοντομάνικα και τα μαγιό. Η φύση είναι πιο ανθισμένη από ποτέ, η μέρα μεγαλώνει. Ο ήλιος είτε σας τραβά να περιπλανηθείτε ή σας σαγηνεύει για να χαλαρώσετε στη σκιά ενός δέντρου με ένα καλό βιβλίο - υπάρχουν τόσα πολλά για να αγαπά κανείς το καλοκαίρι.**

Όμως οι απολαύσεις του καλοκαιριού μπορεί να διακοπούν γρήγορα εάν δεν λαμβάνετε μέτρα για να προστατεύσετε το δέρμα σας από τον ήλιο. Η παρατεταμένη έκθεση στο ηλιακό φως ευθύνεται για το 90% όλων των δερματοπαθειών συμπεριλαμβανομένης της αφυδάτωσης, της χαλάρωσης, τις δυσχρωμίες, τα έντονα σημάδια της γήρανσης έως τα εγκαύματα.

Η Υπεύθυνη Ανάπτυξης Προϊόντων της Forever Living, Holly Stout, λέει πως το καλοκαίρι είναι μια καλή εποχή για να καθιερώσετε μια καθημερινή συνήθεια περιποίησης της επιδερμίδας σας – μην το κάνετε πολύ δύσκολο. Λίγα πράγματα, μικρές αλλαγές και προσθήκες μπορούν να κάνουν το δέρμα σας να δείχνει υγιές και λαμπερό και να απορροφά μόνο τα καλύτερα από όσα προσφέρει το καλοκαίρι.





# Βήμα !

## Αναβαθμίστε την καθημερινή ενυδάτωση της επιδερμίδας σας

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, το δέρμα σας δέχεται επίθεση από περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως ρύπανση και τις φθορές που προκαλεί ο ήλιος. Ο επιπλέον χρόνος που αφιερώνετε σε εξωτερικές δουλειές, απορροφά γρήγορα την υγρασία από το δέρμα σας. Γι' αυτό η Holly συνιστά να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στην ενυδάτωση το καλοκαίρι.

Το πρώτο βήμα στην περιποίησή σας πρέπει να είναι η σωστή απολέπιση. Αυτή η διαδικασία απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα από το δέρμα, αφήνοντας το δέρμα σας πιο φωτεινό και απαλό. Η απολέπιση επίσης εξασφαλίζει ότι δεν υπάρχει κανένα εμπόδιο στο δέρμα για να υποδεχτεί την ενυδάτωση της επιλογής σας. Το Forever **smoothing exfoliator** περιέχει κόκκους jojoba και ένα συνδυασμό φυσικών και επιστημονικά προηγμένων συστατικών.

Η απολέπιση βοηθά να προετοιμάσετε την επιδερμίδα σας για το επόμενο βήμα στην καθημερινή σας ρουτίνα: την ενυδάτωση. Η Holly αναφέρει, ότι το **aloe activator** είναι ιδανικό για την

ενυδάτωση το καλοκαίρι. Έχει σχεδιαστεί από 98% αγνό ζελέ από αλόη βέρα και απλώνεται εύκολα για να αφήσει το δέρμα απαλό και αναζωογονημένο. Για ένα επιπλέον κύμα δροσιάς η Holly προτείνει να βάζετε το Aloe Activator στο ψυγείο.

Το νέο **hydrating serum** της Forever προσφέρει βαθιά ενυδάτωση αλλά και τα οφέλη του υαλουρονικού οξέος. Το υαλουρονικό είναι ένα συστατικό που παράγεται φυσικά στο δέρμα μπορεί όμως να μην αρκεί να κρατήσει την υγρασία στο δέρμα σας, ιδιαίτερα αν περνάτε χρόνο σε εξωτερικές δουλειές.

“Το hydrating serum μιμείται αυτά που το δέρμα σας παράγει ήδη και διεγείρει την παραγωγή υαλουρονικού οξέος,” λέει ο Holly.



**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΠΡΙΝ ΤΗΝ INFINITE RESTORING CRÈME Ή ΤΟ SOOTHING MOISTURIZING GEL ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΤΟ ΚΥΜΑ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΑΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ.**



## Βήμα 2

### Προστατεύστε τον εαυτό σας από τις ακτίνες UVA και UVB

Φυσικά, η προστασία του δέρματός σας από τις βλαβερές ακτίνες του ήλιου είναι το επόμενο βασικό βήμα στην καθημερινή σας φροντίδα το καλοκαίρι. Για καθημερινή χρήση, η Holly συνιστά την **protecting day lotion** από τη σειρά Targeted της Forever για την φροντίδα του δέρματος, η οποία συνδυάζει την αλόη με άλλα ισχυρά συστατικά και αντηλιακή προστασία SPF 20.

“Το τέλειο με αυτό το προϊόν είναι ότι δεν είναι μόνο αντηλιακό για το πρόσωπό σας”, λέει η Holly. “Είναι επίσης ένα προϊόν ενυδάτωσης και αντιγήρανσης, ώστε να έχετε μια τριπλή προσέγγιση.”

Για παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο, ένα μακράς διάρκειας αντηλιακό με μεγάλο δείκτη SPF είναι ο καλύτερος φίλος του δέρματός σας. Το **Forever Aloe Sunscreen** προσφέρει προστασία SPF 30 και είναι ανθεκτικό στο νερό. Αυτό που κάνει πραγματικά αυτό το προϊόν ξεχωριστό είναι η περιεκτικότητά του σε αγνό ζελέ αλόης βέρα σε συνδυασμό με φυσικό, μη νανοσωματιδιακό οξείδιο του ψευδαργύρου.

Το ζελέ της αλόης βοηθά να κλειδώσετε το δέρμα ώστε να διατηρήσετε την υγρασία ενώ το φυσικό οξείδιο του ψευδαργύρου προστατεύει από τις ακτίνες UVA και UVB. Οι ακτίνες UVA αποτελούν το 95% της ακτινοβολίας που φτάνει στη Γη. Αυτές οι ακτίνες διεισδύουν βαθιά στο δέρμα και παίζουν σημαντικό ρόλο στη γήρανση και το σχηματισμό ρυτίδων. Οι ακτίνες UVB είναι πιο επιβλαβείς για τα εξωτερικά στρώματα του δέρματος και προκαλούν ερυθρότητα και ηλιακό έγκαυμα.

Η Aloe Sunscreen, όχι μόνο προστατεύει το δέρμα σας από τους δύο αυτούς τύπους βλαβερών ακτίνων, αλλά είναι και ασφαλής για τους υφάλους, ώστε να μπορείτε να περάσετε πολλές μέρες στην παραλία χωρίς να βλάψετε το ευαίσθητο οικοσύστημα του ωκεανού.

## Βήμα 3

### Στηρίξτε την υγεία του δέρματός και εσωτερικά

Δεν θα επιτύχετε ποτέ λαμπερό και υγιές δέρμα εξωτερικά, αν δεν προσέχετε τι καταναλώνετε εσωτερικά.

Σύμφωνα με την κλινική Mayo, η σωστή διατροφή όχι μόνο θα προάγει την καλύτερη εμφάνιση του δέρματος, αλλά και την καλύτερη υγεία συνολικά. Τα τρόφιμα όπως τα καρότα ή τα κίτρινα και πορτοκαλί φρούτα παρέχουν προστατευτική επίδραση για το δέρμα. Φασόλια, μπιζέλια, φακές και λιπαρά ψάρια έχουν επίσης αποδειχθεί ότι προάγουν υγιές δέρμα.

Η Holly συνιστά να πάτε την διατροφή ένα βήμα μπροστά, λαμβάνοντας συμπληρώματα που βοηθούν το δέρμα κάθε μέρα, ειδικά το καλοκαίρι. Η κορυφαία επιλογή είναι το **infinite by Forever® firming complex**. Αυτό το καθημερινό συμπλήρωμα συνδυάζει φυσικά και επιστημονικά προηγμένα συστατικά που υποστηρίζουν την αντιγήρανση από μέσα προς τα έξω μειώνοντας την εμφάνιση των ρυτίδων του προσώπου και αυξάνοντας την ελαστικότητα και την ενυδάτωση του δέρματος.

Τα οφέλη του υαλουρονικού οξέος δεν περιορίζονται στην τοπική εφαρμογή. Το **Forever Active HA®** είναι ένα πρωτοποριακό συμπλήρωμα που υποστηρίζει την ενυδάτωση του δέρματος βοηθώντας ταυτόχρονα να λιπαίνει τις αρθρώσεις. Η προσθήκη της ρίζας κουρκουμά και του τζίντζερ δουλεύουν μαζί με το υαλουρονικό οξύ για να μην ωφελούν απλά το δέρμα σας, αλλά και να σας κρατήσουν σε κίνηση όλο το καλοκαίρι.

### Τόσο εύκολο όσο ένα, δύο, τρία.

Απολαύστε ό,τι καλύτερο έχει να σας προσφέρει ο ήλιος χωρίς να πληρώσει το δέρμα σας το αντίτιμο. Αν θυμάστε τα τρία εύκολα βήματα για να ενυδατώσετε, να προστατέψετε και να θρέψετε το δέρμα σας από μέσα, θα είστε έτοιμοι για οτιδήποτε σας προκύψει αυτό το καλοκαίρι.



Holly Stout

ΥΠΕΥΘΥΝΗ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ  
ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

## ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΘΕΙΤΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΑΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

### aloe bio-cellulose mask

Η αλόη βέρα της Forever είναι εμποτισμένη στην **aloe bio-cellulose mask**, που καλύπτει κάθε καμπύλη του προσώπου και επιτρέπει στο serum να διεισδύσει βαθιά στο δέρμα για να το ενυδατώσει και να βελτιώσει την εμφάνιση των λεπτών γραμμών και των ρυτίδων.

aloe bio-cellulose mask | ΚΩΔ. 616



### Sonya™ refining gel mask

Αυτή η μάσκα με βάση το gel βελτιώνει την όψη και την υφή του δέρματος ελέγχοντας τη λιπαρότητα και φωτίζοντας την επιδερμίδα. Για έξτρα ενυδάτωση, χρησιμοποιήστε την ενδουτακτική σας πάνω από τη μάσκα και ξεπλύνετε το πρωί.

Sonya™ refining gel mask | ΚΩΔ. 607



### Aloe Vera Gelly

Περιποιηθείτε το δέρμα σας μετά την έκθεση στον ήλιο με το Aloe Vera Gelly. Η δύναμη της αλόης στην πιο αγνή της μορφή.

Aloe Vera Gelly | ΚΩΔ. 061



### Forever Aloe Lips®

Περιποιηθείτε τα χείλη σας με αλόη, jojoba, και τρεις τύπους από κερί μελισσών. Το Forever Aloe Lips® έχει σχεδιαστεί για να περιποιηθεί τα σκασμένα και ταλαιπωρημένα χείλη, διασφαλίζοντας ότι θα παραμένουν ενυδατωμένα ακόμα και μετά την πολύωρη έκθεση στον ήλιο.

Forever Aloe Lips® | ΚΩΔ. 022







# Προσηλωθείτε στον στόχο σας

**Οι περισπασμοί είναι παντού. Στις μέρες μας η κοινωνία είναι συνδεδεμένη – μέσα κοινωνικής δικτύωσης, άρθρα, τηλεόραση, διαδίκτυο και, φυσικά, η δουλειά, αποσπούν την προσοχή σας. Μελέτες δείχνουν ότι η διάσπαση της προσοχής μας είναι συχνότερη από ποτέ και όπως όλα δείχνουν ο κύριος ένοχος είναι ο ψηφιακός τρόπος ζωής μας.**

Η πλειονότητα των υπαλλήλων γραφείου θα ελέγξει τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου 30 φορές την ώρα, και οι χρήστες smartphone το παίρνουν στα χέρια τους τους περίπου 1.500 στην διάρκεια της εβδομάδας. Η απόσπαση προσοχή σας караδοκεί σε κάθε γωνία και αυτό βάζει την παραγωγικότητά σας σε κίνδυνο.

Ευτυχώς, δεν χρειάζεται να αφήσετε αυτούς τους περισπασμούς της ζωής σας να σας κρατούν από το να πετύχετε κάθε μέρα το καλύτερο. Μερικές μικρές αλλαγές μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε ξεκάθαροι, δραστήριοι και συγκεντρωμένοι.

## Πρωινή άσκηση

Έρευνες δείχνουν ότι το να παραμένετε δραστήριοι δεν είναι μόνο σημαντικό για να διατηρείτε το σώμα σας δυνατό και υγιές. Το να ασκείστε αρκετά είναι επίσης ζωτικής σημασίας για να διατηρήσετε την σκέψη σας κοφτερή. Σύμφωνα με το περιοδικό *Neurology*, αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς μεγαλώνετε. Είκοσι λεπτά καθημερινής σωματικής άσκησης μπορεί να σας βοηθήσει να μείνετε συγκεντρωμένοι όλη την ημέρα.

## Καταναλώστε υγιεινά λιπαρά

Τροφές όπως τα αβοκάντο και τα καρύδια περιέχουν υγιεινά λιπαρά που έχουν αποδειχθεί ότι προάγουν τη γνωστική λειτουργία, παρέχουν μια φυσική πηγή

λουτεΐνης, βασικό θρεπτικό συστατικό για τα μάτια που προάγει επίσης την ταχύτητα της επεξεργασίας, της μνήμης και της διατήρησης της προσοχής.

## Καταγράψτε τις βασικές σας δραστηριότητες

Καταγράψτε σε ένα χαρτί τις βασικές σας δραστηριότητες κάθε ώρα, αυτό βοηθά στην επαναφορά του εγκεφάλου και στην εστίαση. Προσπαθήστε να καταγράψετε τις βασικές σας δραστηριότητες, τον τρόπο και πόσο χρόνο χρειάζεστε για να τις ολοκληρώνετε. Η χρονομέτρηση του ίδιου σας του εαυτού δημιουργεί την αίσθηση του κατεπείγοντος και σας κρατά συγκεντρωμένους στις άμεσες προτεραιότητές σας.

## Απενεργοποιήστε στο κινητό σας τις μη αναγκαίες ειδοποιήσεις

Οι ειδοποιήσεις μηνυμάτων μπορεί να σας αποσπάσουν αρκετά την προσοχή. Οι συνομιλίες σε ομάδες και άλλες μορφές ενημέρωσης υποβάλλουν τον εαυτό σας σε ένα καταγισμό ειδοποιήσεων που διαταράσσουν την προσοχή σας. Ελέγξτε τις ρυθμίσεις σας και απενεργοποιήστε τις κατά τη διάρκεια της ημέρας ώστε να παραμείνετε συγκεντρωμένοι.

## Κοιμηθείτε καλύτερα

Στον επαγγελματικό κόσμο, είναι εύκολο να συσχετιστεί η επιτυχία με ατέλειωτες ώρες έως τα μεσάνυχτα για να προλάβετε τις λίστες με τις εργασίες σας. Σύμφωνα όμως με μελέτες αυτοί που τα καταφέρνουν καλύτερα κατά την διάρκεια της ημέρας είναι αυτοί που κοιμούνται τουλάχιστον 8 ώρες. Η στέρηση του ύπνου μπορεί να έχει επιπτώσεις στην εστίαση και τη μνήμη.



Forever Focus™ | ΚΩΔ. 622

## Πώς θα καταπολεμήσετε τους περισπασμούς;

Όταν πρόκειται για το “πνευματικό παιχνίδι”, οι μικρές αλλαγές κάνουν τη διαφορά. Δώστε μια ώθηση στη καθημερινότητά σας με το νέο συμπλήρωμα Forever Focus™.

## Δώστε ώθηση στον οργανισμό σας με το Forever Focus™

Τι θα λέγατε να δώσετε μια μικρή ώθηση στην παραγωγικότητά σας; Το Forever Focus™ είναι ένα προηγμένο συμπλήρωμα που σας βοηθάει να μένετε συγκεντρωμένοι.

Το Forever Focus™ είναι ένα συμπλήρωμα με μείγμα βοτάνων, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Σας βοηθάει να παραμείνετε δραστήριοι, παραγωγικοί και συγκεντρωμένοι. Βοηθάει την πνευματική απόδοση και σας προστατεύει φυσικά από τις επιδράσεις του στρες.

Συνδυάζει ένα μείγμα βοτάνων ροδιόλα, μπακόπα, πράσινο τσάι και γκουαρανά με τα οφέλη των βιταμινών Β6, Β12, παντοθενικό οξύ και ψευδάργυρο.

Ενώ είναι ιδανικό για μαθητές, αθλητές και επαγγελματίες, όλοι θα αναζητούσαν ένα προϊόν που θα τους βοηθάει να εστιάζουν, βελτιώνει τη συγκέντρωση, την πνευματική εγρήγορση και τη μνήμη.

Κάντε το μέρος της καθημερινότητάς σας και αυξήστε την παραγωγικότητά σας





# Να είστε σε εγρήγορση. Να είστε Συγκεντρωμένοι.

Σύντομα  
διαθέσιμο!

Μην περιμένετε απλά  
να περάσει η μέρα.

Πάρτε τα ηνία στα  
χέρια σας με το  
**Forever Focus™**.

Προηγμένα, κλινικά μελετημένα συστατικά που προάγουν την πνευματική διαύγεια, τη συγκέντρωση και την οργανωμένη σκέψη. Το Forever Focus είναι ιδανικό για αθλητές, μαθητές και επαγγελματίες καθώς υποστηρίζει τη γνωστική λειτουργία.



TO DO:  
email John  
appt @ 10:15

Forever Focus™ | ΚΩΔ. 622

The  
Aloe Vera  
Company

FOREVERLIVING.COM



FOREVER®

Η Forever είναι μέλος του ΕΣΕΑΠ.

# Πως θα εξειδικευθείτε στην εργασία από ΤΟ ΣΠΙΤΙ

**Τα πλεονεκτήματα του να δουλεύετε από το σπίτι και πώς θα παραμείνετε θετικό και παραγωγικό.**

Η εργασία από το σπίτι μπορεί να είναι το όνειρο για μερικούς, ενώ άλλοι μπορεί να προτιμούν τη φασαρία και τις διακοπές στο περιβάλλον εργασίας. Μερικοί άνθρωποι προσαρμόζονται στην κατ' οίκον εργασία ευκολότερα από άλλους, που άλλα θέματα όπως οι οικογενειακές υποχρεώσεις απαιτούν κομμάτι του χρόνου μας, το οποίο εύκολα μπορεί να μας φέρει σύγχυση. Ωστόσο, υπάρχουν αμέτρητα πλεονεκτήματα στην εργασία από το σπίτι καθώς μπορεί να εξιδανικεύσει τον τρόπο ζωής μας.





### **Κοιμηθείτε**

Ο ύπνος είναι απαραίτητος για να μπορέσετε να λειτουργήσετε καθ' όλη την ημέρα. Η στέρηση ύπνου μπορεί να αποφέρει επιζήμια αποτελέσματα τόσο στη σωματική, όσο και στην ψυχική σας υγεία. Συνίσταται να κοιμάστε από επτά έως και εννέα ώρες τη νύχτα (αυτό εξαρτάται από τον καθένα), για βέλτιστη απόδοση.

### **Καθορίστε τους ρυθμούς σας**

Καθορίστε τον ρυθμό της ημέρας. Ξυπνώντας μισή ώρα νωρίτερα, θα σας επιτρέψει να ξεκινήσετε γαλήνια την ημέρα. Αντισταθείτε στον πειρασμό να ελέγξετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά το ξύπνημα και αντ' αυτού δοκιμάστε ένα περιοδικό ή το διαλογισμό, διαβάστε κάτι εμπνευσμένο ή κάντε διατάσεις /στάσεις γιόγκα. Η νοοτροπία μας είναι τόσο σημαντική – είτε θα τρέξετε εσείς την ημέρα ή η ημέρα θα σας τρέξει. Έχουμε κάποιες συμβουλές στις επόμενες σελίδες για το πώς να αποκτήσετε θετική σκέψη.

### **Ορίστε μια ρουτίνα**

Η οργάνωση και η δημιουργία ενός προγράμματος θα σας βοηθήσει να έχετε τον έλεγχο και να είστε πιο ξεκάθαροι. Προσπαθήστε να αναπτύξετε μια ρουτίνα με καθορισμένο χρόνο εργασίας, διαλείμματα και οικογενειακό χρόνο για να εξασφαλίσετε ότι επωφελείστε στο έπακρο τα οφέλη από την πιο ευέλικτη εργασία από το σπίτι.

### **Δουλέψτε ανά διαστήματα**

Επικεντρωθείτε στη σημαντικότερη δραστηριότητά σας για μιάμιση ώρα χωρίς περισπασμούς ή διακοπές. Κλείστε τις ειδοποιήσεις του τηλεφώνου σας ή τις ειδοποιήσεις του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στον φορητό υπολογιστή. Όλο και περισσότερο αποδεικνύεται ότι αυτές οι διακοπές επηρεάζουν την ποιότητα της εργασίας. Κάντε ένα σωστό μεσημεριανό διάλειμμα μακριά από τον φορητό υπολογιστή ή το γραφείο, και για το υπόλοιπο της ημέρας εργαστείτε σε διαστήματα της μίας ώρας. Θυμηθείτε να κάνετε δέκα λεπτά διαλείμματα μεταξύ των εργασιών σας, να κινείστε και να είστε ενυδατωμένοι.



## Ασκήσεις

Καμιά φορά μπορεί να σας είναι δύσκολο να βρείτε χρόνο για τις ασκήσεις σας, όμως η σωματική άσκηση δεν μας κάνει μόνο να νιώθουμε ωραία, αλλά είναι ο ιδανικός τρόπος για να μειώσουμε το άγχος. Αφιερώνοντας κάποιο χρόνο καθημερινά για να βελτιώσετε τη σωματική καθώς και την πνευματική σας κατάσταση, θα σας βοηθήσει να μείνετε συγκεντρωμένοι στην εργασία σας. Για να βελτιστοποιήσετε πραγματικά τις ασκήσεις σας, τα προγράμματα που περιλαμβάνονται στο Forever F.I.T. θα σας βοηθήσουν να νιώθετε ανανεωμένοι, καθώς και η προσθήκη από σημαντικά θρεπτικά συστατικά στη διατροφή σας για να εξασφαλίσετε ότι η σκληρή δουλειά σας δεν περνά απαρατήρητη.

## Διατηρήστε την κοινωνικότητά σας

Μπορεί να πιστεύετε ότι η εργασία από το σπίτι μπορεί να ακούγεται αντι-κοινωνική, αλλά έχοντας αυτή την ευελιξία σας επιτρέπει πραγματικά να γίνετε πιο κοινωνικοί, τόσο με τους φίλους σας όσο και με τους συναδέλφους σας. Θα είστε σε θέση να εργαστείτε στον δικό σας χρόνο και να τα λέτε με τους συναδέλφους σας κατά την διάρκεια της ημέρας, έτσι δεν θα χάσετε ποτέ ξανά κάποια ειδική περίπτωση. Σήμερα, ο ψηφιακός κόσμος μας επιτρέπει να είμαστε πιο συνδεδεμένοι από ποτέ, και η δημιουργία νέων σχέσεων δεν συμβαίνει μόνο πρόσωπο με πρόσωπο, μπορείτε

να μεγαλώσετε την επιχείρησή σας δημιουργώντας επαφές που δυνητικά θα γίνουν πελάτες σας ή ακόμα και μέλη της ομάδας σας, ενώ εσείς θα απολαμβάνετε την άνεση του σπιτιού σας.

## Χαλαρώστε

Προσπαθήστε να αποσυνδεθείτε από την τεχνολογία σας τουλάχιστον μία ώρα πριν πάτε στο κρεβάτι για να μπορέσετε να χαλαρώσετε και να κοιμηθείτε καλύτερα. Βεβαιωθείτε ότι θα διασφαλίσετε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας, αυτό θα σας βοηθήσει να καθαρίσει το μυαλό σας και να εστιάσετε ακόμα καλύτερα.





# Δώδεκα συμβουλές για θετική στάση

Ως θετική νοοτροπία μπορεί να οριστεί μια ψυχική και συναισθηματική στάση, η οποία συνεχώς ελπίζει σε θετικά αποτελέσματα. Ένα άτομο με θετική νοοτροπία θεωρεί ότι η ευτυχία θα προκύψει παρά την όποια δυσκολία...

- 1 Καταγράψτε αυτά για τα οποία είστε ευγνώμονες...**  
Αυτό θα σας βοηθήσει να δείτε τα πράγματα από άλλη οπτική και η ευγνωμοσύνη θα προκύψει ενστικτωδώς.
- 2 Περικυκλώστε τον εαυτό σας με θετικούς ανθρώπους...**  
Η διάθεσή σας θα ανέβει και η στάση τους θα μεταδοθεί σε εσάς.
- 3 Φροντίστε τον εαυτό σας...**  
Η καλή διατροφή, η επαρκής ξεκούραση και η άσκηση θα σας βοηθήσει να αισθανέστε πιο υγιείς, σωματικά και πνευματικά.
- 4 Αναλάβετε τις ευθύνες των πράξεών σας...**  
Αντί να παίζετε τον ρόλο του θύματος πάρτε την ζωή σας στα χέρια σας μαθαίνοντας από τα λάθη σας.
- 5 Κοινωνική προσφορά...**  
Είναι καταπληκτική η επίδραση του εθελοντισμού και η προσφορά βοήθειας προς τους άλλους στον τρόπο της σκέψης σας.
- 6 Να έχετε έναν καλό λόγο για τους άλλους...**  
Αν το κάνετε τακτικά (και αυθεντικά) θα κάνει «την αναζήτηση του καλού» συνήθεια.
- 7 Διαβάστε εμπνευσμένα βιβλία και άρθρα...**  
Το να ασχολείστε με θετικό υλικό θα έχει αντίκτυπο στον τρόπο που σκέφτεστε και τελικά θα έχετε μόνο θετικές σκέψεις.
- 8 Υπολογίστε τις συνέπειες...**  
Αν νομίζετε ότι θα αποτύχετε σε κάτι, οι πιθανότητες είναι ότι θα συμβεί. Μην προετοιμάσετε τον εαυτό σας για την αποτυχία!
- 9 Δουλέψτε για τον στόχο σας...**  
Αυτό θα σας βοηθήσει να παραμείνετε συγκεντρωμένοι, δίνοντάς σας το κίνητρο να ξεπεράσετε τυχόν εμπόδια.
- 10 Αναγνωρίστε και αντικαταστήστε την αρνητικότητα...**  
Αναγνωρίστε τότε είστε αρνητικοί και αντικαταστήστε αυτές τις σκέψεις με κάτι περισσότερο ωφέλιμο.
- 11 Η πρακτική οδηγεί στην τελειότητα...**  
Τα παραπάνω δεν θα συμβούν εν μια νυκτί γι' αυτό διασφαλίστε ότι θα ακολουθείτε αυτές τις πρακτικές συμβουλές.
- 12 Μην τα παρατάτε...**  
Να επιμένετε και στο τέλος θα τα καταφέρετε!

# Οι τελευταίες εξελίξεις ...για τέλεια φυσική κατάσταση



## Πώς η τεχνολογία αλλάζει την υγεία μας προς το καλύτερο

Νιώθετε λίγο νωχελικοί μετά από το σερφάρισμα για ένα ακόμα επεισόδιο της αγαπημένης σας σειράς; Μια οικεία δόνηση στο χέρι σας από το smartwatch σας θυμίζει ότι είστε λίγο πίσω στους στόχους σας. Προγραμματίστε την προπόνησή σας σήμερα έτσι ώστε να πετύχετε τον στόχο που έχετε θέσει.

Μια άλλη ειδοποίηση σας υπενθυμίζει ότι όχι μόνο αργήσατε να πάτε για ύπνο, αλλά και ότι κοιμηθήκατε λιγότερες ώρες. Λόγω του άγχους της δουλειάς δυσκολευτήκατε να χαλαρώσετε και ξυπνούσατε τακτικά, στη σκέψη των project που έχετε να διευθετήσετε στο γραφείο από Δευτέρα.

Πριν καλά καλά πιείτε τον πρώτο καφέ της ημέρας, γνωρίζετε ότι χρειάζεται να κάνετε περισσότερη άσκηση σήμερα, να κοιμηθείτε πιο νωρίς και να αναζητήσετε τρόπους να μειώσετε το στρες για να απολαμβάνετε ποιοτικό ύπνο.

Αυτό είναι μόνο η αρχή αναφορικά με τη χρήση της τεχνολογίας για να βελτιώσετε την υγεία και ευεξία σας. Υπάρχει ευρεία γκάμα σε εφαρμογές, συσκευές και εξοπλισμό που μπορούν να σας βοηθήσουν στον στόχο σας.



**ΣΕ ΓΕΝΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΒΟΗΘΑΕΙ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΣ, ΠΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΙ ΚΑΙ ΠΙΟ ΕΝΗΜΕΡΟΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΤΟΥΣ.**

## Η βάση για τον πιο υγιή εαυτό σας

Όσον αφορά την τεχνολογία γνωρίζουμε ότι η βασική λειτουργία είναι η κοινή λογική. Γνωρίζουμε ότι υπάρχουν συσκευές που μπορείτε να έχετε μαζί σας ανά πάσα στιγμή όπως τα Apple Watch, Garmin και Fitbit που συγχρονίζονται με εφαρμογές στο smartphone σας. Υπολογίζουν τα βήματα μας και την απόσταση που έχετε διανύσει μέσω GPS.



**ΕΑΝ Ο ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΠΟΙΟΥ ΠΕΣΕΙ ΚΑΤΩ ΑΠΟ 40 Η ΠΑΝΩ ΑΠΟ 120 ΣΕ ΑΔΡΑΝΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 10 ΛΕΠΤΑ, ΤΟ ΡΟΛΟΪ ΘΑ ΣΤΕΙΛΕΙ ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ.**

Ένας πολύ υψηλός ή πολύ χαμηλός καρδιακός παλμός αποτελεί δείγμα ότι θα πρέπει να αναζητήσετε τη συμβουλή του γιατρού σας για να αξιολογήσει την κατάσταση. Η εφαρμογή ECG του Apple Watch παρέχει στους χρήστες προβλέψεις και πληροφόρηση χωρίς να απαιτείται να έχετε στην κατοχή σας εξειδικευμένο εξοπλισμό. Δίνει πληροφόρηση πέρα από τον καρδιακό παλμό, πχ για το αν η καρδιά σας παρουσιάζει κάποια μικρή αρρυθμία ή χτυπά πιο γρήγορα κάποια συγκεκριμένη στιγμή. Μπορείτε να εξαγάγετε αυτά τα αποτελέσματα σε pdf για να τα μοιραστείτε με τον γιατρό σας.

Εάν τα αποτελέσματα του καρδιακού σας παλμού δεν συνάδουν με την ηλικία σας, τότε μπορείτε να αυξήσετε την καθημερινή δραστηριότητα και να βελτιώσετε τη διατροφή σας για να μειωθεί ο δείκτης BPM. Η τεχνολογία σας βοηθάει να παραμένετε στον σωστό δρόμο.



Είτε επιδιώκετε να βελτιώσετε τη διατροφή σας ή τη φυσική σας κατάσταση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τεχνολογία για να είστε πιο ενήμεροι για την υγεία σας. Σας δίνουμε μερικές ιδέες για το πώς μπορείτε να επωφεληθείτε από τις τελευταίες εξελίξεις στην τεχνολογία.

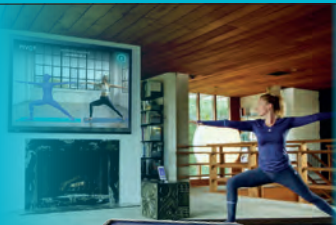
### Έξυπνα μπουκάλια νερού

Αναρωτιέστε αν είστε τόσο ενυδατωμένοι όσο θα έπρεπε; Έξυπνα μπουκάλια νερού όπως αυτό της Hidrate έχουν την απάντηση για εσάς. Τεχνολογία με φωτισμό LED φωτίζει ολόκληρο το μπουκάλι για να σας ενημερώσει, εάν είναι ώρα να πιείτε περισσότερο νερό ενώ είναι διαθέσιμο σε πολλά χρώματα. Συγχρονιστείτε μέσω Bluetooth με το Hidrate App ώστε να παρακολουθείτε καθημερινά την κατανάλωση νερού.



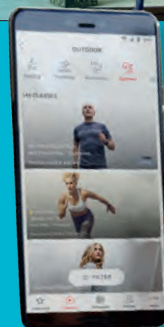
### Έξυπνα ρούχα για γιόγκα

Ολοκληρώστε επιτυχημένα τις στάσεις στη γιόγκα με τον κατάλληλο εξοπλισμό. Σόρτς και παντελόνι από την Pivot Yoga περιέχουν αισθητήρες που ελέγχουν τις στάσεις του σώματος και σας δίνουν εκείνη τη στιγμή feedback από έναν δάσκαλο.



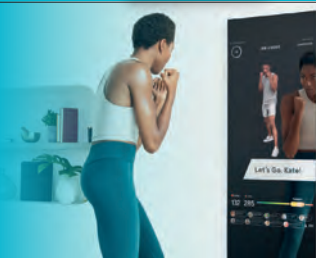
### Peloton App

Γίνεται πολύς ντόρος γύρω από αυτή την εταιρεία και το στατικό ποδήλατο που έχει, αλλά υπάρχουν επιλογές σε περίπτωση που το ποδήλατο δεν είναι στο budget σας. Μια συνδρομή \$12.99 τον μήνα είναι ιδανική για ανθρώπους που θέλουν να δοκιμάσουν νέα πράγματα στην προπόνησή τους και η Peloton έχει πρόγραμμα για όλες τις προτιμήσεις από διαλογισμό, yoda έως προγράμματα υψηλής έντασης. Είτε θέλετε να γυμναστείτε σε εξωτερικό ή εσωτερικό χώρο, υπάρχουν πολλά να ανακαλύψετε.



### Καθρέφτης φυσικής κατάστασης

Ο μεγάλος καθρέφτης που έχει ενσωματωμένο τετραπύρρηνο επεξεργαστή θα σας κάνει να νομίζετε ότι παίζετε σε ταινία φαντασίας. Μετατρέπεται σε οθόνη που σας δείχνει τις επιλογές προπόνησης – από γιόγκα, μποξ, αεροβική και pilates. Θα βλέπετε τον εαυτό σας, καθώς και τον προπονητή που θα σας καθοδηγεί.



### Έξυπνη ζυγαριά

Η επένδυση σε μια έξυπνη ζυγαριά θα σας φανεί πιο χρήσιμη από μια απλή που θα μετράει μόνο το βάρος σας. Υπάρχουν πολλές εναλλακτικές, αλλά η Withings Body + θα μετρήσει το βάρος σας, τη μυϊκή μάζα, το λίπος και το νερό και θα έχετε μια πιο πλήρη εικόνα του σώματός σας. Είναι συμβατή με περίπου 100 εφαρμογές και έχει και επιλογή για εγκυμονούσες, ώστε να γνωρίζετε ανά μήνα πόσα κιλά μπορείτε να πάρετε.



## Μια εφαρμογή, τρία προγράμματα

Η εφαρμογή Forever F.I.T. έχει φέρει την καινοτομία στις εφαρμογές που σχετίζονται με τη φυσική κατάσταση συνδυάζοντας πρόγραμμα προπονήσεων με προτάσεις διατροφής. Συνδυάζεται τέλεια με το πρόγραμμα για να έχετε μέγιστα αποτελέσματα.

### CLEAN 9

Αυτό το πρόγραμμα 9 ημερών βοηθάει τον οργανισμό σας να κάνει επανεκκίνηση αναπληρώνοντας σημαντικά θρεπτικά συστατικά. Σας βοηθάει να ελέγχετε τις θερμίδες που λαμβάνετε, να λαμβάνετε περισσότερες βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά για να αποτοξινώσετε τον οργανισμό σας. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, η εφαρμογή σας βοηθάει να ελέγχετε την πρόσληψη νερού, να προετοιμάζετε γεύματα χωρίς να υπερβαίνετε τις θερμίδες και να ακολουθείτε πιστά το πρόγραμμα συμπληρωμάτων.

C9™: Βανίλια / Forever Aloe Vera Gel® | ΚΩΔ. 475 ή Σκολάτα / Forever Aloe Vera Gel® | ΚΩΔ. 476 F15™: Beginner | ΚΩΔ. 528-529, Intermediate | ΚΩΔ. 532-533, Advanced | ΚΩΔ. 536-537 Vital5® | ΚΩΔ. 456-458 Aloe Vera Gel®, Aloe Berry Nectar™, Aloe Peaches™

### F15™

Η ολοκλήρωση του Clean 9 είναι η ιδανική στιγμή για να συνεχίσετε προς την επίτευξη των στόχων σας με τη μετάβαση στο F15™. Όπως και το Clean 9 το συγκεκριμένο πρόγραμμα περιλαμβάνει συμπληρώματα διατροφής με πρόγραμμα προπονήσεων ανάλογα με τις απαιτήσεις των προγραμμάτων beginner-intermediate-advanced που σχετίζονται με το επίπεδό σας. Η εφαρμογή F.I.T. App είναι ο τέλειος σύμμαχος για να μένετε πιστοί στο πρόγραμμα όπου και αν βρίσκεστε, να είστε σίγουροι ότι δεν ξεχνάτε κάποιο συμπλήρωμα ή να προκαλείτε και τους φίλους σας να σας ακολουθήσουν.

### VITAL5®

Για εκείνους που θέλουν να παραμείνουν στον σωστό δρόμο, η καλύτερη επιλογή μετά τα προγράμματα C9™ και F15™ είναι το Vital5®. Αυτό το πακέτο περιλαμβάνει αγαπημένα συμπληρώματα της Forever με χυμό αλόης που υποστηρίζει το πεπτικό σύστημα και βοηθάει την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών. Η εφαρμογή F.I.T. περιλαμβάνει και αυτό το πρόγραμμα για να μένετε πιστοί στον στόχο σας.

*Πώς η  
τεχνολογία  
αλλάζει τις  
συνήθειές σας;*

Εάν αναζητάτε περισσότερη γνώση και υπευθυνότητα για την ευεξία και τη φυσική σας κατάσταση, στραφείτε προς την τεχνολογία για να κάνετε πιο έξυπνες επιλογές και να έχετε μια πιο υγιεινή ζωή.







# Βρείτε το δικό σας F.I.T.

Παρακολουθήστε την πρόοδο σας και μείνετε συγκεντρωμένοι στον στόχο με το Forever F.I.T. App. Αυτή η εφαρμογή θα είναι ο καλύτερός σας σύμμαχος σε αυτό το ταξίδι!



Προκαλέσε τον  
εαυτό σας για να  
πετύχετε τους  
προσωπικούς σας  
στόχους με το  
Forever F.I.T.

Προηγμένη διατροφή με εξατομικευμένο πρόγραμμα προπόνησης για να ταιριάζει με τα επίπεδα της φυσικής σας κατάστασης- είτε ξεκινάτε τώρα είτε αναζητάτε ένα πιο απαιτητικό πρόγραμμα. Προμηθευτείτε το δικό σας πακέτο, κατεβάστε την εφαρμογή και κάντε την αλλαγή στο σώμα σας.

C9™: Βανίλια / Forever Aloe Vera Gel® | ΚΩΔ. 475

C9™: Σοκολάτα / Forever Aloe Vera Gel® | ΚΩΔ. 476

F15™: Beginner | ΚΩΔ. 528-529,

Intermediate | ΚΩΔ. 532-533, Advanced | ΚΩΔ. 536-537

Vital5® | ΚΩΔ. 456-458

The  
Aloe Vera  
Company

FOREVERLIVING.COM



FOREVER®

Η Forever είναι μέλος του ΕΣΕΑΠ.



# Η FOREVER ΔΕΣΜΕΥΕΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΧΕΡΣΑΙΟΥ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Η συμβολή μας στο περιβάλλον είναι ένα σημαντικό κομμάτι σε ό,τι κάνουμε στην Forever. Σας παρουσιάζουμε μόνο μερικούς λόγους αυτής της δέσμευσής μας.

## Χερσαίο περιβάλλον

### Υπευθυνότητα κατά την καλλιέργεια

Οι φυτείες αλόης μας στο Τέξας και στη Δομινικανή Δημοκρατία θέτουν ψηλά τον πήχη για τις υπεύθυνες πρακτικές που ακολουθούμε. Χρησιμοποιούμε αρδευτικά συστήματα σταλαγμού και επαναχρησιμοποιούμε το νερό με το οποίο ξεπλένουμε τα φύλλα πάλι στις φυτείες.

### “Εξυπνη” διανομή

Έχοντας τον έλεγχο όλων των σταδίων διανομής μας επιτρέπει να μειώνουμε συνεχώς το αποτύπωμα του άνθρακα αναζητώντας τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να αποστέλλουμε τα προϊόντα στους πελάτες μας παγκοσμίως. Αυτό μας επιτρέπει να μειώνουμε τη συσκευασία και τη σπατάλη υλικών.



## Καθαρίζουμε τον αέρα

Μόλις 20 φυτά αλόης μπορούν να μετατρέψουν την ίδια ποσότητα διοξειδίου του άνθρακα (CO<sub>2</sub>) όσο ένα δέντρο. Αυτό σημαίνει ότι τα εκατομμύρια φυτά αλόης μας καθαρίζουν τη γη από εκατομμύρια τόνους διοξειδίου του άνθρακα κάθε χρόνο.

# Ξναέριο περιβάλλον

## Μειώνοντας τη σπατάλη υλικών

Το πιο δημοφιλές προϊόν μας, το Forever Aloe Vera Gel περιέχεται σε 100% ανακυκλώσιμη συσκευασία. Αυτό διασφαλίζει ότι οι συσκευασίες μας επαναχρησιμοποιούνται αντί να καταλήγουν σε κάποιο χώρο υγειονομικής ταφής ή θαλάσσιες οδούς.



## Διατηρώντας τις θαλάσσιες οδούς καθαρές

Πολλά από τα προϊόντα οικιακής χρήσης περιέχουν βλαβερά χημικά που καταλήγουν μέσω του αποχετευτικού συστήματος στις θαλάσσιες οδούς. Το Forever Aloe MPD® 2X Ultra, ένα καθαριστικό πολλαπλών χρήσεων, μπορεί να αντικαταστήσει τα βλαβερά απορρυπακτικά που χρησιμοποιούμε στο σπίτι και είναι φιλικό προς το περιβάλλον καθώς περιέχει βιοδιασπώμενα υλικά.

# Θαλάσσιο περιβάλλον

## Προστατεύοντας τον ύφαλο

Οι κοραλλιογενείς ύφαλοι παίζουν σπουδαίο ρόλο στα θαλάσσια οικοσυστήματα παγκοσμίως, αλλά πολλά αντηλιακά προϊόντα περιέχουν συστατικά που τους αποχρωματίζουν και τους καταστρέφουν. Το Aloe Sunscreen περιέχει οξείδιο του ψευδαργύρου, και προστατεύει όχι μόνο εμάς από τις βλαβερές ακτίνες του ήλιου, αλλά και τον ύφαλο.



# Ρόφημα για την εποχή

Αυτά τα mocktail εμπνευσμένα με αλόη συνδυάζουν την ώριμη γεύση των ροδάκινων με συστατικά που σας μεταφέρουν σε μια χαλαρή μέρα στη βεράντα ή ένα απόγευμα στην παραλία. Απολαύστε αυτή την περίοδο ροφήματα με εξαιρετική γεύση και οφέλη για τον οργανισμό σας.

## Το γνωρίζετε;

Το Forever Aloe Vera Gel® βοηθάει το πεπτικό σύστημα και βελτιώνει την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό. Το Forever Aloe Peaches™ συνδυάζει τα οφέλη του χυμού με την εξαιρετική γεύση και την αντιοξειδωτική δράση των ώριμων ροδάκινων.



# Κοκτέιλ με ροδάκινο και βασιλικό

Αυτό το αναζωογονητικό κοκτέιλ συνδυάζει τη γλυκιά γεύση των ροδάκινων με την πικάντικη γεύση του τζίντζερ.

**90 ml Forever Aloe Peaches™**

**15 ml χυμό από lime**

**½ κούπα τζιτζιμπίρα**

**2 φύλλα φρέσκου βασιλικού**

**+ παγάκια**

Αναμείξτε όλα τα υλικά σε ένα σέικερ και ανακινήστε για 30". Προσθέστε το ρόφημα σε ανοξεϊδωτή κούπα με πάγο, φύλλα βασιλικού και μια φέτα lime. Χρησιμοποιήστε επαναχρησιμοποιούμενο καλαμάκι για ντεκόρ.

# Παγωμένο ρόφημα ροδάκινων

Παγωμένο, φρέσκο και γλυκό. Αυτός ο συνδυασμός αλόης, ροδάκινων και πορτοκαλιού θα σας ξετρελάνει. Προετοιμάστε διπλό ρόφημα, γιατί είμαστε σίγουροι ότι θα θέλετε και άλλο!

**2 κούπες παγωμένα ροδάκινα**

**1 κούπα παγωμένο χυμό πορτοκάλι**

**½ κούπα Forever Aloe Peaches™**

**+ Κομμένο ροδάκινο για γαρνιτούρα**

Αναμείξτε όλα τα υλικά στο μπλέντερ μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και σερβίρετε σε ψηλό ποτήρι. Προαιρετικά μπορείτε να προσθέσετε και μερικά έξτρα παγάκια.

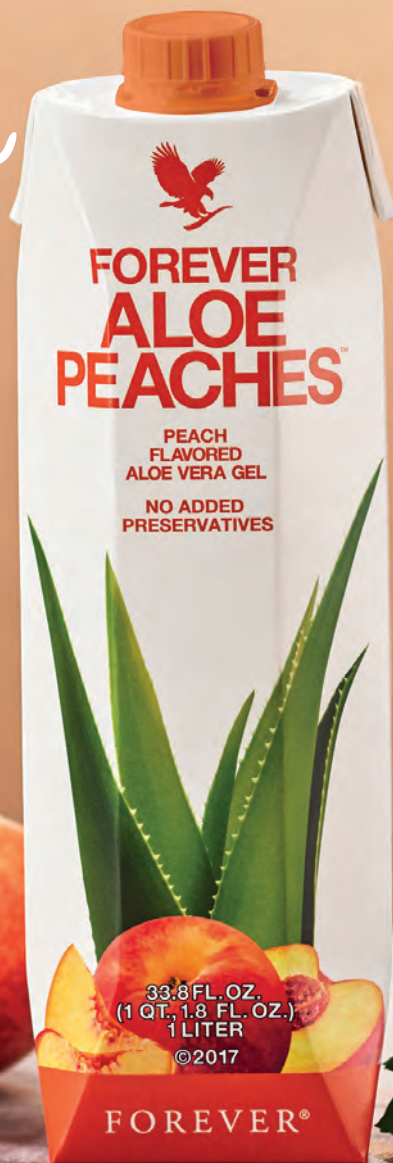


# Πιάστε ένα Ροδάκινο

Τίποτα δεν μας θυμίζει  
καλοκαίρι περισσότερο  
από τα ώριμα ροδάκινα.

Το Forever Aloe Peaches™ συνδυάζει τον χυμό  
ροδάκινων με αγνό ζελέ αλόης βέρα σε έναν  
αναζωογονητικό και γευστικό χυμό. Πλούσια  
πηγή βιταμινών και αντιοξειδωτικών, αυτός ο  
χυμός υποστηρίζει το ανοσοποιητικό σύστημα  
και δεν περιέχει συντηρητικά. Θα τον λατρέψετε!

Forever Aloe Peaches™ | ΚΩΔ. 777



The  
Aloe Vera  
Company

FOREVERLIVING.COM



FOREVER®

Η Forever είναι μέλος του ΕΣΕΑΠ.





# Καταρρίπτοντας το 9-5

**Πόσο καινοτόμο  
είναι να  
επαναπροσδιορίζουμε  
την εργασία όπως  
την ξέρουμε.**

Ο εργασιακός τομέας αλλάζει. Η καινοτομία και οι τεχνολογικές εξελίξεις δημιουργούν νέες ευκαιρίες στους ανθρώπους που θέλουν να επαναπροσδιορίσουν την επιτυχία και την επαγγελματική ολοκλήρωση θέτοντας τους δικούς τους όρους.

Στις επόμενες σελίδες θα γνωρίσετε κάποιον που χάραξε το δικό του μονοπάτι για μια καλύτερη ζωή αντί να ακολουθήσει την ασφαλή οδό με το εργασιακό ωράριο 9-5. Διαβάστε την ιστορία του και ανακαλύψτε πώς έχει αλλάξει ο επαγγελματικός τομέας σε παγκόσμιο επίπεδο φέρνοντας την αλλαγή σε εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.

**Ο Ταχα Αλαουί ήταν ανερχόμενο αστέρι για τον ποδοσφαιρικό κόσμο του Μαρόκο. Ήταν στο απόγειο ενός παιχνιδιού όταν ένας τραυματισμός στο γρασίδι έκανε αμφίβολη την επαγγελματική του καριέρα ως αθλήτη, συντριπτικό χτύπημα για κάποιον που ήταν τόσο κοντά στην κορυφή αυτού που ονειρευόταν όλη του την ζωή.**

Ο Ταχα όμως ανακάλυψε πολύ σύντομα ότι η πόρτα που τόσο αναπάντεχα έκλεισε για την ποδοσφαιρική του καριέρα θα του άνοιγε άλλες και θα έβρισκε ένα νέο όνειρο να ακολουθήσει – είδε ότι υπάρχουν πολλά νέα μονοπάτια για να ακολουθήσεις χτίζοντας μια νέα καριέρα.

Ο Ταχα ήταν μόλις έξι χρονών όταν βρέθηκε στο γήπεδο και ήξερε από τότε ότι το ποδόσφαιρο θα γινόταν η προέκταση του εαυτού του και όχι ένα παιχνίδι για να περνάει η ώρα. Ήταν ταλέντο το οποίο δεν πέρασε απαρατήρητο.

Ο Ταχα εκτινάχθηκε στο διεθνές προσκήνιο όταν εμφανίστηκε ως διαγωνιζόμενος σε μια εκπομπή στην τηλεόραση το Golden Foot. Από τους 10.000 ανθρώπους που προσπάθησαν να περάσουν στον διαγωνισμό, ήταν ένας από τους μοναδικούς 100 που έκαναν την διαφορά και πέρασε στους ημιτελικούς πριν από τον αποκλεισμό του. Μετά από αυτό δεχόταν προτάσεις από ομάδες που ήθελαν να αυξήσουν τα ρόστερ τους με κάποιον σαν αυτόν.

Η επιλογή δεν ήταν τόσο απλή όσο είχε φανταστεί. Την εποχή που άρχισαν οι προτάσεις, είχε μόλις αποφοιτήσει από το πανεπιστήμιο με πτυχίο μηχανικής λογισμικού και του είχε προταθεί να εργαστεί στο Υπουργείο Εξωτερικών Υποθέσεων του Μαρόκο. Αποφάσισε να διαλέξει τον δρόμο που του προσέφερε εγγυημένη οικονομική σταθερότητα και πήγε να εργαστεί για την κυβέρνηση.

Ο Ταχα ήξερε ότι ήταν στην αρχή του και θα μπορούσε να έχει μια υπέροχη καριέρα, αλλά δεν μπορούσε να ησυχάσει αυτή η φωνή μέσα - λέγοντάς του ότι προοριζόταν για κάτι περισσότερο. Το όνειρό του ήταν ακόμα εκεί έξω στο γήπεδο ποδοσφαίρου, οπότε αποφάσισε να εγκαταλείψει τη δουλειά του.

“Δυστυχώς, έσπασα τον αστράγαλο ενώ έπαιζα και χρειάστηκε χειρουργική επέμβαση αμέσως,” θυμάται ο Ταχα.

“

**ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΠΕΡΠΑΤΗΣΩ ΜΕ ΤΟΝ ΓΥΦΟ ΓΙΑ ΕΞΙ ΜΗΝΕΣ. ΜΕΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΑΝ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΑΝΕΛΘΩ. ΗΞΕΡΑ ΟΜΩΣ ΜΕΣΑ ΜΟΥ ΟΤΙ ΑΥΤΟ ΘΑ ΗΤΑΝ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗΣ ΜΟΥ ΚΑΡΙΕΡΑΣ.**

Καθώς ο τραυματισμός κατέστησε αμφίβολο το μέλλον του, ο Ταχα απλώς επέστρεψε στο Υπουργείο Εξωτερικών Υποθέσεων και ανέλαβε από εκεί από όπου σταμάτησε. Αλλά αυτός ήθελε περισσότερα για την καριέρα του. Ο Ταχα ανήκει στην γενιά που επαναπροσδιορίζει τον τρόπο που οι άνθρωποι βλέπουν την καριέρα τους. Δεν αρκεί απλά να έχει μια σταθερή δουλειά. Οι άνθρωποι θέλουν την προσωπική ελευθερία, την ευελιξία και μια δουλειά στην οποία μπορούν να πιστέψουν.

Ενώ ο Τάχα ανάκαμψε, σκέφτηκε πολλά για το μέλλον του και πώς θα μπορούσε να χτίσει μια καριέρα με τους δικούς του όρους. Τότε τον επισκέφθηκε μια φίλη του που είχε ξεκινήσει την δική της επιχείρηση ως FBO με τα προϊόντα Forever Living Products.

Ο Ταχα δεν γνώριζε πολλά για τις απευθείας πωλήσεις αλλά συνδέθηκε αμέσως με τα προϊόντα και το επιχειρηματικό μοντέλο. Ξεκινώντας μια επιχείρηση για τον εαυτό του, θα του έδινε την ευκαιρία να συστήσει και σε άλλους αθλητές προϊόντα που παρείχαν προηγμένη διατροφή και θα βοηθούσαν στην ενίσχυση της απόδοσής τους.

“Δεν μου άρεσε ποτέ να δουλεύω για άλλους,” λέει ο Ταχα.



“

**ΠΑΝΤΑ ΑΝΑΖΗΤΟΥΣΑ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ  
ΚΑΙ ΑΝΑΚΑΛΥΨΑ ΟΤΙ Η FOREVER  
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΗΝ  
ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΑΥΤΗ ΠΟΥ ΕΝΙΩΘΑ ΚΑΙ  
ΟΤΑΝ ΕΠΑΙΖΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ.**

Υπήρχε επίσης μια πλευρά ομαδικότητας στο επιχειρηματικό πλάνο της Forever, όπου θα μπορούσε να ηγηθεί και να βοηθήσει και άλλους που ήθελαν να χτίσουν μια επιχείρηση για τους εαυτούς τους. Ο Taha συνειδητοποίησε ότι η ευκαιρία που προσέφερε η Forever ήταν κάτι που πολλοί άνθρωποι έψαχναν. Βρήκε το στοιχείο του και διακρίθηκε, δημιουργώντας τη ζωή που ήθελε.



## Μια αγορά εργασίας που συνεχώς εξελίσσεται

Περισσότεροι άνθρωποι από ποτέ αναζητούν νέους τρόπους εργασίας. Ενώ οι απευθείας πωλήσεις δεν αποτελούν ένα νέο επαγγελματικό μοντέλο, εταιρείες όπως η Forever έχουν προσαρμοστεί και έχουν καινοτομήσει, όχι μόνο στην παρασκευή υψηλής ποιότητας προϊόντων, αλλά και στην παροχή ψηφιακών εργαλείων στους FBO για να τους βοηθήσουν να αναπτύξουν ακόμα περισσότερο την επιχείρησή τους.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν αλλάξει τον τρόπο που αλληλεπιδρούν οι πελάτες με τις επιχειρήσεις. Ψηφιακά εργαλεία όπως εφαρμογές, εξατομικευμένες πλατφόρμες ηλεκτρονικού εμπορίου και εξελιγμένα εργαλεία στην ανάλυση δεδομένων βοηθούν τον κλάδο μας να αναπτύχθει ακόμα περισσότερο παγκοσμίως. Αυτές οι καινοτομίες βοηθούν τους FBO να αναπτύξουν μια ακόμα μεγαλύτερη βάση πελατών σε λιγότερο χρόνο.

## Η γενιά των Millennials

Το 2015, οι millennials αποτέλεσαν το μεγαλύτερο κομμάτι του εργασιακού πληθυσμού σύμφωνα με την Ernst & Young και θα άγγιζε το 75% σε μόλις 5 χρόνια. Οι διακρίσεις τους έχουν ανοίξει τον δρόμο για ριζικές αλλαγές σε όλους τους κλάδους. Με τους γονείς τους να κυνηγούν μια σταθερή καριέρα και συχνά να εργάζονται στην ίδια εταιρεία για δεκαετίες, οι millennials είναι ικανοί να εξελίσσονται μέσα σε λίγα χρόνια. Στην πραγματικότητα, αυτός είναι ο λόγος που πολλοί millennials έχουν ανελιχθεί σε υψηλότερες θέσεις εργασίας με καλύτερους μισθούς.

Άλλα οι millennials έχουν αποτελέσει το ορόσημο και για άλλη μια αλλαγή. Επιδιώκουν περισσότερη ισορροπία και ελευθερία. Είναι πιο πιθανό να εξελιχθούν σε ικανούς επιχειρηματίες ή να ακολουθήσουν ένα επάγγελμα που θα τους δώσει τη δυνατότητα να θέσουν τους δικούς τους όρους.

“

**ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΣ ΟΓΚΟΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΤΑΙ ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΑ, ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΣ ΣΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΥΔΗΠΟΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΜΙΑ ΙΔΑΝΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΚΑΡΙΕΡΑΣ ΜΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΖΩΗ.**

*Ανακαλύψτε  
περισσότερα...*

Θα θέλατε να μάθετε  
περισσότερα για την  
επιχειρηματική ευκαιρία  
της Forever;

Μιλήστε με το άτομο που σας έδωσε  
αυτό το έντυπο.





## Περισσότεροι τρόποι για να βελτιώσετε τις επαγγελματικές δεξιότητες

Το αυξανόμενο κύμα των ανθρώπων που χαράζουν το δικό τους επαγγελματικό μονοπάτι συνηθίζει να επενδύει στην προσωπική του ανάπτυξη εξελίσσοντάς προσωπικές δεξιότητες. Σύμφωνα με έρευνα της Ένωσης Ελεύθερων Επαγγελματιών της Αμερικής περισσότεροι από τους μισούς αυτοαπασχολούμενους έχουν αναπτύξει μια δεξιότητα τους τελευταίους έξι μήνες. Από προγράμματα εκπαίδευσης bootcamp για προγραμματισμό, μέχρι σεμινάρια και online εκπαιδεύσεις, η νέα γενιά των αυτοαπασχολούμενων αναπτύσσει συνεχώς δεξιότητες για να ανταγωνιστεί τις απαιτήσεις μιας σύγχρονης τεχνολογικά εποχής.

## Αλλάζει η φιλοσοφία του εργασιακού χώρου

Ενώ το ποσοστό των αυτοαπασχολούμενων αυξάνεται, οι εταιρείες χρειάζονται ακόμα προσωπικό που να απασχολείται 9-5, προκαλώντας μια τεράστια αλλαγή στη φιλοσοφία που επικρατεί στον εργασιακό χώρο. Με τους millennials να καταλαμβάνουν μεγαλύτερο μερίδιο του εργατικού δυναμικού, οι επιχειρήσεις προσαρμόζονται για να παρέχουν δυνατότητες απομακρυσμένης εργασίας, ευέλικτο ωράριο και πόρους για να προάγουν την ευεξία στους εργαζομένους.

## Η οικονομία της περιστασιακής απασχόλησης

Η Uber παίρνει τα εύσημα που δημιουργεί οικονομία διαμοιρασμού μέσω των υπηρεσιών μεταφοράς που παρέχει. Οι οδηγοί κάνουν εισοδο στην πλατφόρμα, εργάζονται, όταν το επιθυμούν και σταματούν, όταν το αποφασίσουν. Κάποιοι άνθρωποι εργάζονται στα πλαίσια πλήρους απασχόλησης, ενώ άλλοι στον ελεύθερο τους χρόνο ως επιπλέον εισόδημα. Αυτές οι εξελίξεις στην οικονομία έχουν αλλάξει τις υπηρεσίες μεταφορών όπως τις γνωρίζουμε και επεκτείνονται πλέον σε υπηρεσίες delivery σε φαγητό και άλλες. Η εταιρεία Amazon στηρίζεται πολύ σε αυτή την οικονομία για να επεκταθεί και σε άλλους κλάδους όπως είναι τα παντοπωλεία. Η τεχνολογία δεν έχει αλλάξει μόνο την οικονομία όπως την ξέρουμε, αλλά έχει δημιουργήσει ένα νέο εργασιακό χώρο. Οι ειδικοί προβλέπουν ότι θα συνεχίσει να εξελίσσεται.

## Που βλέπετε τον εαυτό σας στο μέλλον;

Για πολλούς από εσάς, οι απευθείας πωλήσεις παρέχουν μια επιχειρηματική ευκαιρία που ταιριάζει με τον τρόπο ζωής σας και σας βοηθάει να εκπληρώσετε τους στόχους σας. Η επιχείρησή σας αναπτύσσεται με σταθερούς ρυθμούς και έχετε την ευκαιρία να ταξιδεύετε στον κόσμο και να συναντάτε και άλλους Forever Business Owners σε events.

Για εσάς, μια εργασία πλήρους απασχόλησης με ευέλικτα ωράρια ή η ανάπτυξη της δικής σας επιχείρησης μπορεί να ταιριάζει στον τρόπο ζωής σας. Ανεξάρτητα από το είδος της καριέρας που κυνηγάτε, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι το εργασιακό περιβάλλον συνεχώς εξελίσσεται, προσφέροντας απεριόριστες δυνατότητες για όλους.

# Οι άνθρωποι στους οποίους μπορείς να βασιστείς

Πώς ένα άτομο βρήκε δύναμη στις δύσκολες στιγμές της, από το περιβάλλον της Forever.

Όταν αντιμετωπίζετε μια πιθανώς θανατηφόρα ασθένεια, οι άνθρωποι που σας ενδιαφέρουν και βασίζεστε μπορεί να κάνουν όλη τη διαφορά. Η Krisztina Kovacs-Kiraly βρισκόταν στην κορυφή της όταν η είδηση του όγκου στον εγκέφαλο την βρήκε σαν κεραυνός εν αιθρία. Πώς θα μπορούσε να είναι δυνατόν; Ήταν μόλις 30 ετών και η καριέρα της ως FBO στην Ουγγαρία ήταν σε πλήρη εξέλιξη.

“Η ασθένειά μου ξεκίνησε κεκαλυμμένη,” θυμάται η Krisztina. “Πήγαινα από γιατρό σε γιατρό και κανείς δεν μπορούσε να καταλάβει γιατί η υγεία μου εξασθενεί. Ξεκίνησα να χάνω τα μαλλιά μου μαζί με την ενέργεια και την εστίασή μου.”

Τελικά, οι γιατροί κατάφεραν να εντοπίσουν την αιτία των προβλημάτων της - 3,3-εκατοστά όγκου στην υπόφυσή της. Η Krisztina έμαθε ότι προκειμένου να θεραπευτεί έπρεπε να νοσηλευτεί για καιρό προκειμένου να της χορηγηθούν μια σειρά από ορμονικές θεραπείες και, τελικά, μια σημαντική εγχείρηση για την αφαίρεση του όγκου.

Η πρώτη της σκέψη ήταν για τον σύζυγό της, Endre, και τη ζωή που είχαν χτίσει μαζί, αλλά την ανακούφιζε το γεγονός ότι ήξερε ότι θα ήταν εκεί ό,τι κι αν γινόταν. Η δεύτερη σκέψη της ήταν στην Forever επιχειρησή της και τι θα συμβεί με την ομάδα της καθώς θα ακολουθούσε μακρά θεραπεία.

“

Η ΜΑΧΗ ΑΥΤΗ ΜΕ ΕΚΑΝΕ ΠΙΟ ΕΠΙΜΟΝΗ, ΠΙΟ ΥΠΟΜΟΝΕΤΙΚΗ, ΠΙΟ ΔΕΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΙΟ ΓΕΝΝΑΙΑ



Η Krisztina δημιούργησε μια σταθερή ομάδα από FBO αλλά αυτό είχε μια πολύ πρακτική προσέγγιση. Αφιέρωσε μεγάλο μέρος του χρόνου της στην εκπαίδευση και την καθοδήγηση για να βοηθήσει κάθε μέλος της ομάδα της να αναπτυχθεί- επενδύοντας πολλές ώρες για να κάνουν την επιχειρησή τους πιο επιτυχημένη. Τώρα, με την επερχόμενη νοσηλεία της, η Krisztina έπρεπε να βασιστεί στην ομάδα της για να συνεχίσουν την επιτυχία μέχρι να τελειώσει την θεραπεία και να ανακτήσει τη δύναμή της.

“Προσπαθούσα να είμαι πάντα θετική και να εστιάζω σε αυτούς και τους στόχους τους,” λέει η Krisztina.

“

## Η ΟΜΑΔΑ ΜΟΥ ΗΤΑΝ ΤΟΣΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗΜ ΑΝΕΛΑΒΕ ΟΛΑ ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ, ΕΜΕΙΝΕ ΕΝΩΜΕΝΗ ΚΑΙ ΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗΝ ΗΓΕΣΙΑ.

Η σκληρή δουλειά της ομάδας της ενέπνευσε την Krisztina και τα έδωσε όλα για την ανάρρωση της αντί να ανησυχεί για τα χρήματα. Οι επιταγές των bonus συνέχιζαν να έρχονται, το οποίο προσέφερε μια οικονομική άνεση για να αντιμετωπίσει αυτή την θανατηφόρα ασθένεια. Η ομάδα της δεν τα κατάφερε απλά, θριάμβευσε – αυξάνοντας τις πωλήσεις και φέρνοντας κι άλλα νέα άτομα στην ομάδα της Forever.

Η μέρα που η Krisztina βγήκε από το χειρουργείο ήρθε. Παρ' όλα αυτά οι πληγές δεν είχαν επουλωθεί ακόμα. Η ανάρρωση θα έπαιρνε χρόνο αλλά τουλάχιστον θα γύριζε σπίτι και θα κοιμόταν και πάλι δίπλα στον άντρα της. Θα έπαιρνε καιρό για να επανέλθει 100%, αλλά η Krisztina παρέμεινε προσηλωμένη στην δουλειά με ό,τι τρόπο μπορούσε.

“Δεν μπορούσα να έρθω σε επαφή με ανθρώπους αλλά ήμουν παρούσα,” λέει η Krisztina... “Μου άρεσαν τα προϊόντα. Παρακολουθούσα τις εκδηλώσεις. Είχα φυσική παρουσία σε όσες περισσότερες εκδηλώσεις μπορούσα.”

Η υγεία της Krisztina βελτιωνόταν χρόνο με τον χρόνο και σήμερα έχει επανέλθει πλήρως. Και ενώ είναι τόσο κινητοποιημένη και δραστήρια όσο ποτέ ωστόσο δεν είναι το ίδιο άτομο που ήταν πριν την ασθένειά της.

“Η μάχη αυτή με έκανε πιο επίμονη, πιο υπομονετική, πιο δεκτική και πιο γενναία.”

Οι δεσμοί της Krisztina με την Forever έγιναν ακόμα πιο ισχυροί. Η Forever δεν την απογοήτευσε ποτέ κατά την διάρκεια του ταξιδιού της ως καταναλώτρια ούτε σαν FBO.

Η εταιρεία και οι φίλοι που έκανε μέσω της ευκαιρίας θα παίξουν πάντα σημαντικό ρόλο στην ζωή της, και ο μοναδικός τρόπος που ξέρει για να το επιστρέψει στο σύμπαν είναι να μοιράζεται την ευκαιρία της Forever με ολοένα και περισσότερους.





# Ουσιαστικές σχέσεις σε έναν ψηφιακό κόσμο

Ενώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αρχικά δημιουργήθηκαν για να είμαστε σε επαφή με φίλους αναπτύσσοντας κοινωνικές σχέσεις, πλατφόρμες όπως το Instagram, το Facebook και το Twitter έχουν μετατραπεί σε ένα επιχειρηματικό εργαλείο. Σε λιγότερες από δυο δεκαετίες χρήσης τους παγκοσμίως, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν επαναπροσδιορίσει τον τρόπο που

επικοινωνούν οι πελάτες με τις εταιρείες και έχουν βοηθήσει σημαντικά μικρές επιχειρήσεις να χτίζουν δυνατές σχέσεις.

Η Director of Digital Marketing της Forever, Amy Sifontes, μοιράζεται μαζί μας σε μια συνέντευξη τους τρόπους που τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν διαμορφώσει το επαγγελματικό τοπίο των επιχειρηματιών (Business Owners).



## Τι είδους εμπειρία πελάτη αναζητούν οι άνθρωποι όταν ακολουθούν μια επιχείρηση στα social media;

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν πραγματικά αλλάξει τον τρόπο που αλληλεπιδρούν οι επιχειρήσεις με τους πελάτες τους. Οι άνθρωποι ακολουθούν μια εταιρεία για πολλούς λόγους όπως να αναζητήσουν τις ώρες λειτουργίας, ή ένα προϊόν που τους ευχαριστεί, ή απλά να νιώθουν μέρος μιας ομάδας. Προσωπικά, οι εταιρείες που ακολουθώ στα social media είναι και αυτές που με ενδιαφέρουν περισσότερο από μια απλή συναλλαγή. Είναι εκείνες που συμμερίζομαι το όραμά τους και αναζητώ τους τρόπους που μπορώ να έχω μια ολοκληρωμένη εμπειρία από την εταιρεία πέρα από το προϊόν ή την υπηρεσία.

## Πώς η ανάπτυξη των social media έχει αλλάξει τον τρόπο που οι επιχειρήσεις αλληλεπιδρούν με τους πελάτες τους;

Υπάρχει περισσότερη πίεση από ποτέ στις επιχειρήσεις για να είναι κοντά με τους πελάτες τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Με τις υπηρεσίες μηνυμάτων και τα σχόλια στο Facebook, οι άνθρωποι επιδιώκουν να λάβουν μια άμεση απάντηση. Πέρα από τα μηνύματα που απευθύνονται στις επιχειρήσεις, υπάρχουν εκατοντάδες εκατομμύρια συζητήσεις online για μια επιχείρηση. Το Social Listening (διαδικασία παρακολούθησης και συλλογής δεδομένων) είναι σημαντικό καθώς είναι μια ένδειξη για τις συζητήσεις γύρω από μια εταιρεία, τόσο θετικές, όσο και αρνητικές. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι το πρώτο μέσο που ένας πελάτης θα παραπονεθεί για ένα προϊόν ή μια υπηρεσία που δεν τον ικανοποίησε, επομένως οι επιχειρήσεις αναζητούν συνεχώς τρόπους να βελτιώνουν την εμπειρία του πελάτη, να είναι υποστηρικτικές προς αυτόν και ακόμα πιο σημαντικό να χτίζουν σχέσεις με τους πελάτες τους.

## Τι έχει αλλάξει στους τρόπους με τους οποίους μια επιχείρηση κάνει διαφήμιση;

Έχουν αλλάξει πολλά τα τελευταία χρόνια με τη διαφήμιση και τον τρόπο που οι επιχειρήσεις προσεγγίζουν τους πελάτες. Είναι λίγο επίφοβο τώρα που οι προσωπικές πληροφορίες είναι επισφαλείς καθώς κάποιες επιχειρήσεις εκμεταλλεύονται την πληροφορία που μοιράζεται κάποιος στο διαδίκτυο και μπορεί να παρεμβαίνουν στη ζωή του πελάτη. Είναι πιο εύκολο από ποτέ να προσεγγίσετε άτομα και δυστυχώς αυτό σημαίνει ότι μπορεί να γίνεστε στόχος διαφημίσεων που νιώθετε ότι είναι προσωπικές για εσάς. Πιστεύω ότι η διαφήμιση είναι ένας από τους τομείς που συνεχώς εξελίσσεται. Σε αντίθεση με τις τηλεοπτικές ή έντυπες διαφημίσεις, οι διαφημίσεις στα social media μπορούν να ανακαλύψουν πράγματα για εσάς ή να σας στοχεύουν με βάση τις προτιμήσεις σας. Αυτό είναι ένα σημείο που πρέπει να έχουμε στραμμένη την προσοχή μας και αν είστε από εκείνους που θέλετε να μοιράζεστε πολλά στα social media, αναλογιστείτε πώς οι επιχειρήσεις ενδέχεται να χρησιμοποιήσουν αυτή την πληροφορία για να προωθήσουν ένα προϊόν ή μια υπηρεσία τους σε εσάς.

## Ποιά είναι η “συνταγή της επιτυχίας” για να κρατούν οι επιχειρήσεις αμείωτο το ενδιαφέρον του πελάτη και να αλληλεπιδρούν με αυτόν;

Θα το περιέγραφα συνοπτικά ως ενημέρωση, ενθουσιασμός, αλληλεπίδραση. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι κανάλια αμφίδρομης επικοινωνίας, που σημαίνει ότι θεωρούμε επιτυχημένο το περιεχόμενο που αγγίζει τους ακολούθους μας, θέλουμε να ακούσουν αυτό που έχουμε να τους πούμε. Κάθε ανάρτηση που κάνουμε στοχεύει στη βελτίωση των σχέσεων που σημαίνει ότι αναζητούμε αυθεντικούς τρόπους για να μοιραστούμε αυτό που κάνουμε και αυτό που αγαπάμε. Ναι, μιλάμε πολύ για την αλόη και αγαπάμε να λαμβάνουμε feedback για την εταιρεία μας και τα προϊόντα μας.

## Ποια είναι η σημασία των social media για μια εταιρεία όπως η Forever;

Για μια παγκόσμια επιχείρηση όπως η Forever, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι η άμεση επαφή που έχουμε με τόσους πολλούς ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Είναι ένας σημαντικός τρόπος για να επικοινωνούμε και σε άλλους για την εταιρεία μας και ένα από τα αγαπημένα μας μέσα για να ερχόμαστε σε επαφή με τους FBO σε όλο τον κόσμο και να μοιραζόμαστε στιγμές από το κοινό μας ταξίδι.

## Τι απολαμβάνεις περισσότερο στην Forever;

Κάθε μέρα είναι το ίδιο συναρπαστική σαν να ήταν η τελευταία. Πάντα ετοιμάζουμε κάτι νέο, είτε αυτό είναι το Global Rally, είτε αναπτύσσοντας ένα νέο εργαλείο ή μια εφαρμογή όπως το FLP360 που βοηθάει τους FBO να αναπτύξουν ακόμα περισσότερο την επιχείρησή τους. Δεν είναι ποτέ βαρετά και απολαμβάνω πολύ να συνεργάζομαι με εξαιρετικούς ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.

## Τι σε κάνει περήφανη που είσαι Forever (#ForeverProud);

Είμαι περήφανη (#ForeverProud) που είμαι μέρος μιας εταιρείας που βοηθάει τους ανθρώπους να δείχνουν και να νιώθουν στα καλύτερα τους και που έχω επαφή μέσω των social media με Forever Business Owners που μοιράζονται τα οφέλη της αλόης σε όλο τον κόσμο.

# Η Forever εν δράσει

Ακολουθήστε μας στα social media για να λαμβάνετε όλες τις τελευταίες πληροφορίες για τα προϊόντα και τα event μας!

 forevergreececyprushq

 forevergreececyprushq

 ForeverGreeceHQ

# Εξαιρετικά Προϊόντα προσφέρουν εξαιρετικές ευκαιρίες

## ΣΑΣ ΑΡΕΣΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ FOREVER;

Μετατρέψτε το πάθος σας για το προϊόν σε μια νέα επιχειρηματική ευκαιρία που σας δίνει τη δυνατότητα να αλλάξετε τη ζωή σας και τη ζωή των ανθρώπων γύρω σας. Μιλήστε με το άτομο που σας έδωσε αυτό το περιοδικό και ανακαλύψτε πώς μπορείτε να γίνετε Forever Business Owner και να λαμβάνετε ένα έξτρα εισόδημα έχοντας τη δυνατότητα να ταξιδεύετε σε συναρπαστικούς προορισμούς παγκοσμίως.



**The  
Aloe Vera  
Company**



**FOREVER®**



# Διαδώστε το ΠΑΝΤΟΥ

Η οικογένεια της Forever εκτείνεται από άκρη σε άκρη σε όλο τον κόσμο. Η δυνατότητα να μοιραζόμαστε την ιστορία μας και τα προϊόντα μας είναι από τα πράγματα που αγαπάμε περισσότερο όντας μέρος μιας παγκόσμιας οικογένειας σε 160 χωρες. Ρίξτε μια ματιά σε αγαπημένα post που μοιραστηκαν FBO παγκοσμίως. Ελπίζουμε να μοιράζεστε και εσείς αγαπημένες σας στιγμές με την Forever με hashtag **#LookBetterFeelBetter** ή **#ForeverProud!**

 forevergreececyprusHQ

 forevergreececyprusHQ

 ForeverGreeceHQ



**Cristiana Dincuta** (Arcul de Triumf, Βουκουρέστι)  
#Aloeinjurullumii  
#Aloearoundtheworld



**elisavet\_spanou** (Ελλάδα)  
Ημέρα 7 του Challenge της Αλόης, και το πρόγραμμα δουλεύει για τον οργανισμό μου.  
#fitlockdown  
#foreverC9



**Laura Reihana** (Bristol, HB)  
"Απογευματινό τσάι με Αλόη. Ο πιο εποικοδομητικός τρόπος για να περάσω το απόγευμα αναπτύσσοντας την επιχείρησή της Fiona!"  
#veryproudmemo #flexibleworking  
#healthandwellness #nutritioniskey #guthealth



**Rosita Darrell** (Κάιρο, Αίγυπτος)  
Πολύ σύντομα τα εγκαίνια για την επιχειρηματική ευκαιρία της Forever στην ΑΙΓΥΠΤΟ.  
#AloeAroundtheWorld #egypt  
#businessopportunity #joinmyteam #kairo  
#hurghada #somabay



**Riham Dwiri** (Dallas, Texas)  
"Όλοι θέλουν ένα χορό με το Aloe Baby για να ξεκινήσει η εβδομάδα του #EMR19!"  
#foreverproud #thealoeveracompany



**Eleni Symeon Aimeloglou** (Ελλάδα)  
"Φεύγουμε απο την Ταϊλάνδη με τις καλύτερες αναμνήσεις!!"  
#forevereagles #greatmemories #teamwork  
#grateful



# Αφήστε το δέρμα σας να λάμψει

**Ο δείκτης SPF30 προστατεύει  
το δέρμα σας από τις ακτίνες  
UVA και UVB.**

Απολαύστε περισσότερο τον ήλιο με την προστασία της Aloe Sunscreen. Αυτή η προηγμένη σύνθεση με αλόη βέρα και οξειδίο του ψευδαργύρου σας προσφέρει προστασία από τις ακτίνες UVA και UVB που διαρκεί. Με αδιάβροχη σύνθεση έως 80 λεπτά και ασφαλής για τους κοραλλιογενείς υφάλους – μπορεί ταυτόχρονα να προστατεύει το δέρμα σας και το οικοσύστημα.

Aloe Sunscreen | ΚΩΔ. 617



The  
Aloe Vera  
Company

FOREVERLIVING.COM



FOREVER®

Η Forever είναι μέλος του ΕΣΕΑΠ.