

# aloe life

## Neu- anfang

WIRF DEN BALLAST DES  
LETZTEN JAHRES AB  
UND WAGE 2020 EINEN  
NEUANFANG

### Plus...

WAS EIN JAHR FÜR EINEN  
UNTERSCHIED MACHEN KANN

EIN EFFEKTIVES  
7-MINUTEN-WORKOUT

FRISCH VON UNSEREN EIGENEN  
PLANTAGEN

LECKERE UND GESUNDE REZEPTE



FOREVER®

# Das perfekte Paar

Schenke deinem Körper Energie mit **ARGI+<sup>®</sup>** und den **Aloe Minis!**

Erreiche in diesem Jahr deine Fitnessziele mit Unterstützung der effektiven Getränke **ARGI+<sup>®</sup>** und **Forever Aloe Vera Gel<sup>™</sup>**.



FOREVER<sup>®</sup>

Bist du bereit für einen

# Neu- anfang?



**Es ist eine seltsame Sache mit der Zeit. Ein Jahr kann ohne besondere Ereignisse vergehen oder es kann die Art von Wandel bringen, die dein Leben komplett verändern wird.**

Auf **Seite 16** lernst du drei Menschen kennen, die im Laufe eines Jahres große Veränderungen durchlebt haben, entweder aus eigener Entscheidung oder weil das Leben sie in eine Lage brachte, in der sie gezwungen waren, sich der Herausforderung zu stellen. Tatsächlich ist ein Großteil dieser Ausgabe Menschen wie dir gewidmet, die planen, sich in diesem Jahr neuen Herausforderungen zu stellen und sinnvolle Veränderungen herbeizuführen, sei es körperlich, emotional oder finanziell.

Egal was du in diesem Jahr ändern willst: In dieser Ausgabe erfährst du etwas über die Macht der Gewohnheit und darüber, wie es sich auf jeden Aspekt deines Lebens auswirken kann, wenn du schlechte Gewohnheiten durch gute ersetzt. Auf **Seite 23** erfährst du mehr über die Wissenschaft der Gewohnheiten und was notwendig ist, um sich selbst neu zu programmieren.

Wenn deine Tage vollgepackt sind mit familiären Pflichten, Arbeit und anderen Verpflichtungen, dann verfällt man leicht in die Gewohnheit, schnell unterwegs etwas zu essen. Es gibt keine bessere Zeit als das neue Jahr, einen frischen Blick auf das eigene Leben zu werfen.

Auf **Seite 30** findest du gesunde, ausgewogene Rezepte, die du schnell und vorab zubereiten kannst, damit du auch an anstrengenden Tagen frische und vollwertige Mahlzeiten zu dir nehmen kannst.

Ein geschäftiger Lebensstil bedeutet nicht, dass du darauf verzichten musst, gut auszusehen und dich gut zu fühlen. Dieses könnte das Jahr sein, in dem du dich wieder auf deine Fitness konzentrierst, und du kannst mit den intensiven Übungen auf **Seite 6** beginnen. Wir haben uns für dieses Workout entschieden, weil du damit deine Muskeln ganz einfach überall und in nur sieben Minuten aufbauen kannst.

Und da wir über einen Neuanfang sprechen, haben wir dazu auf **Seite 12** einen Artikel, der dir einen Einblick in die Aloe-Plantagen von Forever gibt, um dir hautnah zu zeigen, wie die frischesten und reinsten Aloe-Vera-Produkte hergestellt werden. Von den Feldern, auf denen die Aloe von Hand geerntet wird, bis hin zur innovativen Verarbeitung wirst du sehen, warum die Aloe-Produkte von Forever weltweit eine leidenschaftliche Fangemeinde haben.

Auf den folgenden Seiten gibt es all dies und noch mehr zu entdecken, und egal, welche Art von Veränderung du für 2020 anstrebst, hoffe ich, dass diese Ausgabe dich inspirieren wird, aktiv ins neue Jahr zu starten und deine Pläne auch längerfristig zu verfolgen.

**Executive Director of Marketing**  
Forever Living Products

# Was <sup>erwartet</sup> dich?



## 23 LEGE SCHLECHTE GEWOHNHEITEN AB UND EIGNE DIR GUTE AN

Wie das Ändern von Gewohnheiten dein Leben verändern und dich auf den richtigen Weg bringen kann, um deine Ziele zu erreichen.



### 30 GESUNDE, SCHNELLE UND LECKERE REZEPTE

Diese Rezepte sind so ausgewogen und lecker, dass du wahrscheinlich vergisst, dass du Kalorien zählst.

### 40 DIE GEFAHREN VON ZU VIEL ZEIT VOR DEM BILDSCHIRM

Die Menschen verbringen mehr Zeit denn je damit, auf Bildschirme zu starren, und das könnte sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken.

### 06 DAS ULTIMATIVE 7-MINUTEN-WORKOUT

Selbst wenn dein Leben gerade hektisch ist, kannst du dir für ein intensives Training nur sieben kurze Minuten Zeit nehmen, egal wo du gerade bist.



### 16 WAS EIN JAHR FÜR EINEN UNTERSCHIED MACHEN KANN

Diese Geschichten aus dem wahren Leben werden deine Einstellung dazu verändern, was eine Person in einem einzigen Jahr erreichen kann.

### 10 DER SHAKE DER SAISON

Wie du deinem täglichen Protein-Shake einen Extra-Kick verleihen kannst, so dass er speziell auf deine Fitnessziele zugeschnitten ist.



### 36 2020 SO SCHÖNE HAUT WIE NOCH NIE ZUVOR

Optimiere deine Hautpflege-Routine, indem du dich für Produkte entscheidest, die sich die Kraft der Natur und Wissenschaft zunutze machen.

### 12 FRISCH VON UNSEREN EIGENEN PLANTAGEN

Finde heraus, wie Forever seine Pflanzen anbaut, erntet und verarbeitet, um seinen Kunden die frischeste, reinste und höchste Qualität an Aloe-Vera-Produkten auf der Welt zu bieten.



# Volle Kraft voraus

**Der Startschuss auf deinem Weg zu einer schlankeren, gesünderen Version deiner selbst.**



Starte ohne Ballast in ein Jahr voller positiver Veränderungen. Das einfach zu befolgende neuntägige Reinigungsprogramm von Forever bietet alle Bausteine, die du benötigst, um eine solide Grundlage für eine gesunde Ernährung zu schaffen, mit der du dafür sorgst, 2020 besser auszusehen und dich besser zu fühlen. Du bekommst leistungsstarke Nahrungsergänzungsmittel in Kombination mit deinen Lieblings-Aloe-Vera-Getränken.

Du kannst wählen zwischen Forever Aloe Vera Gel™, Forever Aloe Peaches™ oder Forever Aloe Berry Nectar™.

Verfolge deinen Fortschritt auf [www.tuedirwasgutes.com](http://www.tuedirwasgutes.com) und bleibe motiviert.

Clean9 Vanilla | Art.-Nr. 475  
Clean9 Chocolate | Art.-Nr. 476

Auch erhältlich mit Forever Aloe Berry Nectar™  
oder Forever Aloe Peaches™.



FOREVER®

# Fitness im Schnellverfahren

## Ein 7-Minuten-Workout ohne Equipment, das sich in jeden Alltag integrieren lässt.

**Hast du das Gefühl, dein Leben macht deinen Fitnesszielen einen Strich durch die Rechnung?**

Neben langen Arbeitstagen, familiären Pflichten, Terminen und anderen Verpflichtungen verschiebt man gerne einmal die eingeplante Stunde Sport im Fitnessstudio. Das kann jedoch schnell zur Gewohnheit werden. Wenn du das Training an einem Tag verschiebst, kann das leicht dazu führen, dass du es am nächsten Tag wieder verschiebst, und ehe du dich versiehst, bist du eine ganze Woche im Rückstand.

Was du brauchst ist ein Plan B - ein Go-To-Workout, für das du nicht viel Zeit oder Equipment brauchst. Das folgende 7-Minuten-Workout ist mehr als nur eine Abfolge von Übungen, die dich in Bewegung halten, es ist ein hochintensives Zirkeltraining, das dir hilft, Resultate zu erzielen und deine Fitnessziele zu erreichen. Laut dem American College of Sports Medicine, einer gemeinnützigen Organisation für Sportmedizin, kann diese Art von Training, bei dem das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird, eine schnelle und effektive Methode sein, um überschüssiges Körperfett loszuwerden und Muskulatur aufzubauen.

Die Schlüsselbegriffe lauten Intensität und Erholung.

Ben Cohen  
Ehemaliger englischer Rugby-Star  
Forever-Markenbotschafter

Führe jede Übung in schneller Abfolge für 30 Sekunden aus mit 10 Sekunden Pause nach jeder Übung. Wenn es anstrengend ist, ist das ein gutes Zeichen.

Um die bestmöglichen Resultate mit dem kleinstmöglichen Zeitaufwand zu erreichen, sollte sich laut dem Human Performance Institute, das sich mit Verhaltensänderungen und Leistungsverbesserung beschäftigt, dein Anstrengungslevel auf einer Skala von 1-10 bei 8 befinden. Halte durch, und in 7 kurzen Minuten wirst du belohnt mit einem Workout, auf das du stolz sein kannst, egal ob Zuhause, in der Arbeit oder unterwegs.



**FÜHRE JEDE ÜBUNG  
FÜR 30 SEKUNDEN AUS  
MIT 10 SEKUNDEN  
PAUSE NACH JEDER  
ÜBUNG:**

# 01

## JUMPING JACKS

**Jumping Jacks sind die perfekte Aufwärmübung für dein Training.** Sie erhöhen die Herzfrequenz und Untersuchungen haben ergeben, dass diese unscheinbare Übung die Koordination, den Gleichgewichtssinn, das Rhythmusgefühl, Gefühl für Timing und die Körperhaltung verbessern kann.

# 03

## LIEGESTÜTZE

**Der klassische Liegestütz ist wunderbar dafür geeignet, die Oberkörpermuskulatur zu stärken.** Achte auf eine genaue Ausführung, um die bestmöglichen Resultate zu erzielen. Halte deinen Rücken gerade mit dem Blick leicht nach vorn gerichtet. Bewege dich nun nach unten, bis sich deine Ellenbogen und Schultern auf gleicher Höhe befinden. Sollten die Liegestütze am Anfang zu schwer sein, kannst du deine Knie als Stützhilfe benutzen.

Position 1



Position 2



Position 3



# 02

## WALL-SIT-ÜBUNG

**Die Wall-Sit-Übung stärkt den Quadrizeps, die Muskulatur auf der Oberschenkelvorderseite.** Lehne deinen Rücken gegen eine Wand und platziere deine Füße schulterbreit auf dem Boden, hierbei sollten deine Beine etwa 60 Zentimeter von der Wand entfernt sein. Gleite mit dem Rücken so weit nach unten, bis sich deine Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Halte diese Position für einige Sekunden und gleite dann mit deinem Rücken wieder die Wand hinauf in eine aufrechte Position.

# 04

## CRUNCHES

**Diese Übung stärkt die Bauchmuskulatur und sorgt für eine bessere Leistung und Stabilität.** Lege dich mit dem Rücken und angewinkelten Knien auf eine harte Unterlage. Du kannst deine Hände entweder am Hinterkopf oder über Kreuz auf der Brust platzieren. Wenn die Hände über Kreuz auf der Brust liegen, kann dadurch das instinktive Hochziehen aus dem Nacken vermieden werden. Spanne deine Bauchmuskulatur an und hebe deine Schulterblätter etwa 5 Zentimeter vom Boden ab und senke sie anschließend wieder nach unten.

# 05

## STEP-UP-ÜBUNG MIT EINEM STUHL

**Alles was du für diese Übung brauchst, ist ein stabiler Stuhl oder eine Bank.** Die Höhe des Stuhls oder der Bank ist genau richtig, wenn du einen Fuß darauf stellst und sich dein Knie dabei in einem 90-Grad-Winkel befindet. Das ist eine wunderbare Übung für die Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur. Achte darauf, dass dein rechter Fuß vollständig auf dem Stuhl platziert ist. Drücke deine rechte Ferse nach unten, während du dein linkes Bein nach oben bewegst, sodass du auf dem Stuhl stehst. Begib dich wieder in die Ausgangsposition, indem du zuerst mit deinem rechten und dann mit deinem linken Bein absteigst, sodass du anschließend wieder mit beiden Beinen auf dem Boden stehst. Mache diese Übung im Wechsel mit beiden Beinen.

# 06

## SQUATS

Diese Übung hilft beim Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur, sorgt für Definition, verbessert die Mobilität und stärkt die Gelenke. Finde eine Fußstellung, die sich für dich angenehm anfühlt. Die Fußspitzen können entweder nach vorne oder leicht nach außen zeigen. Spanne deine Bauchmuskulatur an, richte den Blick nach vorne und gehe in die Hocke. Du kannst sicher sein, dass du einen 90-Grad-Winkel erreicht hast, wenn sich deine Oberschenkel parallel zum Boden befinden



Position 1

Position 2

# 07



## SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ

Diese Übung stärkt die oft vernachlässigten Körperseiten und sorgt für eine bessere Stabilität in der Wirbelsäule. Lege dich dazu seitlich auf den Unterarm gestützt auf den Boden und strecke die Beine aus – wobei die Beine entweder versetzt oder aufeinander liegen, je nachdem, was bequemer ist. Aktiviere deine Bauchmuskulatur und hebe deine Hüfte an. Halte diese Position für 15 Sekunden und wechsle dann auf die andere Seite

# 08



## UNTERARMSTÜTZ

Der Unterarmstütz ist eine einfache, jedoch sehr effektive Übung, wenn es darum geht, Kraft und Muskulatur aufzubauen, insbesondere die Muskulatur, die den Ober- und Unterkörper miteinander verbindet. Platziere deine Unterarme auf dem Boden, mit den Ellenbogen unterhalb der Schultern und den Handflächen flach auf dem Boden. Halte deinen Rücken gerade und bringe deinen Körper in die Ausgangsposition eines Liegestützes. Halte diese Position für 30 Sekunden. Und sollte es zu schwer sein, auf den Fußspitzen zu stehen, kannst du, wie bei den Liegestützen, deine Knie als Stützhilfe benutzen.

# 09

## AUSFALLSCHRITTE

Ausfallschritte sind die perfekte Übung, wenn es darum geht, Beinmuskulatur aufzubauen, die Muskeln zu definieren und die Beine in Form zu bringen. Halte deinen Oberkörper gerade mit dem Kinn nach oben und den Schultern locker und nach hinten. Mache mit einem Bein einen Schritt nach vorne und senke deine Hüfte, bis beide Knie einen 90-Grad-Winkel erreicht haben. Das vordere Knie sollte sich direkt über dem Fußknöchel befinden, während das andere Knie den Boden nicht berührt.



# 10

## TRIZEPS-DIPS MIT EINEM STUHL

Wenn du diese Übung in dein Training mit einbaust, stärkst du damit die Arm- und Schultermuskulatur und außerdem kann sie an fast jedem Ort durchgeführt werden. Beginne die Übung damit, dich auf die Kante eines stabilen Stuhls zu setzen, und greife die vordere Kante der Sitzfläche. Platziere deine Beine hüftbreit mit den Fersen auf dem Boden. Schiebe dein Gesäß von der Kante des Stuhls und senke dich mithilfe deiner Arme ab, bis deine Ellenbogen in einem Winkel zwischen 45 und 90 Grad gebeugt sind. Drücke dich langsam wieder nach oben und wiederhole diese Bewegung.

# 11

## LIEGESTÜTZE MIT ROTATION

Durch das Einbauen einer Rotation bei Liegestützen entsteht bei dieser klassischen Übung eine neue Dynamik, indem zusätzlich zur Arm- und Schultermuskulatur auch die Bauchmuskulatur gestärkt wird. Beginne mit einem normalen Liegestütz und wenn du wieder oben bist, drehe deinen Körper so, dass sich eine Hand auf dem Boden befindet und die andere ausgestreckt zur Decke zeigt. Wechsle beim nächsten Liegestütz die Seite, sodass nun die jeweils andere Hand am Boden ist bzw. Richtung Decke zeigt. Du kannst auch wieder die Knie als Stützhilfe benutzen, sollten normale Liegestütze zu schwierig sein.

# 12

## HIGH-KNEES-ÜBUNG

Dies ist eine einfache Übung, bei der man auf der Stelle läuft und dabei versucht, die Knie so weit wie möglich nach oben zu ziehen. Die Übung wirkt wie eine übertriebene Form des Laufens an Ort und Stelle, trägt jedoch dazu dabei, deine Laufform zu verbessern, deine Flexibilität zu fördern sowie Kraft und Leistung in deinem Unterkörper zu steigern.

## BAUE DEINE FORTSCHRITTE WEITER AUS

Sicherlich wirst du die ersten Male, wenn du dieses 7-Minuten-Workout in deinen Alltag einbaust, ein Brennen in den Muskeln spüren.

Wenn du jedoch konsequent dranbleibst und dieses Workout jeden Tag machst, wirst du Resultate sehen. Wenn du nach einer Weile bemerkst, dass du eine größere Herausforderung brauchst, kannst du versuchen das gesamte Workout zu wiederholen oder zusätzlich kleine Gewichte verwenden, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

Lasse es nicht zu, dass die tägliche Hektik im Leben deiner Fitness im Weg steht. Wenn du dir nur 7 Minuten Zeit nimmst, kannst du ein Ganzkörper- und Hochintensitätstraining absolvieren und dich danach wieder an deine Aufgaben machen, ohne dabei aus dem Rhythmus zu kommen.



# Der Shake der Saison

## DEIN TÄGLICHER PROTEINSHAKE MIT EINEM EXTRA-KICK

Verpasse deinem täglichen Proteinshake ein großes Upgrade mit einem Extra-Kick, der genau auf deinen Lebensstil und deine Fitnessziele zugeschnitten ist. Beginne mit einem gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix mit Schokoladen- oder Vanillearoma, kombiniert mit 300 ml fettarmer Milch oder deiner bevorzugten Alternative wie einem Mandel-, Kokos- oder Sojadrink. Diese köstliche Shake-Mischung enthält 17 Gramm pflanzliches Protein.

Als nächstes wählst du eine der folgenden Optionen, um deinem Shake den Kick zu verpassen, der zu dir passt.



### NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL MIT COENZYM Q10:

Forever Nutra Q10™ enthält die Vitamine B6, B9, B12, aber auch die zentralen Vitamine C und E sowie das Spurenelement Chrom. Vitamin C und Folsäure (B9) tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Immunsystems bei.



### MEHR POWER BEIM WORKOUT:

Perfekt für einen Kick vor dem Fitnessstraining: ARG1+® versorgt dich mit deiner täglichen Portion L-Arginin, einer hochwirksamen Aminosäure. Eine Portion liefert dir alle Vorteile von ARG1+® und fügt dem Schokoladen- oder Vanillegeschmack von Forever Ultra™ Shake Mix noch ein Beerenaroma hinzu.

# Forever Ultra™

Chocolate Shake Mix

Shake mix chocolat  
Shake mix chocolat  
Shake mix chocolat

# Forever Ultra™

Vanilla Shake Mix

Måltidsersättning/  
Måltids smak

24g

Protein per serving  
Protéines par dose  
Eiweiß per portion

- Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla | Art.-Nr. 470
- Forever Ultra™ Shake Mix Chocolate | Art.-Nr. 471
- Forever NutraQ10™ | Art.-Nr. 312
- ARGI+® Sticks | Art.-Nr. 473
- Forever Supergreens™ | Art.-Nr. 621
- Forever Fiber™ | Art.-Nr. 464



## ERNÄHRUNG IM GRÜNEN BEREICH:

Forever Supergreens™ enthält eine ideale Mischung aus 20 Obst- und Gemüsesorten sowie Aloe Vera und verleiht deinem Shake einen köstlichen Beerengeschmack.



## VERGISS DIE BALLASTSTOFFE NICHT:

Forever Fiber™ macht es dir leicht, für eine Ernährung mit ausreichend Ballaststoffen zu sorgen. Eine Portion enthält 5 g der hochwertigsten Ballaststoffe. Das entspricht zwei Scheiben Vollkorntoast. Ideal für Menschen, die ihren Ballaststoffbedarf nicht über die reguläre Nahrungsaufnahme decken können.

# Frisch

von unseren eigenen

# Plantagen

A circular inset image showing a field of aloe vera plants growing in rows in a field under a clear sky.

**Es sprechen viele Gründe dafür, sich selbst treu zu bleiben, ohne dass man den Anschluss an eine sich ständig verändernde Welt verliert. Innerhalb von vier Jahrzehnten hat sich Forever Living Products zum weltweit bedeutendsten Hersteller von Aloe-Vera-Produkten entwickelt, indem sie die richtige Balance zwischen Tradition und Innovation gefunden haben.**

Man kann leicht auf einer der Plantagen von Forever über ein scheinbar endloses Feld von Aloepflanzen blicken und sich fragen, wie es dem Unternehmen gelungen ist, seine Aloe-Vera-Blätter seit mehr als 40 Jahren mit der gleichen Methode zu pflanzen, zu züchten und zu ernten - und dabei jede Pflanze sorgfältig von Hand zu hegen, zu pflegen und zu ernten.

Es wäre wohl einfacher und profitabler, dafür Maschinen einzusetzen, um die Pflanzen schneller zu ernten und sich weniger auf die menschliche Komponente zu verlassen. Aber diese vermeintliche Erleichterung, die man als Fortschritt ansehen könnte, hat ihren Preis. Dabei wird mehr von der Pflanze beschädigt und zerstört, was zu Umweltschäden und einem nichtssagenden Endprodukt führt.

## **Eine bewahrenswerte Tradition**

Als Rex Maughan Forever Living Products gründete, wollte er mehr als nur ein Unternehmen aufbauen. Er wollte die Art von Bindungen aufbauen, die über Sprachen oder Grenzen hinausgehen und Menschen aufgrund ihres gemeinsamen Interesses, die Dinge richtig zu tun, zusammenbringen.

Auf den Aloe-Plantagen von Forever tun wir die Dinge richtig, indem wir sie von Hand tun. Die Männer und Frauen, die unsere Aloe-Vera-Blätter ernten, stehen bei Sonnenaufgang auf und wählen sorgfältig die Blätter aus, die die höchste Reife erlangt und den höchsten Nährstoffgehalt haben.

A close-up image of a hand holding a fresh aloe vera leaf, showing its thick, green, fleshy texture.



Es gibt einfach keinen Ersatz für die menschliche Note, wenn es um die Auswahl der perfekten Blätter geht. Die Menschen, die am besten wissen, wann es Zeit ist die Aloe zu ernten, sind diejenigen, die sie pflanzen, hegen und pflegen und sich um die Pflanzen kümmern, jede Saison aufs Neue. Sie prüfen die Farbe des Blattes, die Größe und wie es sich in der Hand anfühlt, um festzustellen, welche Blätter erntereif sind und welche noch etwas mehr Zeit benötigen.

Die reifen äußeren Blätter werden sorgfältig von der Pflanze abgeschnitten, sodass die inneren Blätter weiter wachsen können. Es dauert etwa ein bis drei Jahre, bis das Blatt erntereif ist, und eine einzelne Pflanze kann bei richtiger Pflege viele Jahre lang weiterhin Blätter produzieren. Nach der Ernte werden die Blätter für den ersten Verarbeitungsschritt vor Ort auf einen Anhänger verladen.



**DIE MENSCHEN, DIE AM BESTEN WISSEN, WANN ES ZEIT IST DIE ALOE ZU ERNTEN, SIND DIEJENIGEN, DIE SIE PFLANZEN, HEGEN UND PFLEGEN UND SICH UM DIE PFLANZEN KÜMMERN, JEDE SAISON AUF'S NEUE.**



## Innovation in Aktion

Sobald ein Aloeblatt abgeschnitten wurde, ist Zeit ein entscheidender Faktor um sicherzustellen, dass die Aloe während der Verarbeitung und Produktion ihren hohen Nährwert behält. Nach der Ernte ist der nächste Stopp eine Anlage vor Ort, in der jedes Blatt von Hand filetiert wird, um die größtmögliche Menge an reinem Aloe-Vera-Gel aus dem Blattmark zu extrahieren. Das Filetieren erfolgt mit sorgfältigen, fließenden Handbewegungen, die eine Kombination aus Geschwindigkeit und Präzision erfordern.

Nach der Prüfung wird das Gel unter sterilen Bedingungen verarbeitet. Dank der Verarbeitungsmethode des schnellen und kurzen Erhitzens bleiben die Vorteile und die Frische der Aloe Vera aus dem Blattmark erhalten, während schädliche Bakterien reduziert werden und somit die Zugabe von Konservierungsmitteln überflüssig wird.

Mithilfe dieses Verfahrens bleiben nachweislich 300 % mehr des natürlichen Vitamingehalts der Aloe erhalten. Um den höchstmöglichen Nährwert sicherzustellen, wird die Aloe von Forever immer innerhalb von sechs Stunden nach der Ernte verarbeitet.



330 ml Forever Aloe Peaches™ | Art.-Nr. 77812

Forever Aloe Vera Gel™ | Art.-Nr. 715

330ml Forever Aloe Berry Nectar™ | Art.-Nr. 73512

## Interessante Fakten

Forever Aloe Vera Gel™ enthält 99,7 % reines, aus dem Blattmark der Aloe gewonnenes Gel. Natürlicher geht es kaum! Die weiteren beliebten Rezepturen, Forever Aloe Berry Nectar™ und Forever Aloe Peaches™ kombinieren die Vorteile der reinen Aloe Vera mit Antioxidantien und dem fruchtigen Geschmack von Beeren oder Pfirsichen.



“

**DAS IST DIE BESTE ARBEITSERFAHRUNG, DIE ICH JE HATTE. ICH GEHE DAVON AUS, DASS ICH HIER NOCH SEHR LANGE ARBEITEN WERDE.**



## Die Menschen, die das alles möglich machen

Es bringt wenig, in das richtige Verfahren zu investieren, wenn man nicht auch in die richtigen Leute investiert. Deshalb bezahlt Forever in der Dominikanischen Republik 40 bis 50 % mehr Lohn als andere Unternehmen in derselben Region. Die Mitarbeiter, die auf den Plantagen und in den Verarbeitungsbetrieben arbeiten, wissen, dass die Qualität der Arbeit, die sie jeden Tag leisten, für die Herstellung der Forever-Produkte, auf die sich die Menschen auf der ganzen Welt verlassen, von wesentlicher Bedeutung ist.

Miguel Silverio und Alejandro Rodriguez haben zusammen 18 Jahre Erfahrung in der Arbeit auf den Aloe-Plantagen. Beide haben sich unschätzbare Kenntnisse angeeignet, indem sie sich Jahr für Jahr persönlich um die Pflanzen

kümmern. Ihre lange Unternehmenszugehörigkeit resultiert aus dem Stolz, den sie für ihre Arbeit empfinden, und dem Bewusstsein, dass sie ein so wichtiger Teil der Forever-Familie sind.

„Ich finde es toll, zu dieser Gruppe wunderbarer Menschen zu gehören“, sagt Miguel Silverio.

Auch Rafaelina Taveras ist stolz darauf, sich als Mitglied dieser Familie bezeichnen zu können. Seit 16 Jahren arbeitet die dreifache Mutter als Fachkraft in der Qualitätssicherung, wo sie dafür sorgt, dass die geerntete Aloe rein, frisch und nährstoffreich ist.

„Typischerweise entnehme ich aus jeder Charge, die wir verarbeiten, Proben und teste diese auf ihren pH-Wert und die mikrobiologische Zusammensetzung“, erzählt Rafaelina. „Damit wird sichergestellt, dass wir immer ein erstklassiges Produkt liefern.“

Lagerassistent Ruddy Reyes ist stolz darauf zu wissen, dass seine Aufgabe in der Lagerhaltung und Organisation dafür sorgt, dass jeder die Werkzeuge hat, die er braucht, um seine Arbeit zu erledigen. Er ist seit 16 Jahren Mitglied der Forever-Familie und hat zwei Kinder. „Das ist die beste Arbeitserfahrung, die ich je hatte“, so Ruddy. „Ich gehe davon aus, dass ich hier noch sehr lange arbeiten werde.“ An jedem Schritt des Prozesses stößt man auf die Geschichten von Menschen, die schon seit Jahren bei Forever arbeiten und sich weiter für die Qualität und Reinheit jedes Produkts engagieren. Für sie ist es mehr als nur ein Job. Sie sprechen mit Leidenschaft über die Verbindung, die sie zu den Pflanzen, zueinander und zu den Produkten haben, die so vielen Menschen auf der ganzen Welt Chancen bieten.

## UNSER FOKUS AUF NACHHALTIGKEIT

Das Engagement von Forever für die Umwelt lässt sich in jedem Produktionsschritt erkennen.

- Durch den Einsatz von solarbetriebenen Pumpen und Tröpfchenbewässerungssystemen konnte Forever den Wasserverbrauch um 90 % senken.
- Die 50 Millionen Pflanzen von Forever tragen dazu bei, die Erdatmosphäre jedes Jahr von Hunderten Millionen Tonnen CO<sup>2</sup> zu reinigen.
- Wasser wird für die Verwendung auf den Feldern zurückgewonnen, während die Schalenreste der Aloeblätter wieder als Pflanzendünger in den Boden eingearbeitet werden.
- Unsere Aloe-Gel-Drinks, das Aushängeschild von Forever, werden in TetraPak-Kartons verpackt, die recycelbar sind. Diese Verpackung wird immer flach zusammengelegt versandt, so dass mehr auf einmal transportiert werden kann, was die CO<sup>2</sup>-Bilanz von Forever erheblich reduziert.

# Was **ein** Jahr **für einen** Unterschied **machen** kann

**Ein Jahr, das wie jedes andere beginnt, kann aus dem Nichts zum Kampf deines Lebens werden, dich jedes kleinste Bisschen deiner Kraft kosten und dir zeigen, dass du zu mehr fähig bist, als du gedacht hättest.**

Auf den nächsten Seiten stellen wir dir Leute vor, die sich auf eine persönliche Reise begaben, durch die sich ihr Leben zum Besseren veränderte. Ob durch Eigeninitiative oder Schicksal – sie haben sich Herausforderungen gestellt, um ihr Leben neu zu gestalten und andere durch ihren Mut und ihre Widerstandsfähigkeit zu inspirieren.

## **Laura Woodward-Shaw: Eine Reise der Veränderung**

**Zu sagen, dass bei Nick und Laura Woodward-Shaw einiges los sei, ist untertrieben wie zu sagen, dass die Rolling Stones ein paar gute Songs haben. Wenn Nick nicht gerade aufgrund seines Jobs bei Forever um die Welt reist, unterstützen er und Laura ihre Töchter bei ihrem Studium, Musikunterricht und ihren umfangreichen Theaterproduktionen.**

Doch als bei einer engen Freundin der Familie Brustkrebs diagnostiziert wurde, zögerten sie nicht lange. Nick und Laura versuchten ihre Freundin so gut sie konnten zu unterstützen, von der Hausarbeit bis hin zur Kinderbetreuung.

Zu sehen, wie ein so junger und gesunder Mensch auf einmal gegen Krebs kämpft und die Erkenntnis, dass es jeden treffen kann, nahm Laura sehr mit. Also entschied sich Laura, obwohl sie gesund und symptomfrei war, einen Termin für ihre erste Mammographie zu vereinbaren. Nur um auf Nummer sicher zu gehen.



„Und dann der Schock...“, erinnert sich Laura. „Sie fanden einen Tumor.“

Eine Gewebeentnahme bestätigte Lauras Ängste. Sie hatte Brustkrebs – und er war bösartig. Jetzt galt es keine Zeit zu verlieren und mit der Behandlung anzufangen. Die Ärzte rieten zu einer doppelten Brustamputation mit anschließender Chemotherapie.

Das zu hören war für Laura der absolute Albtraum. Sie war verängstigt, wütend und wie gelähmt. Ein emotionales Wrack. Kinder groß zu ziehen hatte sie gelehrt, dass es normalerweise mehrere Wege aus einer schwierigen Lage gibt und dass man jedes Problem mit ein wenig Kreativität lösen könnte. Aber zum ersten Mal stand sie vor einem Problem mit nur einer Option: Kämpfen.

Diesen Kampf musste sie aber nicht alleine antreten. Im Hause Woodward-Shaw steht die Familie immer an erster Stelle. Egal welche Herausforderungen das Leben zu bieten hat, sie würde immer zusammenhalten. Eine Front bilden aus Liebe, Unterstützung und Aufopferung. Die neue Situation war schlimmer als alles, womit sie jemals konfrontiert worden waren. Alle waren fest entschlossen, diesen Kampf gemeinsam anzutreten.

Nick und Laura brauchten ein paar Tage, um die Informationen zu verarbeiten und zu entscheiden, wie sie ihren Töchtern die Nachricht überbringen sollen.

„Das war bis heute das schwierigste Gespräch, das ich je führen musste“, sagt Laura darüber, dass sie ihren Töchtern von der Diagnose erzählen musste. „Ich fühlte mich so schuldig, meine kleinen, unschuldigen Mädchen mit dieser schrecklichen Nachricht belasten zu müssen. Jede Sekunde davon furchtbar für mich.“

Ich wusste, dass sie bald ein neues Schuljahr beginnen und das Problem mit sich herumtragen würden, aber ich konnte sie nicht davor bewahren. Als Mutter wollte ich nichts anderes als sie beschützen.“

Die Tage vor Lauras Operation waren mitunter die



schwierigsten. Da sie noch nie vorher unter Narkose stand, hatte sie große Angst. Nick und sie begannen nachts mit dem Hund spazieren zu gehen. Weil Laura für Ihre Töchter stark sein wollte, nutzte sie dieses nächtliche Ritual, um frei über alles zu sprechen und zu weinen.

Laura und Nick bekamen mehr Unterstützung, als sie sich je hätten träumen lassen. Von den Menschen, die sie als erweiterte Familie betrachteten – der Führungsebene von Forever Living Products. Als allererstes legten sie Nick ans Herz, sich so viel Zeit zu nehmen wie nötig und sich keine Sorgen um die Arbeit zu machen. Dies bedeutete den Woodward-Shaws unglaublich viel in dieser Zeit, in der füreinander da zu sein und aufeinander aufzupassen wichtiger war denn je.

„Nick war und ist mein Fels in der Brandung“, erklärt Laura.

Dann war es an der Zeit für Laura, mithilfe von Freunden und Familie Mut zu fassen und sich auf die Operation vorzubereiten. Der Eingriff verlief wie geplant, aber der Kampf war noch nicht zu Ende. Die doppelte Brustamputation hatte Lauras Aussehen drastisch verändert und die Genesung war äußerst schmerzhaft. Dennoch blieben die Woodward-Shaws optimistisch. Die erste große Hürde war gemeistert.

“

**NICK WAR UND  
IST MEIN FELS  
IN DER  
BRANDUNG.**



Nach einem weiteren Eingriff, bei dem der Port für die Chemotherapie platziert wurde, begann dann die Chemotherapie für Laura. Sie war über die vielen Nebenwirkungen der Therapie informiert und war bereit, die körperlichen Herausforderungen auf sich zu nehmen. Der Gedanke jedoch, ihre Haare zu verlieren, war sehr schwer zu verkraften.

„Ich glaube, das war schlimmer für mich als die Brustamputationen“, erinnert sich Laura. „Ich weiß nicht genau warum. Aber ich musste tun, was ich tun musste. Also übernahm ich die Kontrolle und ließ einen Freund meinen Kopf rasieren!“

Sie und Nick gingen gemeinsam zu einem Perückenladen. Der Laden erinnerte sie an den Kostümschrank aus den Theatershows der Kinder. Laura weinte während des ganzen Besuchs dort.

„Aber Nick war bei mir und sagte mir, dass ich wunderschön sei. Das brachte mich noch mehr zum Weinen“, erzählt Laura. „Ich wählte eine Perücke, die meiner vorherigen Frisur sehr ähnlich war. Die Perücke war ein bisschen lockig und sehr süß.“

Wir nannten sie Stella. Warum genau wir ihr einen Namen geben wollten, weiß ich nicht. Wir taten es einfach.“ Diese Momente des spontanen Humors und der Nähe halfen Laura, die härtesten Tage während der Chemotherapie zu überstehen. Tage, an denen sie körperlich und geistig

erschöpft war und nicht einmal mehr das Bett verlassen konnte. Ihre Töchter bastelten eine Papiergirlande und hängten sie in ihr Zimmer. Sie sollte Laura an den härtesten Tagen begleiten. Für jeden Tag ihrer Behandlung riss sie ein Kettenglied ab und konnte so sehen, wie viele Tage noch übrig waren.

Irgendwann waren alle Kettenglieder abgerissen und die Chemotherapie war überstanden. Sie hatte einen weiteren wichtigen Meilenstein in ihrem Kampf hinter sich gebracht, hatte aber noch eine weitere Operation vor sich: die Brustrekonstruktion.

Auch die nachfolgenden Monate waren schwierig. Die Schmerzen der Genesung nach mehreren Operationen verschlimmerten die physischen und emotionalen Auswirkungen der Chemotherapie. „Ich hatte noch keine Haare, und ich war die ganze Zeit sehr müde. Auch hatte ich etwas zugenommen. Aber ich war am Leben“, sagt Laura. „Ich fühlte mich nicht wohl in meiner Haut, aber ich war froh, dass ich noch hier war. Ich war so froh, mit meinen Kindern und meinem Mann zusammen sein zu können.“

Dann bekam die Familie die Nachricht, auf die sie gewartet hatten: Laura war offiziell krebsfrei. Tausende Emotionen überkamen Laura, von Erleichterung und Dankbarkeit bis hin zur Freude darüber, dass sie ein neues Leben hatte.

Als nach und nach der Alltag wieder einzog, dachte Laura viel über die Veränderungen nach, die ihr Körper durchgemacht hatte. Neben all dem Guten, das eine Chemo bewirkt, tragen die Patienten auch langfristige Schäden davon. Sie wusste, dass sie sich ernsthaft mit körperlicher Bewegung beschäftigen musste, um ihre Kraft wiederherzustellen und sich wieder wie sie selbst fühlen zu können.

Sie hatte es als einschüchternd empfunden und sich Sorgen gemacht, ob sie der Herausforderung gewachsen sein würde. Aber jetzt war alles anders. Krebs hatte Laura eine völlig neue Sichtweise darauf gegeben, wie viel der menschliche Körper durchhalten kann. Mit Nick und den Mädchen an ihrer Seite wusste sie, dass sie direkt die nächste Herausforderung angehen konnte.



## LAURA HATTE NEUE ZIELE UND MELDETE SICH FÜR EIN FITNESSSTUDIO AN.

Laura meldete sich für ein Fitness-Bootcamp an. Vom ersten Tag an war sie voll dabei und besuchte fünf Tage in der Woche 45-minütige Trainingseinheiten. Sie sagt, dass sie es wie einen Job gesehen hat – wenn man keine Lust hat, muss man trotzdem gehen.

Ein Jahr nachdem sie für krebsfrei erklärt wurde, war Laura so gut in Form wie nie zuvor. Sie hatte knapp 14 Kilo abgenommen, all ihre körperliche Kraft zurückgewonnen und noch einiges mehr. Sie setzte sich das Ziel, sich wieder wie ihr früheres Ich zu fühlen, gewann aber noch mehr dazu. Sie ist körperlich und emotional stärker und die Familie Woodward-Shaw ist enger verbunden denn je.



# Miriam Silva: neue Wege beschreiten

**Miriam Silva verlor ihren Vater durch eine Krankheit, die hätte vermieden werden können und seinem Übergewicht geschuldet war. Dies konfrontierte sie mit der unangenehmen Wahrheit über ihr eigenes Leben. Wenn sich nicht etwas änderte, würde sie den gleichen Weg einschlagen. Miriam, die selbst zwei Töchter hat, konnte es nicht ertragen zuzusehen, wie ihr Leben den gleichen traurigen Lauf nahm.**

„Ich musste zusehen, wie der Zustand meines Vaters aufgrund seiner eigenen Entscheidungen immer schlechter wurde“, erinnert sich Miriam. „Nachdem er gestorben war, war ich wütend auf ihn, weil er sich nicht um seine Gesundheit gekümmert hatte, und wütend auf mich selbst, weil ich den gleichen Weg einschlug.“

Diese Geschichte kommt vielen Menschen in Südtexas nur zu bekannt vor. Weil über 30 % der Bevölkerung unter Fettleibigkeit leiden, hat das amerikanische Institut für Gesundheitsförderung (Institute for Public Health Promotion) Adipositas und Diabetes zu den größten Gesundheitsgefahren der Region erklärt.

Ihre genetische Veranlagung und eine üppige Esskultur trugen dazu bei, dass auch Miriam dieses Problem bekam – und sie war entschlossener denn je, dies zu

ändern. Während der Tod ihres Vaters noch frisch in Erinnerung war, wandte sich Miriam an einen vertrauten Ort, um die Hilfsmittel und Inspirationen zu finden, die sie brauchen würde, um ihr Leben zu verändern: Forever Living. Ihre Mutter war schon lange Zeit Forever Business Owner und so wuchs Miriam damit auf, dass die Firma finanziell einen lebensverändernden Einfluss auf ihre Familie hatte. Miriam machte daraus eine Familientradition und wurde selbst zum Forever Business Owner.

„Bevor meine Mutter ihr Geschäft gründete, waren wir Bauern“, erzählt Miriam. „Forever zeigte meinen Eltern die Welt. Forever ist der American Dream.“

Miriam war fest davon überzeugt, dass Forever ihr Leben bedeutend verändern könnte, und zwar weit über den finanziellen Vorteil für die

Familie hinaus. Forever könnte ihr dabei helfen, sich aus einer Situation zu befreien, in der sie schon viel zu lange gefangen war: der Bequemlichkeit und der Verleugnung. Sie machte zwar andere mit dem Geschäft bekannt, tat sich selbst aber schwer damit, die Angebote für einen gesünderen Lebensstil zu nutzen, und das musste sich ändern.

„Ich habe mich nie aus eigenem Antrieb mit meiner Gesundheit beschäftigt“, gibt Miriam zu. Um ehrlich zu sein, mir war nicht bewusst, wie ungesund ich lebte. So ist das wohl, wenn man etwas verleugnet. Ich konnte keine Treppen steigen, ohne total erschöpft zu sein. Ich konnte meine Schnürsenkel nicht binden. Ich konnte keine einfachen Hausarbeiten erledigen, ohne mehrere Pausen einzulegen. Mit meinen Mädels Schritt zu halten war unmöglich. Ich war immer nur Zuschauerin. Vor etwa einem Jahr überprüfte mein Mann meine Ruheherzfrequenz und sie lag bei fast 100 Schlägen pro Minute.“

“

**UM EHRlich ZU SEIN,  
MIR WAR NICHT  
BEWUSST, WIE  
UNGESUND ICH  
LEBTE. SO IST DAS  
WOHL, WENN MAN  
ETWAS VERLEUGNET.**

Sie kannte Menschen, die großartige Ergebnisse mit Clean 9 erzielten, einem Ernährungsprogramm, bei dem der Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgt wird, die einen aktiven Lebensstil ergänzen. Miriam hatte das Programm bereits in der Vergangenheit ausprobiert, es aber nie geschafft, dran zu bleiben. Aber das war bevor ihr Vater gestorben war.

Jetzt war Miriam sich sicher, dass sie die Clean-9-Challenge komplett meistern würde. Das war sie sich selbst und ihrer Familie schuldig. Vor allem dem Andenken an ihren Vater. Außerdem erlaubte sie sich, zu erkennen, was sie erreichen konnte, und entdeckte eine Kraft, die in ihr schlummerte und nur darauf wartete, freigesetzt zu werden.

„Ich erlaubte mir, an mich zu glauben“, sagt Miriam. „Ich konnte mir mich selbst vorstellen am Ende dieser neun Tage.“ „Ich fühlte mich motiviert und entschlossen.“



Diesmal beendete Miriam Clean 9 nicht einfach nur, sie übertraf sich dabei selbst. „In diesen neun Tagen, in denen ich meditierte, visualisierte ich mein derzeitiges Leben und das Leben, das ich zukünftig leben wollte“, erinnert sich Miriam. „Nach nur neun Tagen konnte ich die Ergebnisse spüren und sehen! Ich fühlte mich, als bekäme ich langsam mein Leben zurück.“

“

**„NACH NUR NEUN TAGEN KONNTE ICH DIE ERGEBNISSE SPÜREN UND SEHEN! ICH FÜHLTE MICH, ALS BEKÄME ICH LANGSAM MEIN LEBEN ZURÜCK.“**

An dieser Stelle hörte sie nicht auf. Nachdem sie sich selbst versprochen hatte, Clean 9 zu beenden, wechselte Miriam zum F15™-Programm. Das einleitende 15-tägige Fitness- und Ernährungsprogramm half Miriam, Gewicht zu verlieren und sich besser zu fühlen. Sie bekam mehr Energie. Tägliche Aufgaben wurden leichter. Miriam weiß, dass sie noch viele Herausforderungen vor sich hat, um ihr ultimatives Ziel zu erreichen. Schaut man sich aber Ihren aktuellen Fortschritt an, besteht kein Zweifel, dass sie dort ankommen wird.

„Mein Lebensstil ändert sich, aber meine ungesunden Gewohnheiten der letzten 36 Jahre werde ich nicht von einem Tag auf den anderen ablegen können“, sagt Miriam. „Ich bin geduldig mit meinem Körper. Ich genieße jeden Moment, jeden kleinen Sieg. Mein Mann hat kürzlich meine Ruheherzfrequenz wieder überprüft und sie lag bei 56 Schlägen pro Minute!“

Es sieht so aus, als würde sich 2020 zu einem Jahr voller Veränderung für Miriam entwickeln, und sie plant, das Beste aus ihrer Motivation zu machen. Ihr Ziel ist es, bis Ende Februar insgesamt gut 30 Kilo abgenommen zu haben. Miriam sammelte aus der Tragödie neue Kraft, setzte ein wichtiges Zeichen für ihre Familie und ihr Umfeld und erreichte gleichzeitig etwas, worauf ihr Vater stolz gewesen wäre.

**MIRIAM MACHT MIT DEM F15™-PROGRAMM WEITER. DAS EINLEITENDE 15-TÄGIGE FITNESS- UND ERNÄHRUNGSPROGRAMM HALF MIRIAM, GEWICHT ZU VERLIEREN UND SICH BESSER ZU FÜHLEN.**

# Emma Spruell:

## Eine Zukunft zu den eigenen Bedingungen aufbauen

**Emma Spruell spürt nicht nur eine gewisse Verbundenheit mit ihrer Stadt, sie ist ein Produkt ihrer Stadt. Sie verfügt über die Art von Weisheit, die man nicht nur im Klassenzimmer erwirbt, sondern auch in Diskussionen und Gesprächen, die bei einem Bier und in einem gemütlichen, schummrig beleuchteten Pub geführt werden.**

Ihre Heimatstadt ist Liverpool und obwohl sie nur die fünftgrößte Metropolregion Großbritanniens ist, hat die Stadt einen kulturellen Beitrag für die ganze Welt geleistet. Aus Liverpool sind unzählige Schauspieler, Künstler, Komiker, Schriftsteller, Sportler und natürlich die Beatles hervorgegangen.

„Ich finde es wahnsinnig toll, in Liverpool aufgewachsen zu sein“, sagt Emma. „Die Leute hier tragen ihr Herz auf der Zunge. Du weißt immer, woran du bist.“

Emma arbeitete als Lehrerin, als sie 2016 das Gefühl bekam, dass es Zeit für eine Veränderung war. Sie wollte sich als Unternehmerin versuchen.

Die wachsenden Anforderungen an die Arbeit im Bildungssektor ließen ihr nicht genug Zeit für das, was sie als ihren wichtigsten Job ansah – die Erziehung ihrer eigenen drei Töchter.

Emma wusste genau, wo sie nach ihrer neuen Chance suchen musste. Sie hatte die Produkte von Forever Living bereits als Kundin ausprobiert und hatte das Gefühl, es wäre der richtige Zeitpunkt, selbst ein Forever Business Owner zu werden. Sie investierte in das Geschäft und studierte den Marketingplan sorgfältig. Sie entwickelte einen Plan für ihr Geschäft, der ihr die Freiheit verschaffen könnte, nach der sie sich sehnte.

Ihr Ziel für das erste Jahr war ein Incentive-Programm namens Eagle Manager. Die Forever Business Owner, die daran teilnehmen und bestimmte Anforderungen erfüllen, dürfen zu einem Retreat an ein außergewöhnliches Reiseziel irgendwo auf der Welt reisen.

Das zu erreichen, war ein sehr ambitioniertes Ziel für ihr erstes Jahr, aber es erschien Emma wie

geschaffen für sie zu sein. Durch ihre Hartnäckigkeit verfolgte sie Ziele mit höchster Entschlossenheit, auch wenn sie gleichzeitig ihren geschäftigen Alltag meistern musste. Das Geschäft anderen vorzustellen, ging ihr auch leicht von der Hand; durch die Zeit, die sie während ihrer Studienzzeit hinter der Bar verbracht hatte, war Emma darin geschult, einfach mit Leuten ins Gespräch zu kommen.

Aber sie hatte noch einen Vorteil. Als Forever-Kundin wusste Emma alles über die Vorzüge und die Qualität der Forever-Produkte, so dass sich jeder Aspekt der Geschäftsgründung wie ein Heimspiel anfühlte.

“

**ICH FINDE ES WAHNSINNICHT TOLL, IN LIVERPOOL AUFGEWACHSEN ZU SEIN. DIE LEUTE HIER TRAGEN IHR HERZ AUF DER ZUNGE. DU WEISST IMMER, WORAN DU BIST.**





Emma teilte ihre Begeisterung für die Forever-Produkten mit jedem – und hatte dabei immer im Hinterkopf, ein Eagle zu werden. Das zu erreichen, bedeutete für sie mehr als das Geld, das sie verdienen würde, oder die Möglichkeit, die Welt zu bereisen. Wenn Emma ein Eagle werden würde, hätte sie mehr Zeit für ihre Kinder und könnte das Beste aus diesen kurzen, unersetzlichen Momenten im Leben einer Mutter machen.

Aber Erfolg kommt nie von alleine. Emma arbeitete hart daran, einen festen Kundenstamm aufzubauen und mehr Menschen mit der Geschäftsmöglichkeit von Forever bekannt zu machen. Sie machte Fortschritte, aber nicht so viele, wie sie geplant hatte. Wie viele andere erkannte Emma, dass das erste Jahr einige der härtesten Herausforderungen und wichtigsten Lektionen für ihr Geschäft mit sich brachte.

Als das Auswahlverfahren zum Eagle Manager näher rückte, wurde Emma klar, dass sie sich nicht rechtzeitig qualifizieren würde. Sie war es mit Leidenschaft angegangen und war unglaublich weit gekommen, verpasste jedoch die Qualifikation ganz knapp.

Viele Menschen geben hier auf – in dem Moment, in dem sie über die geleistete Arbeit nachdenken und sich fragen, ob es das wert war. In diesen Momenten kann sich das Verpassen eines Ziels wie ein Misserfolg anfühlen. Die Enttäuschung, dem Ziel nah gekommen zu sein und es dann zu verpassen, kann das Gesamtbild überschatten. So viele Unternehmer werfen das Handtuch, wenn das erste Jahr nicht so läuft, wie sie es sich erhofft haben.

Emma war aber noch nie jemand, der aufgibt. Das ist die Liverpoolerin in ihr. Forever mit ihren Freunden und Bekannten zu teilen, stärkte ihre Bindung zu diesen Menschen, und es erfüllte Emma mit Stolz, anderen dabei zu helfen, diese Chance zu nutzen. Das aufzugeben, wäre für Emma wie ihren Fußballverein, den Liverpool FC, aufzugeben. Es war einfach keine Option.

Emma war enttäuscht, so weit und doch nicht weit genug gekommen zu sein. Aber Emma hatte sich in eine gute Position für die Qualifikation im folgenden Jahr gebracht und wusste genau, was sie ändern musste, um ihr Ziel zu erreichen.

“

**DIE QUALIFIKATION ZUR EAGLE MANAGERIN NICHT ZU ERREICHEN, WAR DAS BESTE, WAS MIR JE PASSIEREN KONNTE. UM EHRlich ZU SEIN, HAT ES MICH ALS FÜHRUNGSPERSÖNLICHKEIT UND MEIN GESCHÄFT VERÄNDERT.**

Diese Lektion des Scheiterns hat letztendlich die Entwicklung von Emmas Geschäft verändert. Sie konzentrierte sich mehr auf die Entwicklung anderer Forever-Geschäftsinhaber, die ihre Leidenschaft teilten und an sich selbst und die Möglichkeiten glaubten. Emma qualifizierte sich nicht nur nächstes Jahr zum Eagle Manager, sondern auch im darauffolgenden Jahr, und sie half vielen anderen dabei, sich ebenfalls zu qualifizieren. Jetzt steuert sie im selben Tempo auf 2020 zu. Ohne Anzeichen einer Verlangsamung und mit einem Geschäft, das besser läuft denn je.

# Hol dir das Gute in dein Leben

## Wie du dein Leben verbessern kannst, indem du deine Gewohnheiten änderst.

Dein momentanes Leben ist die Summe aller Gewohnheiten, die du dir über die Jahre angeeignet hast. Die guten und die schlechten Gewohnheiten spielen alle eine Rolle dabei, ob und wie du dich körperlich fit hältst und wie glücklich und erfolgreich du bist.

In seinem Buch „Atomic Habits“, in dem es um die psychologischen Hintergründe von Gewohnheiten geht, argumentiert der Autor James Clear sehr überzeugend, dass man zuerst seine Gewohnheiten ändern muss, wenn man die eigene Lebensqualität verbessern will. Er sagt, dass die Dinge, über die wir nachdenken und die wir immer wieder tun, uns letztendlich zu dem machen, wer wir sind, was wir glauben und wie wir uns

als Persönlichkeit der Welt jeden Tag präsentieren. Noch wichtiger ist, so glaubt Clear, dass das Ablegen schlechter Gewohnheiten zeitgleich zur Entwicklung neuer guter Gewohnheiten und dich auf die Überholspur bringen kann, um deine Gesundheit, deine Arbeit und dein Leben im Allgemeinen zu verbessern.

### Die Wissenschaft der Gewohnheiten

Eine Gewohnheit gegen eine andere auszutauschen, ist nicht ganz so einfach, wie es sich anhört. Schließlich haben wir uns viele unserer Gewohnheiten über Jahre hinweg angewöhnt. Wir denken nicht einmal über sie nach. Genau das macht eine Gewohnheit zur Gewohnheit. Sie gleicht einem inneren Zwang und läuft automatisch ab – aber wir sind ihr gegenüber nicht machtlos.

“  
**DIE GUTEN UND DIE SCHLECHTEN  
GEWOHNHEITEN SPIELEN ALLE EINE  
ROLLE DABEI, OB UND WIE DU DICH  
KÖRPERLICH FIT HÄLTST UND WIE  
GLÜCKLICH UND ERFOLGREICH DU  
BIST.**



**Wissenschaftler haben festgestellt, dass es vier wesentliche Schritte gibt, durch die eine Gewohnheit entsteht, und dass das Verständnis jeder Phase der Gewohnheit dir helfen kann, sie zu kontrollieren.**

## 1. Auslöser:

Nimmst du sofort die Fernbedienung in die Hand, sobald du dich auf dem Sofa niedergelassen hast? Sich auf das Sofa zu setzen ist ein Auslöser – eine kleine Information, die eine Belohnung verspricht. Sobald du sitzt, greifst du nach der Fernbedienung, weil du weißt, dass du dafür mit Unterhaltung belohnt wirst.



### Wie durchbricht man den Kreislauf der schlechten Gewohnheiten?

Nicht nur unsere guten Gewohnheiten fühlen sich wie eine Belohnung an. Wenn du zum Beispiel deinem Heißhunger nach Süßigkeiten nachgibst, setzt dein Gehirn das „Wohlfühl“-Hormon Dopamin frei. Die gleiche Art von Reaktion läuft ab, wenn du bei der Arbeit an einem Projekt festhängst und dich entscheidest, deinen Nachrichteneed auf Handy anzuklicken, anstatt durchzupowern und die Arbeit zu erledigen.

Was auch immer deine schlechte Angewohnheit sein mag, es gibt immer einen „Auslöser“, der das Verlangen und die Reaktion dazu auslöst. Wenn du das nächste Mal nicht weiterkommst und unbedingt dein Handy checken willst, dann ändere deine Reaktion. Anstatt dir dein Handy zu schnappen, gehe lieber spazieren, hole dir etwas zu

trinken und gönne deinen Augen eine Pause. Und danach kannst du dich mit neuer Energie an dein Projekt machen. Wenn der Drang, nach deinem Handy zu greifen, immer noch stark ist, leg es in eine Schublade – die du zur Not abschließen kannst.

Früher oder später gibt dir der Auslöser, bei dem du bisher immer nach deinem Handy gegriffen hast, stattdessen die Möglichkeit, deinen Kopf frei zu bekommen, etwas zu trinken und dich neu zu konzentrieren. Du hast deine Reaktion und damit die Belohnung geändert.

Anstatt dich nach der flüchtigen Befriedigung durch die sozialen Medien zu sehnen, wenn du bei einem Projekt nicht weiterkommst, wirst du dich auf das Gefühl der Erleichterung und des Selbstvertrauens freuen, das sich bei einer erfolgreich erledigten Aufgabe und einem weiteren abgehakten Punkt auf deiner To-Do-Liste einstellt.

## 2. Verlangen:

Das Verlangen ist dein Wunsch nach einer Belohnung. Im Falle des Sofas könnte die Belohnung aus ein paar Episoden einer neuen Serie bestehen, die du angefangen hast, oder ein Film, den du schon lange sehen wolltest. Das Verlangen nach dieser Belohnung kann so stark sein, dass es dich Richtung Sofa treibt, auch wenn du weißt, dass du eigentlich etwas Produktiveres tun könntest.

Du kannst diesen Prozess auf jede deiner schlechten Gewohnheiten anwenden, sobald du die Auslöser identifiziert hast, die dein Verlangen und deine Reaktion auslösen. In einigen Fällen kannst du vielleicht damit beginnen, den Auslöser ganz zu vermeiden. Wenn du beim Öffnen deines Schrankes eine Packung Kekse siehst, ist das der Auslöser dafür, deine Diät abzubrechen. Wenn du alle ungesunden Lebensmittel wegwirfst, beseitigst du auch den Auslöser. Wenn dein erster Instinkt, sobald du dich auf dem Sofa niedergelassen hast, jedoch darin besteht, die Fernbedienung in die Hand zu nehmen, dann verstecke die Fernbedienung und lege stattdessen ein Buch in deine Nähe. In diesem Fall änderst du deine Reaktion auf den Auslöser, anstatt zu versuchen, dich gar nicht erst aufs Sofa zu setzen. Wenn du weißt, was dein Verlangen auslöst, dann tue alles, was möglich ist, um diesen Auslöser zu beseitigen oder deine Reaktion darauf zu ändern.



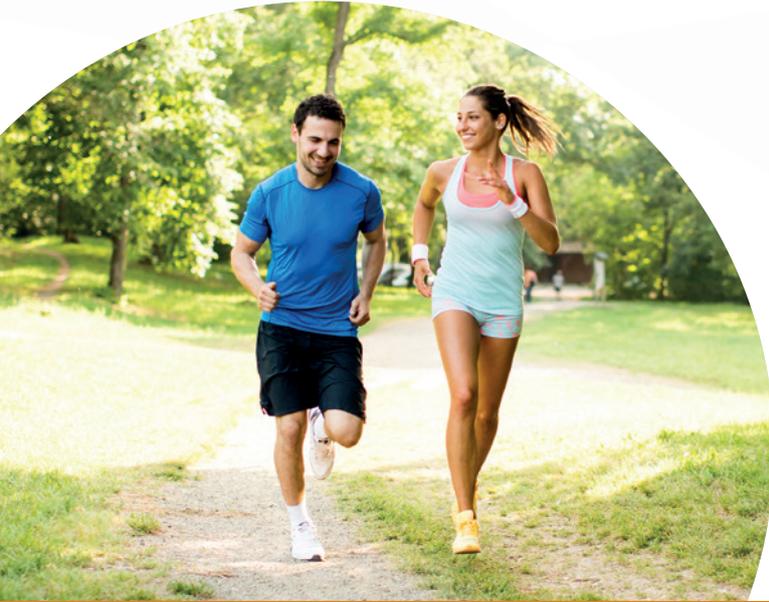
### 3. Reaktion:

Du bist es, der die gewohnte Handlung ausführt. In diesem Beispiel wäre es die Gewohnheit, die Fernbedienung instinktiv in die Hand zu nehmen und den Fernseher einzuschalten. Das Verlangen stellt deinen Wunsch nach Belohnung dar, während die Reaktion die Handlung beschreibt, die du ausführst, um diese Belohnung zu erhalten.



### 4. Belohnung:

Die Belohnung zu erhalten dient zwei Zwecken: ein Verlangen zu stillen und dir beizubringen, welche Handlungen es wert sind, sich an sie zu erinnern. Diese Handlungen werden zur zweiten Natur oder Gewohnheit. Dieses Konzept kann helfen zu erklären, warum man jeden Morgen zur Arbeit fahren kann, ohne darüber nachzudenken. Du bist instinktiv zu einem bestimmten Zeitpunkt losgefahren und hast einen bestimmten Weg genommen, weil du weißt, dass du damit belohnt wirst, nicht im Stau stecken zu bleiben und pünktlich zur Arbeit zu erscheinen, wodurch du keinen Ärger mit deinem Chef bekommst. Indem du deine Auslöser ermittelst und wie sie zu den vier Phasen des Gewohnheitsaufbaus führen, kannst du anfangen, deine schlechten Gewohnheiten zu „verlernen“ und dir gute anzueignen.



#### Sich gute Gewohnheiten aneignen

##### 1: Mache es dir so leicht wie möglich damit anzufangen

Konsequent zu bleiben ist das Wichtigste, wenn du dir gute Gewohnheiten aneignen willst. Schließlich sind Gewohnheiten etwas, das wir zwanghaft tun, ohne auch nur einen zweiten Gedanken daran zu verschwenden. Deshalb sollte eine neue Gewohnheit so einfach sein, dass man sich ihr nicht verschließen kann. Wenn du zum Ziel hast, dich regelmäßig zu bewegen, dann verpflichte dich dazu, jeden Tag nur ein paar Minuten zu trainieren. Wenn du dich gesünder ernähren willst, gib dir selbst das Versprechen, jede Woche eine gesunde Mahlzeit zu dir zu nehmen. Du musst nicht sofort deine gesamte Ernährung umstellen oder eine Stunde oder mehr am Tag im Fitnessstudio verbringen. Sobald die kleinen Veränderungen, die du vornimmst, zur Gewohnheit

werden, wirst du das Gefühl haben, dass es viel leichter ist, die Intensität zu steigern.

##### 2: Mach dir bewusst, was dich wirklich davon abhält, deine Vorsätze umzusetzen

Vielleicht ist es nicht das Essen selbst, das dich davon abhält, dich gesund zu ernähren. Vielleicht ist der Gedanke daran, die richtigen Zutaten zu besorgen und die Zeit, die notwendig ist, zu Hause frisches Gemüse und Getreide zuzubereiten, nach einem langen Arbeitstag nicht sehr motivierend. In diesem Sinne meidest du vielleicht auch nicht deswegen das Fitnessstudio, weil du keinen Sport treiben möchtest. Vielmehr könnte der Grund dafür sein, dass es mühsam ist, seine Sachen zu packen und dann 20 Minuten dorthin zu fahren. Anstatt sich selbst davon zu überzeugen, dass du keine Bewegung oder gesunde Ernährung magst, denke an die kleineren Hürden auf dem Weg dorthin und wie du die Anzahl der Gründe,

die dich davon abhalten, minimieren kannst.

##### 3: Plane dein Scheitern mit ein

Warum scheitern so viele an ihren guten Vorsätzen? Weil es so einfach ist, das Scheitern als absolut zu betrachten. Erwarte nicht, dass du von Anfang an und beim ersten Versuch unweigerlich Erfolg haben wirst. Stattdessen solltest du einen Plan dafür haben, wie du nach einem Ausrutscher weitermachst und schnell wieder auf Kurs kommst. Dabei ist es z. B. hilfreich, nach dem Motto „noch einmal passiert mir das nicht“ zu handeln. Sicherlich wirst du einmal dein Workout verpassen, aber zweimal hintereinander wird dir das nicht passieren. Du wirst wahrscheinlich einmal nicht so gesund essen, aber zwei ungesunde Mahlzeiten hintereinander wird es nicht geben. Mit nur einem Fehltritt weicht man nie zu weit vom richtigen Weg ab.

# So wachsen glücklichere Kinder in einem gesünderen Zuhause auf

**Gesundheit beginnt zu Hause. Dein Zuhause ist ein Zufluchtsort für dich und deine Familie. Dorthin geht ihr, wenn ihr Geborgenheit, Unterstützung oder eine Pause vom Druck der Außenwelt braucht. Dennoch führt der Trubel des Alltags oft dazu, dass man einen gesünderen Lebensstil zu Hause etwas vernachlässigt.**

**Keine Zeit eignet sich besser als der Jahreswechsel, um eine Bestandsaufnahme in den Bereichen zu machen, in denen man zu Hause kleine, aber wirksame Veränderungen vornehmen kann. Ein paar der typischen alltäglichen Hürden zu beseitigen kann dir dabei helfen, ein glücklicheres und gesünderes Zuhause für die ganze Familie zu schaffen.**

## **Gute Essgewohnheiten entwickeln**

Kinder sind wählerisch. Und obwohl alle Eltern verstehen, wie wichtig eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung für Kinder ist, ist es nicht immer einfach, die Kleinen zu gesundem Essen zu bewegen. Deshalb kochen viele Eltern letztendlich zwei Mahlzeiten – eine für sich und

eine für die Kinder. Das Kinderessen besteht dann oft aus Nudeln mit Fertigsoße oder anderen verarbeiteten Lebensmitteln mit hohem Natriumgehalt und niedrigem Nährwert. Du verbringst dadurch mehr Zeit in der Küche und gibst mehr Geld für Lebensmittel aus, aber servierst deinen Kindern eine Mahlzeit, die nicht gerade die gesündeste Option für einen jungen, wachsenden Körper ist.

Keine Sorge! Dein Wunsch, zukünftig nur noch eine Mahlzeit für die ganze Familie zu kochen, ist kein hoffnungsloser Fall. Die Forschung zeigt, dass ein wenig Ausdauer sich auszahlen kann, wenn man gerade versucht, Kinder an unbekannte Lebensmittel heranzuführen. Vielfalt ist der Schlüssel zu einer guten Ernährung. Genauer gesagt, eine Kombination aus Obst, Gemüse, Getreide, Fleisch, Fisch, Nüssen und Milchprodukten.



Im Kleinen anzufangen kann dabei helfen, die Vorstellung, unbekannte Lebensmittel zu probieren, ein wenig leichter zu verdauen. Dies zeigten Untersuchungen des Universitätsklinikums Penn State Hershey Medical. Fang mit einer Erbse oder einem kleinen Stück Käse an. Wenn dein Kind das isst, gib ihm danach ein Lebensmittel, das es mag. Langsam kannst du die Portionen des neuen Lebensmittels vergrößern, während du von dem bekannten und beliebten Essen schrittweise weniger servierst.

Die Forschung zeigt auch, dass es einfacher sein kann, neue Lebensmittel einzuführen, wenn man sie mit einem Gericht serviert, das das Kind mag. Wundere dich aber nicht, wenn dein Kind sich zunächst widersetzt. Die meisten kleinen Kinder akzeptieren neues Essen erst, wenn es ihnen mehrmals vorgesetzt wurde. Hier kommt die Ausdauer ins Spiel. Experten empfehlen, neue

Lebensmittel immer wieder anzubieten, weil Kinder ca. 15 Mal etwas probieren, bevor sie entscheiden, dass ihnen das neue Lebensmittel wirklich schmeckt. Wenn du dabei immer noch Schwierigkeiten hast, empfehlen Experten, Kindern am Nachmittag weniger Snacks und Getränke anzubieten. Je hungriger dein Kind ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass es etwas Neues isst.

Denk daran, dass man gute Essensgewohnheiten nicht von heute auf morgen aufbauen kann. Tägliche Multivitamin-tabletten wie Forever Vit™ tragen dazu bei, dass dein Kind auch dann die richtigen Nährstoffe erhält, wenn es sein Gemüse gerade nicht essen möchte.

## Einen aktiven Lebensstil fördern

Kinder sind heute weniger aktiv als je zuvor und die Häufigkeit von Fettleibigkeit im Kindesalter nimmt zu. Experten empfehlen, dass Kinder täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv sein sollten. Dieses Ziel wird von Kindern auf der ganzen Welt weit verfehlt.

Körperlich aktiv zu sein ist für Kinder aus sehr vielen Gründen sehr wichtig. Bewegung macht fit, stärkt die Muskeln und Knochen und hilft dabei, ein gesundes Gewicht zu halten. Eine ausreichende körperliche Aktivität in jungen Jahren ist auch entscheidend, um das Risiko von Herzerkrankungen und Typ-2-Diabetes im späteren Leben zu reduzieren.

Durch Fernsehen, die sozialen Medien, Schule und Hausaufgaben verbringen Kinder heute jedoch täglich mehr als acht Stunden im Sitzen. Der erste und vielleicht wichtigste Schritt zu einem aktiveren Lebensstil, den du unternehmen solltest, ist, strenge Regeln für die tägliche Bildschirmzeit deiner Kinder festzulegen. Du könntest sogar in Betracht ziehen, die Kindersicherung auf ihren mobilen Geräten einzurichten, wenn du dies noch nicht getan hast. Sobald die digitalen Geräte weggeräumt sind, kann es einfacher sein, deine Kinder zu motivieren, aktiv zu werden.

Sportliche Betätigung in einem Verein kann eine



**EIN WOCHENENDAUSFLUG MIT DEM FAHRRAD ODER EINE WANDERUNG KANN EINE TOLLE MÖGLICHKEIT SEIN, DIE FAMILIE ZUSAMMENZUBRINGEN UND DIE GESUNDHEIT ALLER ZU FÖRDERN.**

Motivation für deine Kinder darstellen und Bewegung mit wichtigen Lektionen des Lebens kombinieren, wie Teamarbeit und der Einhaltung von Regeln.

Wöchentlicher Sport im Verein ist zwar einerseits eine gute Möglichkeit dafür zu sorgen, dass Kinder aktiv bleiben. Da dort aber andererseits ein großer Teil der Zeit damit verbracht wird, Anweisungen zu erhalten oder zu warten, dass man an der Reihe ist, entspricht dies allein möglicherweise nicht den für Kinder empfohlenen Wochenstunden an Bewegung.

Geh mit gutem Beispiel voran, indem du Bewegung zu einer Familienaktivität machst. Ein Wochenendausflug mit dem Fahrrad oder eine Wanderung kann eine tolle Möglichkeit sein, die Familie zusammenzubringen und die Gesundheit aller zu fördern. Ein Ausflug in den Park ist ebenfalls eine ausgezeichnete Option, um mit den Kindern Spiele zu spielen, die viel Bewegung beinhalten, wie z. B. Laufen, Springen, Hüpfen, Fangen oder Werfen.



## Versteckte Gefahren finden und beseitigen

Mit Sicherheit hast du die Grundlagen für ein sicheres Zuhause bereits geschaffen. In jedem Haushalt verstecken sich jedoch Gefahren, die man zu leicht übersieht. Sie lauern normalerweise unter dem Waschbecken in der Küche, dem Bad oder der Garage.



Viele Haushaltsreiniger werden mit potenziell giftigen Inhaltsstoffen hergestellt, die nicht gut für deine Gesundheit oder die Umwelt sind. Die Reinigungsmittel können Rückstände auf Böden, Arbeitsplatten und anderen Oberflächen hinterlassen. Dadurch besteht die Gefahr eines längeren Kontakts mit Kinderhaut, der wiederum zu Irritationen oder einer allergischen Reaktion führen kann. Oder Lebensmittel könnten versehentlich mit aggressiven Reinigungskemikalien verunreinigt werden.

Anstatt unzählige Reinigungsmittel für jeden Zweck zu Hause zu haben, solltest du die Mehrzahl dieser Reiniger durch eine Flasche eines effektiven, sicheren, ungiftigen und umweltfreundlichen Mehrzweckreinigers wie Forever Aloe MPD® 2X Ultra ersetzen. Du sparst Platz im Schrank und verringerst das Risiko, dass deine Kinder schädlichen Chemikalien ausgesetzt werden.

Ein weiterer Bereich, auf den du achten solltest, ist die Schädlingsbekämpfung. Auch wenn Schädlinge zu Hause wirklich lästig sein können, sollte die Bekämpfung nach Möglichkeit ohne den Einsatz von aggressiven Pestiziden erfolgen. Nach Angaben der Vereinigung amerikanischer Kinderärzte (American Academy of Pediatrics) können die in vielen Schädlingsbekämpfungssprays verwendeten Chemikalien für Kleinkinder giftig sein, und der Kontakt damit während der Schwangerschaft kann zu Komplikationen bei der Geburt und zu Fehlbildungen führen.

Hast du ein Problem mit Schädlingen, ist es ratsam, als erstes die Wohnung für die Schädlinge unzugänglich zu machen, bevor du zu einem Pestizidspray greifst. Verschließe außerdem kleine Risse, in denen sich Ungeziefer gerne versteckt, z. B. zwischen Küchenschränken, mit etwas Silikon. Die Küche ordentlich und frei von Krümeln zu halten, kann auch helfen, Insekten fernzuhalten. Wenn das alles nicht hilft, suche nach ungiftigen Lösungen oder Serviceleistungen. Vermeide den Einsatz von Chemiebomben gegen Insekten, die in der ganzen Wohnung versprüht werden.

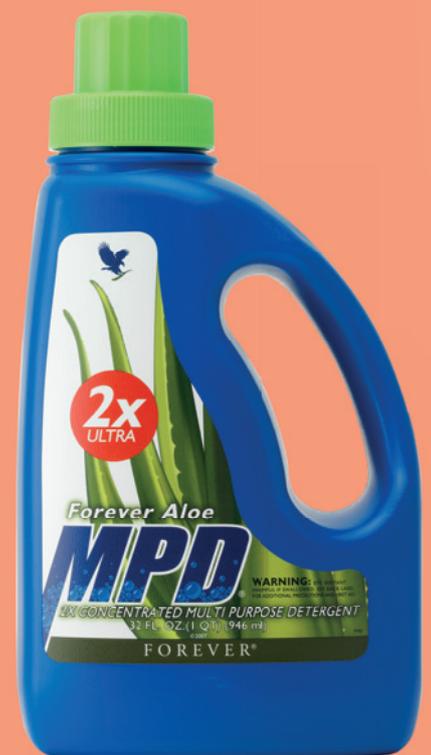
# Ein paar zusätzliche Tipps:

## Nimm dir Zeit für Tests

Teste alle deine Rauch- und Kohlenmonoxidmelder regelmäßig, um sicherzustellen, dass sie richtig funktionieren. Überprüfe außerdem, ob du einen Feuerlöscher in der Küche und in jedem anderen Raum hast, in dem er gebraucht werden könnte, z. B. neben dem Kamin oder Holzofen. Überprüfe regelmäßig das Ablaufdatum und den Füllstand, damit dein Feuerlöscher im Notfall auch wirklich funktioniert.

## Erstelle einen Notfallplan

Es können jederzeit Notfälle verschiedenster Art eintreten – von längeren Stromausfällen bis hin zu Überschwemmung und Feuer. Für solche Fälle solltest du einen Plan haben, sodass die ganze Familie schnell reagieren kann und es für jeden sicher und möglichst angenehm abläuft. Dazu gehören Fluchtwege und ein Notfallkoffer mit Erste-Hilfe-Set, Taschenlampe und sauberem Trinkwasser. Mach dich mit den kommunalen und bundesweiten Notfallwarnsystemen vertraut und stelle sicher, dass du dafür angemeldet bist, im Notfall per SMS benachrichtigt zu werden.



Forever Aloe MPD® 2x Ultra | Art.-Nr. 307

# Die Kraft der Natur

**Eine großartige Quelle für Ernährungs-Power auf pflanzlicher Basis**

**Bring deinen aktiven Lebensstil in Schwung mit der idealen Mischung aus 20 Obst- und Gemüsesorten und Aloe Vera.**

Forever Supergreens™ ist ein leckerer Drink-Mix, der durch die Kombination aus Vitamin C, E und Magnesium die Leistungsfähigkeit deines Körpers unterstützt. Außerdem unterstützt es einen ausgeglichenen pH-Wert und das enthaltene Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Forever Supergreens™ | Art.-Nr. 621



**Forever Supergreens™**

With Vitamins C, E, and Magnesium /  
Mit Vitamin C, E und Magnesium /  
Avec vitamine C, E et magnésium /  
Mit vitamine C, E et magnésium

FOOD SUPPLEMENT WITH SWEETENER /  
NÄHRERGÄNZUNGSMITTEL MIT SÜßUNGSMITTEL /  
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE AVEC ÉDULCORANT /  
ERNÄHRUNGSMITTEL MIT ZUSATZSTOFF

Net weight / Nettogewicht / Poids net / Nettogewicht: 132 g  
30 à 4,4 g Packets / Portionsbeutel / Sticks

FOREVER™



FOREVER®

# Gesund, und schnell lecker

## Einfache Rezepte, die dich vergessen lassen, dass du Kalorien zählst.

Die Ernährung wird eine entscheidende Rolle dabei spielen, wenn es darum geht, deine Fitnessziele im Jahr 2020 zu erreichen. Aber das bedeutet nicht, dass du dazu verdammt bist, monatelang nur winzige Portionen von langweiligen Gerichten zu dir zu nehmen. Du kannst dich ausgewogen ernähren und dich dabei satt und voller Energie fühlen, ohne deine Geschmacksnerven mit der typischen Diätkost zu quälen.

Die Rezepte, die du dazu auf den folgenden Seiten findest, schmecken großartig und sorgen für eine gesunde Balance von Fetten, Kohlehydraten und Proteinen.

### SNACK:

Hüttenkäse mit Birne und Zimt

## Wie viele Kalorien solltest du zu dir nehmen?

Im Allgemeinen sollten Frauen 1400 Kalorien und Männer sollten 1900 Kalorien pro Tag zu sich nehmen, um etwa ein Pfund Gewicht pro Woche zu verlieren. Denke auch daran, dass es mehrere Faktoren gibt, die sich auf deinen tatsächlichen Kalorienbedarf auswirken können, wie z. B. dein aktuelles Gewicht, Körpergröße, Alter und Aktivitätsniveau.

Die richtige Menge Kalorien mit den richtigen Lebensmitteln zur richtigen Zeit zu dir zu nehmen wird dich beim Erreichen deiner Ziele unterstützen, während es dir hilft, dich konzentriert und voller Energie zu fühlen. Zu wenig zu essen kann dazu führen, dass du dich schlapp und unmotiviert fühlst.

**FRAUEN:  
1400 TÄGLICH**

**MÄNNER:  
1900 TÄGLICH**

FRÜHSTÜCK: 300 KCAL

FRÜHSTÜCK: 450 KCAL

SNACK: 200 KCAL

SNACK: 350 KCAL

MITTAGESSEN: 450 KCAL

MITTAGESSEN: 550 KCAL

ABENDESSEN: 450 KCAL

ABENDESSEN: 550 KCAL

## Interessante Fakten

Diese Rezepte entsprechen allen Kalorien-Vorgaben des F.I.T.-Programms von Forever! Dieses 15-tägige Diät-, Fitness- und Ernährungsprogramm eignet sich ideal dazu, deine Fitnessambitionen wieder mit neuem Schwung zu verfolgen.

Zwei Frühstücks-Klassiker  
kombiniert zu einem leckeren,  
herzhaften Start in den Tag.

- 1 Ei (2 für Männer)
  - 3 Eiweiß (4 für Männer)
  - 225 g Süßkartoffel, gerieben
  - 2 SCHEIBEN Mozzarella
  - 45 g rote Paprika
  - 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
  - 2 EL Salsasoße
- Mit Gewürzsalz abschmecken



# Frühstück Herzhaftes Waffle-Omelet

**ZUBEREITUNG:** Waffeleisen vorheizen und einfetten. Eier schlagen und Gewürzsalz hinzufügen, dann die geriebene Süßkartoffel und das Gemüse unterheben. Die Hälfte der Masse in das Waffeleisen geben und backen, bis die Eier stocken. Das Gleiche mit dem Rest der Masse wiederholen und jede Waffel mit Salsasoße und Mozzarella garnieren.

**MITTAG- ODER ABENDESSEN:**  
*Curry-Hähnchen*

In unserem Online-Magazin Forever  
Yours findest du viele weitere leckere  
und gesunde Rezepte!

<https://direkt.forever-yours.eu/>



In unserem Online-Magazin Forever Yours findest du viele weitere leckere und gesunde Rezepte!

<https://direkt.forever-yours.eu/>

**SNACK:**

*Erdnuss-Energy-Balls*



**FRÜHSTÜCK:**

*Overnight Oats  
mit Apfel und Zimt*





Herzhaft, sättigend und gesund. Dieses klassische Abendessen schmeckt eigentlich jedem.

*Mittag- oder Abendessen:*  
**Spaghetti aus Kürbis**  
*à la Marinara*

115 g Truthahn-Hackfleisch (140 g für Männer)

230 g Spaghettikürbis (310 g für Männer)

1 EL Olivenöl

75 g Marinarasoße (115 g für Männer)

1 geh. TL Parmesan (2 geh. TL für Männer)

125 g grüne Bohnen, gedämpft

160 g Melone

**ZUBEREITUNG:** Ofen auf 200 °C vorheizen und die Hälfte des Spaghettikürbis mit Olivenöl beträufeln. Die aufgeschnittene Seite auf ein ausgekleidetes Backblech legen und rösten, bis sie weich ist. Dann den Kürbis mit einer Gabel herauskratzen und die jeweilige Portion abwiegen. Das Truthahn-Hackfleisch anbraten, dann die Marinarasoße hinzufügen. Nach dem Erhitzen die Fleischsauce auf die Kürbis-Spaghetti geben und mit Parmesan bestreuen. Für eine ausgewogene Mahlzeit grüne Bohnen und Melone als Beilage servieren. Ersetze für die vegetarische Variante den Truthahn durch deinen bevorzugten pflanzlichen Fleischersatz.



Mittag- oder Abendessen:

# Ahi-Thunfisch mit Sesamdressing und Reis

**ZUBEREITUNG:** Den Ahi-Thunfisch mit Olivenöl bestreichen und mit Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze etwa zwei Minuten auf jeder Seite anbraten. Vom Herd nehmen, auf Reis geben und mit Sesam-Ingwer-Dressing beträufeln. Edamame und Zucchini mit anrichten und ebenfalls mit Sesam-Ingwer-Dressing beträufeln.

Angebratener Ahi-Thunfisch ist so köstlich, dass man leicht vergessen kann, wie einfach er zuzubereiten ist.

- 115 g Ahi-Thunfisch (140 g für Männer)
- 1 TL Olivenöl
- 125 g Wildreis, gekocht (250 g für Männer)
- 40 g Edamame, geschält
- 75 g Zucchini, gedämpft
- 1 TL Ingwer-Sesam-Salatdressing

Mit Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken

In unserem Online-Magazin **Forever Yours** findest du viele weitere leckere und gesunde Rezepte!

<https://direkt.forever-yours.eu/>

**MITTAG- ODER ABENDESSEN:**  
*Schweine-Souvlaki*

**Ein süßer Start in den Tag mit Quinoa und muskelaufbauendem Protein.**

**1 MESSLÖFFEL** Forever Ultra™ Shake Mix

**95 g** Quinoa, gekocht (140 g für Männer)

**1 TL** Kokosöl, Lein-, Chia- oder Hanfsamen

**1 TL** Trockenfrüchte oder 60 g frisches Obst

**½ TL** Vanille-Extrakt

**250 ml** ungesüßter Mandeldrink

*Eine Prise Zimt*



# *Frühstück:* Quinoa-Porridge

**ZUBEREITUNG:** Die gekochte Quinoa in einer Schüssel mit Kokosöl oder Samen, Forever Ultra™ Shake Mix und dem Mandeldrink vermengen. Mit Obst und Zimt garnieren.



# Hautpflege - aber richtig!

**Wenn du noch bessere Resultate mit deinen Hautpflegeprodukten erzielen möchtest, nutze die Vorteile von Natur und wissenschaftlicher Forschung.**

Welche Ziele möchtest du 2020 mit deiner Hautpflege erreichen? Vielleicht ist es an der Zeit, deine bisherige Einstellung zu Pflegeprodukten zu überdenken. Vielleicht achtest du wie viele Verbraucher zunehmend darauf, welche Inhaltsstoffe in deinen Produkten enthalten sind und ob diese natürlich oder synthetisch sind. Während es zweifelsohne gut ist, mehr darauf zu achten, welche Pflegeprodukte man verwendet und welche Lebensmittel man zu sich nimmt, kann es schwierig sein, zwischen Fakten und Fiktion zu unterscheiden. Dies gilt insbesondere im Zeitalter der sozialen Medien und Online-Foren.

Wenn du deine Hautpflege in diesem Jahr optimieren möchtest, dann beschäftige dich nicht allzu sehr damit, ob die Wirkstoffe natürlich oder künstlich sind. Starte ohne die Irrtümer und Klischees in das neue Jahr, die in Bezug auf die Hautpflege häufig verbreitet werden. Diese Debatte gehört der Vergangenheit an. Wir haben bei dem Wissenschaftsrat von Forever Living nachgefragt, was effektive Hautpflege ausmacht und mit welchen Irrtümern aufgeräumt werden sollte.



**DENKE DARAN BEIM NÄCHSTEN EINKAUF: REIN NATÜRLICHE HAUTPFLEGEPRODUKTE SIND NICHT AUTOMATISCH DIE BESSERE ALTERNATIVE.**



## „Natürlich“ heißt nicht gleich besser

Seit kurzem tendieren Verbraucherinnen immer stärker zu natürlichen und biologischen Hautpflegeprodukten. Etiketten, auf denen der Begriff „natürlich“ steht, sind oftmals verziert mit Bildern von taubedeckten Blättern oder bunt blühenden Blumen - Dinge, die wir als schön und wertvoll erachten. Während die Nachfrage nach natürlichen und biologischen Produkten zu wichtigen Innovationen im Bereich der Hautpflege geführt hat, hat sie auch einem sehr weit verbreiteten Irrtum Auftrieb gegeben: Natürliche Inhaltsstoffe sind immer besser.



### **BEI DER HAUTPFLEGE WIRD OFT DAVON AUSGEGANGEN, DASS NATÜRLICHE WIRKSTOFFE REINER UND SANFTER SIND ALS IM LABOR ENTWICKELTE WIRKSTOFFE...**

So einfach ist es leider nicht. Es gibt aber genug Menschen, die der festen Überzeugung sind, dass natürlich immer besser ist. So zeigte eine kürzlich veröffentlichte Studie, dass ungefähr die Hälfte aller Frauen, die Hautpflegeprodukte verwenden, aktiv nach Produkten mit natürlichen oder biologischen Inhaltsstoffen suchen.

Man sollte sich aber nicht von künstlichen Inhaltsstoffen abschrecken lassen. Insbesondere wenn man bedenkt, dass diese Wirkstoffe das Produkt wahrscheinlich effektiver, sicherer und stabiler machen. Tatsächlich muss man bei reinen Naturprodukten in puncto Effektivität, Effizienz oder Nutzererlebnis oft Abstriche machen.

„Bei der Hautpflege wird oft davon ausgegangen, dass natürliche Inhaltsstoffe reiner und sanfter sind als im Labor entwickelte Inhaltsstoffe“, sagt Dr. Wallace Hayes, Toxikologe und Mitglied des Wissenschaftsrats von Forever Living. „Diese Annahme ist schlichtweg falsch.“

Es steht außer Zweifel, dass wir der Natur viele hochwirksame und nutzbringende Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralien und pflanzliche Extrakte zu verdanken haben. Allerdings kommen in der Natur auch beispielsweise Schimmel und Bakterien vor. Deswegen ist es wenig überraschend, dass reine Natur- und Bio-Produkte oft eine kürzere Haltbarkeit aufweisen als Produkte, die eine Kombination aus natürlichen und künstlichen Inhaltsstoffen enthalten.

Denke daran beim nächsten Einkauf: Rein natürliche Hautpflegeprodukte sind nicht automatisch die bessere Alternative. Kaufe die Produkte, die für dich persönlich den größten Nutzen haben. Überlege, mit welchen Inhaltsstoffen du die besten Ergebnisse erzielen kannst, und denke weniger darüber nach, welche Inhaltsstoffe natürlich sind und welche nicht. Wenn ein Produkt durch synthetische Inhaltsstoffe effektiver und stabiler wird, dann ist das eine gute Sache.



## Ein weit verbreiteter Irrtum: synthetische Inhaltsstoffe sind schlecht

Verbraucherinnen, die mehr Wert auf natürliche Inhaltsstoffe legen, sitzen häufig dem Trugschluss auf, dass synthetische bzw. nicht natürliche Inhaltsstoffe schlecht sind.

„Leider halten Verbraucher synthetische Wirkstoffe oft für ungesund bzw. unsicher“, sagt Dr. Roger Clemens, Ernährungswissenschaftler und Mitglied des Wissenschaftsrats von Forever Living. „Viele Verbraucher glauben fälschlicherweise, dass künstliche Inhaltsstoffe krebserregend sind oder zu Diabetes oder starkem Übergewicht führen können.“

Diese Gerüchte können im Internet leicht ein Eigenleben entwickeln und kratzen am Image von künstlichen Inhaltsstoffe.

Dr. Clemens betont außerdem, dass viele natürliche Inhaltsstoffe Hautreizungen auslösen können, die sich im Laufe der Zeit verschlimmern. Allergische Reaktionen träten bei unverarbeiteten natürlichen Inhaltsstoffen viel häufiger auf. Verarbeitete natürliche Inhaltsstoffe oder deren synthetische Varianten können genau die selben Vorteile aufweisen, allerdings ohne Allergene zu enthalten.

In der Realität können sowohl synthetische als auch natürliche Inhaltsstoffe gesund oder eben ungesund sein. Daher muss bei der Wahl eines Hautpflegeprodukts darauf geachtet werden, dass jeder einzelne Inhaltsstoff so effektiv wie möglich und gleichzeitig unschädlich ist.

## Natur und Wissenschaft im Einklang

Im Internet werden natürliche und synthetische Inhaltsstoffe jeweils von Menschen verteufelt, die der festen Überzeugung sind, dass die eine Gruppe der anderen überlegen ist. In Wahrheit können aber sowohl natürliche als auch synthetische Inhaltsstoffe eine hohe Effektivität aufweisen. Wenn du dich jetzt fragst, was denn nun besser sei, lautet die Antwort: keins von beidem. Die Annahme, dass man entweder ausschließlich natürliche oder synthetische Produkte verwenden sollte, ist nicht nur veraltet, sondern auch kontraproduktiv.

Wenn es eins gibt, wodurch selbst die besten natürlichen Inhaltsstoffe noch besser gemacht werden können, dann ist es die wissenschaftliche Forschung. Dies gilt nicht nur für die Hautpflege. Nahrungsergänzungsmittel sind dank einer Kombination aus Natur und Wissenschaft immer effektiver geworden.

Durch den Einsatz modernster Maschinen und Technologien können die positiven Eigenschaften von natürlichen Inhaltsstoffen weiter verstärkt werden. Dadurch können Allergene reduziert und das Endprodukt vor Bakterienbefall geschützt werden. Dies steigert letztendlich die Wirksamkeit eines Produkts.

## LEIDER HALTEN VERBRAUCHER SYNTHETISCHE INHALTSSTOFFE OFT FÜR UNGESUND ODER UNSICHER...

Zudem werden Hautpflegeprodukte durch die Kombination aus Natur und wissenschaftlicher Forschung konsistenter. Rein natürliche Inhaltsstoffe, die unverarbeitet bleiben, sind äußerst unbeständig und nicht immer gleich effektiv. Dies bedeutet, dass sich ein und dasselbe Produkt von Mal zu Mal stark unterscheiden kann. Sowohl die Farbe als auch die Konsistenz können sich unterscheiden und auch das Ergebnis kann variieren.

Dank der modernen Technologie können natürliche Inhaltsstoffe stabilisiert, verbessert oder synthetisch erzeugt werden. So können die Inhaltsstoffe durchgängig bestmöglich genutzt werden und du kannst dir sicher sein, dass die Produkte immer die gleichen Ergebnisse erzielen.

Wenn natürliche Inhaltsstoffe durch den Einsatz moderner Technologien sogar noch besser gemacht werden, profitiert am Ende der Verbraucher. Lass dich nicht von Produkten abschrecken, die synthetische Inhaltsstoffe enthalten – greife bewusst auf sie zurück! Wenn die wissenschaftliche Forschung dazu genutzt wird, die Vorteile von natürlichen Inhaltsstoffen weiter herauszuarbeiten, erzielst du am Ende bessere Ergebnisse.



# Was möchtest du mit deiner Hautpflege erreichen?

Die Basis aller Hautpflegeprodukte von Forever bildet ein zentraler Inhaltsstoff: reines Aloe-Vera-Extrakt aus dem inneren Blattmark aus eigenem Anbau. Darauf aufbauend nutzen wir eine Kombination aus natürlichen und wissenschaftlich verbesserten Inhaltsstoffen, um die Vorteile von Aloe Vera zu ergänzen und noch effektiver zu gestalten.

Das Ergebnis unserer Arbeit ist eine Hautpflegeserie, die an deine Bedürfnisse angepasst ist, egal ob du auf der Suche nach Anti-Aging-Pflege, hautberuhigenden Cremes oder sonstigen Produkten bist. Unsere Kundinnen können sich sicher sein, dass unsere Produkte durchweg sichere, effektive und lang anhaltende Ergebnisse erzielen.

**Anti-Aging:** Infinite by Forever™ wirkt der Hautalterung durch eine hochmoderne Kombination aus Natur und Wissenschaft von innen heraus entgegen. Für diese Serie verwenden unsere Experten Peptide, natürliche Mineralstoffe, Pflanzenextrakte, Wüstenpflanzen und bauen auf neueste dermatologische Erkenntnisse, um die Eigenschaften von Aloe Vera nicht nur zu ergänzen, sondern sie noch effektiver zu machen. Durch das Zusammenspiel von klinisch getesteten Inhaltsstoffen und natürlichen Extrakten werden Fältchen gemindert, die Haut geglättet und die natürliche Schönheit von innen heraus unterstützt.



**Mischhaut:** Mischhaut kann manchmal trocken, manchmal fettig sein und wird mitunter auch als „normale“ Haut bezeichnet. Unsere Tagespflegeserie Sonya™ bietet die optimale Pflege für Mischhaut. Durch die gelbbasierte Formel können die Inhaltsstoffe der Aloe Vera tiefer in die Haut eindringen, um die Haut mit Feuchtigkeit und Nährstoffen zu versorgen. Das sorgt für einen ebenmäßigeren Hautton und ein durchweg strahlendes Äußeres, mit dem man sich wohl fühlt.



**Problemzonen:** Wenn du mit deiner Hautpflege spezifische Problemzonen angehen möchtest, dann sind die zielgerichteten Pflegeprodukte von Forever eine ausgezeichnete Wahl. Mit unseren individuellen Produkten kannst du jedes Hautproblem angehen, von Hyperpigmentierungen über Augenringe bis hin zu unebenmäßiger Haut. Gestalte deine Hautpflege noch effektiver, indem du sie auf deine persönlichen Bedürfnisse abstimmt.



infinite by Forever™ | Art.-Nr. 553  
Sonya™ daily skincare system | Art.-Nr. 609  
Targeted Skincare:  
awakening eye cream | Art.-Nr. 561  
protecting day lotion | Art.-Nr. 557

smoothing exfoliator | Art.-Nr. 559  
balancing toner | Art.-Nr. 560  
aloe activator | Art.-Nr. 612  
aloe bio-cellulose mask | Art.-Nr. 616

# Gefahr durch zu viel Zeit am Bildschirm



## Warum zu viel Zeit am Bildschirm die Gesundheit beeinträchtigen kann.

Bildschirme sind zum festen Bestandteil des modernen Alltags geworden. Egal ob wir in der Arbeit vor einem Bildschirm sitzen müssen, mit anderen in Kontakt treten wollen oder Langeweile verspüren, es scheint als würden unsere Augen ständig von einem Bildschirm zum nächsten wandern.

Wie oft kommt es vor, dass du nach einem anstrengenden Vormittag vor dem Computerbildschirm die Mittagspause dazu nutzt, über dein Smartphone mit Freunden in Kontakt zu bleiben oder durch die sozialen Medien zu scrollen? Wenn du einen Serienmarathon startest, können sich die Stunden vor einem Bildschirm schnell anhäufen.

Wenn man erfährt, wie viele Stunden man jeden Tag vor unterschiedlichen Bildschirmen sitzt, kann das schockierend sein. Im Durchschnitt sind es bei Erwachsenen circa elf Stunden am Tag – diese werden üblicherweise vor Computern, mobilen Geräten und Fernsehern zugebracht.

Laut einer Studie von Nielson sieht es bei Jugendlichen nicht viel besser aus als bei ihren Eltern: Sie verbringen circa neun Stunden pro Tag vor einem Bildschirm. Bei Kindern zwischen acht und zwölf Jahren sind es täglich ungefähr sechs Stunden. Viele Experten sind der Meinung, dass dies Auswirkungen auf ihre Gehirnentwicklung haben könnte.

Es steht außer Frage, dass das Informationszeitalter unser Leben drastisch und rapide verändert hat. Die Welt ist vernetzter denn je. Aber welchen Preis zahlt unsere Gesundheit dafür?

“

**STUDIEN ZEIGEN, DASS JUGENDLICHE ZUNEHMEND AN DEPRESSIONEN, ANGSTZUSTÄNDEN UND VEREINSAMUNG LEIDEN, JE MEHR ZEIT SIE VOR DEM BILDSCHIRM VERBRINGEN. SCHULD DARAN SIND INSBESONDERE DIE SOZIALEN MEDIEN UND VIDEOSPIELE.**

## Informationsflut

Heutzutage sind Erwachsene pro Tag fünfmal so vielen Informationen ausgesetzt wie noch vor 50 Jahren. Diese Informationsflut macht uns nicht unbedingt intelligenter. Tatsächlich deuten Studien darauf hin, dass die vielen Stunden, die wir vor dem Bildschirm verbringen, Auswirkungen auf unsere kognitive Leistungsfähigkeit haben. Diese Auswirkungen können sich von Generation zu Generation unterscheiden.

Für Erwachsene führt diese übermäßige Aufnahme von Informationen zu einer Art mentalen Trägheit. Denn das menschliche Gehirn kann nur ein bestimmtes Maß an Informationen gleichzeitig verarbeiten. Wenn diese Grenze erreicht ist, wird es schwieriger zu denken oder auch nur kleinere Entscheidungen zu treffen. Dieses Phänomen wird von Experten als „Informationsangst“ bezeichnet.

Die Auswirkungen auf Jugendliche sind besonders gravierend. Sie wachsen in einem Umfeld auf, das wie besessen ist von mobilen Geräten – sie sind zu einem festen Bestandteil in jedem Lebensbereich geworden. Studien zeigen, dass Jugendliche zunehmend an Depressionen, Angstzuständen und Vereinsamung leiden, je mehr Zeit sie vor dem

Bildschirm verbringen. Schuld daran sind insbesondere die sozialen Medien und Videospiele.

Bei jüngeren Kindern können digitale Geräte das Lernverhalten beeinflussen. Eine alarmierende Untersuchung der US-Gesundheitsbehörde zeigt, dass junge Kinder, wenn sie auf einem Tablet spielen, die erlernten Fähigkeiten nicht auf die echte Welt übertragen können.



## Unterstütze deine Sehkraft

Wusstest du, dass das Nahrungsergänzungsmittel Forever iVision™ durch die geballte Kraft von Vitaminen und Antioxidantien sowie pflanzlichen Inhaltsstoffe, wie etwa Tagetes-Extrakt, Heidelbeer-Extrakt oder Schwarzer Karottensaft, deine Sehkraft umfassend unterstützt? Es enthält die fortschrittlichen Inhaltsstoffe aus Lutemax® 2020 und Vitamin A und Zink. Vitamin A und Zink tragen zur Erhaltung einer normalen Sehkraft bei.



Forever iVision™ | Art.-Nr. 624

# Gut für die Sehkraft

**Endlich gibt es ein Nahrungsergänzungsmittel für die Sehkraft, das dem digitalen Zeitalter gerecht wird.**

Forever iVision™ ist ein fortschrittliches Nahrungsergänzungsmittel für die Sehkraft im 21. Jahrhundert. In der heutigen Zeit müssen unsere Augen viel mehr leisten als je zuvor. Wir zählen auf sie, um UV-Strahlung und Schadstoffe zu filtern, setzen sie aber auch täglich stundenlang mobilen Endgeräten, Computern und Fernsehern aus. Deshalb ist es wichtig, die Augen vor einer Überbelastung und Langzeitschäden zu schützen.

Forever iVision™ bietet dir eine rundum-Sehkraft-Unterstützung für das digitale Zeitalter.



Forever iVision™ | Art.-Nr. 624



FOREVER®

# Posts aus der ganzen Welt

Schau auch mal bei uns vorbei!



ForeverGermanyAustria  
SwitzerlandHQ



forever\_dach\_hq

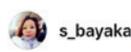
Die Forever-Familie hat weltweit Mitglieder! Vom erfolgreichen Fitnessprogramm bis hin zu Reisen an neue Orte – es ist leicht zu verstehen, warum so viele Menschen so gerne ihre Erfahrungen im Jahr 2019 teilen wollten. Wir hoffen, dass auch du 2020 deine liebsten Forever-Momente teilen wirst. Vergiss nicht, den Hashtag #LookBetterFeelBetter oder #ForeverProud zu verwenden!



blandinanjau



**blandinanjau** (Dar es Salaam, Tansania)  
„Ich llliiiebe den leckeren Vanilla-Shake zum Lunch. Perfekt für einen schnellen To-Go-Lunch, während ich zu meinem nächsten Business Meeting fahre.“ #ForeverProud #LookBetterFeelBetter #TheAloeVeraCompany



s\_bayaka



**s\_bayaka** (Ulaanbaatar, Mongolei)  
„Mit meinem General Director von Forever Living in Dallas, Texas.“ #dallas #emr19 #training #happytime #proudofoforever #foreverlivingproducts



zagumny\_forever\_team



**zagumny\_forever\_team** (Vitamine/  
Nahrungsergänzungsmittel)  
„Tag 3 von clean9... Wie immer während des Programms fühle ich mich großartig.“ #foreverliving #foreverfit #flp #clean9 #c9 #zft



**Viktor Egyed (OnlineDaddy)**  
Network Marketing Coach at Egyed...



**Viktor Egyed** (Mosonmagyaróvár, Ungarn)  
„Ich liebe Montage. Für mich ist es immer sehr aufregend, es passiert etwas Neues...“



**Gabriele Martine Reichard**  
Speaker, Coach & Mentor



**Gabriele Martine Reichard** (München, Deutschland)  
Fühle mich glücklich bei "Aloe Vera of America of Mission Inc."  
EAGLE MANAGER-Reise 2019 #EMR19



**mumbi.bosslady\_lifestyler**  
Tate Ballrom At Gaylord



**mumbi.bosslady\_lifestyler** (FL Business Builder)  
„Wir packen Mahlzeiten mit #ForeverGivingProgram für diejenigen, denen es nicht so gut geht.“  
@foreverglobalhqbusiness @forevereastafrica  
#EMR19 #ForeverProud #TheAloeVeraCompany

Ein neues Jahr,  
**neue**  
Chancen



**DIE CHANCE  
FÜR JEDEN.  
ÜBERALL.**

Verwandle deine Liebe zu den Forever-Produkten in eine Chance, welche dieses zu einem unvergesslichen Jahr machen könnte. Die Forever Geschäftschance gibt dir die Möglichkeit, dein Leben zu ändern, indem du dazu beiträgst, dass andere besser aussehen und sich besser fühlen.



FOREVER®