

Living Forever

Ausgabe 3 / Winter 2022

Zeit für den Neustart

Fünf positive
Auswirkungen neuer
Routinen auf deine
Denkweise



Die Rex Maughan
Forever Giving
Foundation spendet

1.000

Taschen mit
Schulmaterialien
an Schüler in
Mexiko

So stärkst du
deine Haut von
innen

Genieße einen wär-
menden Chai-Tee mit
einem Schuss Aloe



FOREVER®



Inhaltsverzeichnis

4 **President's Letter**
Wiederentdecken, was wirklich zählt

8 **Frag die Expertin**
Tipps für die Hauptpflege von innen

10 **Wissenschaftlich fundiert**
Ein Blick auf die Entwicklung und Vorteile von Forever Focus™

12 **Drink der Saison**
Genieße einen wärmenden Chai-Tee mit einem Schuss Aloe

16 **Erfahrungsberichte**
Erfahre, was Forever-Kunden über ihre Lieblingsprodukte sagen

19 **Social Media**
Produktneuheiten, Updates und Tipps von Forever



6

Perfekte Kombinationen
Drei besonders kraftvolle
Produktduos



14

Lifestyle
Warum es sich immer lohnt,
etwas Neues auszuprobieren



21

Philanthropie
Die Rex Maughan Forever
Giving Foundation
unterstützt Schüler in Mexiko

Redaktion

Redaktionelle Leitung:

Denise Iulo

Chefredakteurin:

Chelsea Young

Grafikdesign:

Matthew Williams

Beitragender Autor:

Janna Tian

Beitragende Fotografen:

Dawn Jurkiewicz

Sander Jurkiewicz

Mitwirkende:

Christopher Altamirano

Holly Stout

• • • • •



Headquarter USA

Forever Living
Products International
Scottsdale, Arizona

Länderbüros

Forever Living Products Germany
München

Forever Living Products Austria
Hagenbrunn

Forever Living Products Switzerland
Frauenfeld



FOREVER®

Living Forever wird herausgegeben von
Forever Living Products International.



Botschaft des Präsidenten

Der Jahreswechsel ist eine Zeit, in der wir uns darauf besinnen, was wirklich wichtig ist. Ein idealer Anlass, um dich zu fragen, wie gut es dir gelingt, dein körperliches Wohlbefinden zu fördern und für Gleichgewicht in deinem Leben zu sorgen. Gelingt es dir beispielsweise, das Erreichen deiner Ziele und gemeinsame Zeit mit deinen Liebsten unter einen Hut zu bringen?

Die Produkte von Forever helfen dir dabei, deine Ziele zu erreichen, egal ob du deine Wellness-Reise starten, fortsetzen oder optimieren möchtest. Auf den folgenden Seiten informieren wir dich darüber, wie sie dich dabei unterstützen können. Das Herz und die Seele von Forever sind jedoch nicht unsere Produkte, sondern unsere Mitarbeiter – unsere 160 Länder umfassende globale Familie, welche immer weiterwächst dank vieler Menschen, die wirklich ein Produkt unserer Produkte sind.

Wer seinen Körper von innen heraus mit hochwertigen und effektiven Produkten stärkt, erzielt sichtbare Ergebnisse. Sie sorgen für mehr Energie, mehr körperliche Leistungsfähigkeit und mehr Präsenz im Umgang mit deinen Mitmenschen. Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen deiner Energie, deiner Gesundheit und deinem Umgang mit deinem Körper. Du solltest dich also fragen, was du im kommenden Jahr verbessern kannst. Wer möchtest du werden? Welche Lebensbereiche und Menschen möchtest du neu entdecken? Wie deine Antwort auch lautet: Die Reise beginnt bei dir. Egal ob es um deine Gesundheit, deine allgemeine Zufriedenheit oder einen anderen Lebensbereich geht, wir unterstützen dich Schritt für Schritt bei der Verwirklichung deiner Vorsätze.

Bleib gesund!

Gregg Maughan

President, Forever Living Products International



Verjüngen



Nähren



STÄRKE DEINE HAUT

Ein perfektes Zusammenspiel: Aloe-Vera-Gel im Verbund mit Bienenpropolis ist ein exzellenter Feuchtigkeitsspender. Bienenpropolis trägt dazu bei, dass deine Haut glatter und frischer wirkt, sorgt für ein geschmeidiges Hautgefühl und bildet eine natürliche Schutzschicht, in der die Aloe und die Vitamine A, C und E ihre beruhigenden, feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften entfalten können.

Aloe Propolis Creme | Art. 51

What
Matters
Most...



FOREVER®

Bitte wende dich an deinen persönlichen **Forever Business Owner**, um eine Produktbestellung vorzunehmen.

Perfekte Kombinationen

Dynamische Duos

Drei kraftvolle Powerhouse-Produktduos für die Körperpflege von innen und außen.

.....

Manche Produkte ergänzen sich so gut, dass sie einfach zusammen benutzt werden müssen. Diese sechs Produkte sind schon eine Klasse für sich, doch in der richtigen Kombination sind ihre Vorteile noch kraftvoller. Integriere unsere beliebtesten Forever-Kombinationen in deine Alltagsroutine und gib deinem Körper und deiner Haut die Nährstoffe, die sie verdienen.

Bleibe geschmeidig

Forever Active HA® + Forever Move™

So profitierst du von diesem Produktduo: Forever Active HA® bietet dir den einfachsten Weg, Hyaluronsäure aufzunehmen. Zusätzlich ist das Produkt mit Ingwer und Kurkuma-Extrakt angereichert. Forever Move™ unterstützt deinen aktiven Lebensstil und ist besonders ein Muss für alle Sportler.

Hintergrundwissen: Forever Move™ vereint zwei patentierte Zutaten: die natürliche Eierschalenmembran NEM® und den wasserlöslichen Kurkumakomplex BioCurc®. NEM® liefert Chondroitin, Hyaluronsäure, Glykosaminoglykane und Schlüsselproteine wie Kollagen. Ergänzt wird es von Kurkumin aus Kurkuma, BioCurc®, bei dem eine patentierte Emulgierungstechnologie genutzt wird. Sie steigert die Bioverfügbarkeit von Kurkumin um 400 Prozent und erlaubt dem Körper somit eine bessere Aufnahme und Verarbeitung. Forever Active HA® wurde als schnelle Quelle für Hyaluronsäure in einer unkomplizierten Darreichungsform entwickelt. Dafür sorgt das patentierte Injuv®-Verfahren. Die innovative Produktformel verwendet eine einzigartige Form von Hyaluronsäure mit leichtem Molekulargewicht. Sie unterstützt die Hautfeuchtigkeit und kann das 1000-fache ihres Volumens an Wasser speichern.

Forever Active HA® | Art. 264
Forever Move™ | Art. 551



Pflege deine Haut

smoothing exfoliator + Sonya™ refreshing gel cleanser

So profitierst du von diesem Produktduo: Der smoothing exfoliator und der Sonya™ refreshing gel cleanser von Forever sorgen im Teamwork für eine strahlendere Haut.

Hintergrundwissen: Der smoothing exfoliator enthält natürliche Inhaltsstoffe, die gemeinsam dein Hautbild glätten. Jojoba-Perlen und nachhaltig gewonnener Bambuspuder entfernen Schmutz und abgestorbene Hautzellen. Ätherisches Zitronenöl fördert die Feuchtigkeitsversorgung und aus der Papaya gewonnenes Papain enthält große Mengen der Vitamine A, C und E. Der sanft schäumende Sonya™ refreshing gel cleanser mit Apfel-Aminosäuren, Wüstendattelextrakt und Acacia-Concinna-Fruchtextrakt ist die ideale Ergänzung für eine tiefenwirksame Reinigung. Das erfrischende Reinigungsgel enthält rückfettende Inhaltsstoffe wie Aloe und Baobab-Öl, das im Senegal aus dem Lebensbaum gewonnen wird.

smoothing exfoliator | Art. 559
Sonya™ refreshing gel cleanser | Art. 605



Unterstütze dein Immunsystem

Forever Aloe Berry Nectar™ + Forever Absorbent-C

So profitierst du von diesem Produktduo: Forever Aloe Berry Nectar™ und Forever Absorbent-C ergänzen sich perfekt und stärken dein Immunsystem mit kraftvollen Antioxidantien und Vitamin C.

Hintergrundwissen: Forever Aloe Berry Nectar™, eine Mischung aus 90,7 % Aloe-Vera-Blattgel und natürlichem Cranberry- und Apfelsaftkonzentrat, kombiniert die Vorzüge der Aloe Vera mit einem erfrischenden Geschmackserlebnis. Die Inhaltsstoffe der Aloe und die in Äpfeln und Cranberrys enthaltenen Antioxidationen fördern zudem dein Wohlbefinden. Forever Absorbent-C mit leckerem Orangengeschmack ist reich an Vitamin C und sorgt nicht nur für einen zusätzlichen Immunboost, sondern schützt deinen Körper auch vor oxidativem Stress. Das wertvolle Vitamin C ist in Haferkleie eingebettet, damit es sich zeitverzögert und nach Bedarf im Körper verteilen kann.

Forever Aloe Berry Nectar™ | Art. 734
Forever Absorbent-C | Art. 48



So unterstützt du deine Haut

Tipps für die Hauptpflege von innen



Holly Stout,
Forever Vice President
of Global Product Development

.....

Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers, daher können sich Hautschäden und mangelnde Pflege leicht bemerkbar machen. Holly Stout, Vice President of Global Product Development bei Forever, hat über 19 Jahre Erfahrung bei der Entwicklung von Hautpflege- und Nahrungsergänzungsprodukten. Hier teilt sie ihre Tipps für die Hautpflege von innen und außen.

Welche alltäglichen Einflüsse machen sich im Hautbild bemerkbar?

Deine Haut zeigt deutlich, ob du ihr ausreichend Pflege gönnst oder sie vernachlässigt hast. Das Hautbild ermöglicht unter anderem Rückschlüsse auf deine Hautpflegeroutine (oder deren Fehlen), Aufenthalte im Freien, deine Nährstoffzufuhr, deinen Feuchtigkeitshaushalt und klimatische oder jahreszeitliche Veränderungen.

Inwiefern machen sich innere Vorgänge im Hautbild bemerkbar?

Deine Haut kommuniziert mit dir und teilt dir ihre Bedürfnisse, aber auch die deines Körpers mit – du musst nur zuhören. Häufig richten wir unsere Aufmerksamkeit vor allem auf unsere inneren Organe wie Leber oder Herz, deren Zustand wir mit dem bloßen Auge nicht sehen

können. Als äußeres Organ ist die Haut gerade deshalb ein ausgezeichneter Indikator für Vorgänge im Körperinneren, wie z. B. Verdauungs- und Hormonstörungen oder Dehydrierung.

Was können wir tun, um unsere Haut von außen zu stärken?

Wer eine neue Hautpflege-Routine beginnt oder seine bisherige Routine optimiert, sollte darauf achten, konsequent zu sein. Die ideale Einsteigerroutine umfasst das Waschen des Gesichts, das Auftragen geeigneter Pflegeprodukte morgens und abends sowie die Anwendung von Peelings zwei- bis dreimal pro Woche. Mein wichtigster Tipp lautet: Achte darauf, deine Routine wie empfohlen zweimal täglich durchzuführen. Hautpflegeexperten empfehlen vier grundlegende Produkte für Einsteiger: Gesichtereiniger, Toner, Hautbehandlung und Feuchtigkeitspflege.

Wie verbessere ich den Hautschutz von innen?

Häufig vergessen wir, dass die richtige Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unserer Haut zugutekommen. Dabei sind diese Punkte unverzichtbar für die Hautpflege von innen. Der Darm spielt eine entscheidende Rolle, wenn es um deine Haut geht. Viele der Prozesse, die zwischen Gehirn und Darm ablaufen, steuern innere und äußere Körperfunktionen. Durch eine gesunde Ernährung sendest du Signale an dein Gehirn und deine Haut. So beeinflusst du das Hautbild, die Hautreaktion und das Hautgefühl.

Welche Rolle spielt der ganzjährige Sonnenschutz?

Tagsüber haben Sonnenstrahlen eine Auswirkung auf deine Haut – auch bei bewölktem Himmel und im Winter. Die Sonneneinstrahlung ist einer der schädlichsten Umweltfaktoren für deine Haut und sie verursacht dunkle Stellen, Altersflecken sowie vorzeitige Hautalterung. Durch das Auftragen von Sonnenschutzmitteln schaffst du eine Barriere, die Sonnenstrahlen abblockt und einen Teil der schädlichen Strahlung absorbiert. Es wird jedoch empfohlen, den Sonnenschutz alle zwei Stunden zu erneuern, da alle Sonnenschutzmittel durch Wasser und Salz (also Schweiß) ihren Schutz verlieren. Wenn du dein Gesicht und alle exponierten Hautstellen (u. a. Arme und Brust) täglich und unabhängig von der Jahreszeit mit einem hochwertigen Sonnenschutzmittel eincremst und den Schutz regelmäßig erneuerst, bist du besser vor den Auswirkungen der Sonneneinstrahlung geschützt.

Die folgenden Nahrungsergänzungsmittel unterstützen die Hautpflege von innen und sorgen für gesund aussehende Haut:



infinite by Forever™ firming complex hydriert die Haut von innen



Forever Absorbent-C unterstützt die Haut mit viel Vitamin C



Forever Active Pro-B™ fördert das Gleichgewicht der Darmflora mit einer Mischung aus 6 synergetischen Bakterienstämmen



Forever Marine Collagen™ enthält 3 g Fischkollagen pro Portion



Forever Active HA® versorgt deinen Körper mit hochwertiger Hyaluronsäure

Mit diesen Hautpflegeprodukten unterstützt du schöne Haut von außen:



infinite by Forever™ hydrating cleanser für eine sanfte Hautreinigung morgens und abends



balancing toner für ein geschmeidiges Hautbild



infinite by Forever™ firming serum zur Verbesserung der Hautelastizität



Sonya™ refining gel mask pflegt die Haut im Schlaf



Aloe Sunscreen schützt die Haut vor UVA- und UVB-Strahlen

infinite by Forever™ firming complex | Art. 556
 Forever Absorbent-C | Art. 48
 Forever Active Pro-B™ | Art. 610
 Forever Marine Collagen™ | Art. 613

Forever Active HA® | Art. 264
 infinite by Forever™ hydrating cleanser | Art. 554
 balancing toner | Art. 560
 infinite by Forever™ firming serum | Art. 555

Sonya™ refining gel mask | Art. 607
 Aloe Sunscreen | Art. 617

Der Booster für das Gehirn

Entdecke die Vorteile von Forever Focus™ und die Wissenschaft dahinter

.....

Manchmal benötigen selbst die klügsten Köpfe ein wenig Hilfe, um die Schwierigkeiten unseres schnelllebigen Alltags mit seinen vielfältigen Anforderungen zu meistern. Forever Focus™ enthält wissenschaftlich untersuchte Kräuter und Vitamine, die deine Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, kognitive Gesundheit und Hirnleistung steigern können. Wir sprachen mit Christopher Altamirano, Quality Director bei Forever, der über sieben Jahre Erfahrung in der Qualitätskontrolle sowie in der Forschung und Entwicklung im Bereich Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel hat, um mehr über die Wissenschaft hinter Forever Focus™ zu erfahren.



Wofür wurde Forever Focus™ entwickelt?

Forever Focus ist ein Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung deiner kognitiven Leistungsfähigkeit. Es fördert die Aufmerksamkeit und hilft dir dabei, deine Gedanken zu ordnen und dich auf deine aktuelle Aufgabe zu fokussieren. Mit einer speziellen Formel unterstützt Forever Focus™ mehrere kognitive Funktionen, die unabhängig von Alter und Aktivitätsniveau eine entscheidende Rolle spielen. Dazu gehören das Gedächtnis, die Lernfähigkeit und die Effizienz deines neuronalen Netzwerks.

Welche Rolle spielte die Wissenschaft bei der Formulierung von Forever Focus™?

Durch Anpassungen der Produktformel und neue Inhaltsstoffe ist es Forever gelungen, die positiven Eigenschaften eines früheren Produkts zu verbessern. Dabei war es besonders wichtig, ausschließlich von Experten geprüfte und klinisch erprobte Inhaltsstoffe in sicheren und effektiven Mengen auszuwählen. Das fertige Produkt enthält Cognizin®, Pflanzenextrakte wie Bacopa und Rhodiola, B-Vitamine und Zink, die zu einer normalen kognitiven Funktion und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen.

Welche Forschungsergebnisse flossen in die Entwicklung der Produktformel ein?

Bei der Formulierung eines neuen Produkts fragen wir zunächst nach der zugrunde liegenden Intention. Mit diesem Produkt verfolgten wir das Ziel, sowohl die Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Gehirnleistung zu steigern, als auch einen Schutz gegen die oxidativen Effekte des Alterns und Gedächtnisstörungen zu bieten. In der Entwicklungsphase wählten wir von Experten geprüfte und klinisch erprobte Inhaltsstoffe wie L-Tyrosin, Bacopaextrakt, Rhodiolaextrakt, Zink und B-Vitamine aus, die in effektiven Mengen zu einer normalen kognitiven Leistungsfähigkeit beitragen.

Wie unterstützen die Hauptinhaltsstoffe die geistige Leistung und Konzentrationsfähigkeit?

Alle Inhaltsstoffe von Forever Focus™ wurden gezielt aufgrund ihrer positiven Eigenschaften ausgewählt. Bacopaextrakt wird aus einer Pflanze gewonnen, die traditionell zur Steigerung der Gedächtnisleistung und der Aufmerksamkeit eingesetzt wird. Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion und zum Schutz gegen oxidativen Stress bei. Die Vitamine B12, B6 und B5 verringern Müdigkeit und Erschöpfung.

Warum sind Cognizin® und die dazugehörigen klinischen Studien so einzigartig?

Cognizin® ist eine klinisch untersuchte Form des im Gehirn vorkommenden Nährstoffs Citicolin. Klinische Studien basieren auf einem systematischen, von unabhängigen Experten geprüften Verfahren unter Beteiligung freiwilliger Probanden. Diese Studie wurde als Placebo-kontrollierter Doppelblindversuch mit unterschiedlichen Dosierungen konzipiert, um eine Verzerrung der Ergebnisse zu verhindern. Aus der klinischen Studie für Cognizin® ging hervor, dass eine gesundheitlich unbedenkliche Dosis von 250 mg eine optimale Unterstützung der Aufmerksamkeit und geistigen Leistungsfähigkeit bietet.

Wodurch hebt sich Forever Focus™ von ähnlichen auf dem Markt erhältlichen Produkten ab?

Forever Focus™ enthält ausschließlich Inhaltsstoffe, die gezielt ausgewählt wurden und deren Unbedenklichkeit und positiven Eigenschaften bestätigt sind. Durch die Verwendung von Cognizin®, das wegen seiner hohen Qualitäts- und Sicherheitsstandards ausgewählt wurde, hebt sich Forever Focus™ besonders von anderen Produkten ab.

Eine Tasse voller Genuss

Wärme dich in diesem Winter mit einer Variante des Chai-Tees mit Aloe

.....

Die kälteren Monate sind wie geschaffen dafür, es sich mit einer Tasse Tee gemütlich zu machen. Der natürliche, koffeinfreie Aloe Blossom Herbal Tea® von Forever enthält eine würzig-süße Mischung aus Ingwer, Zimt, Kamille, Orangenschalen und Aloe-Blüten. Er ist die perfekte Grundlage für dieses kräftige Getränk, das leicht gesüßt wird mit dem Bergblütenhonig Forever Bee Honey. Bereite dir am besten für deinen nächsten gemütlichen Abend zu Hause eine große Kanne zu.



Zutaten

700-950 ml Wasser

4 Beutel Aloe Blossom Herbal Tea®

1 TL Kardamomkapseln

1 TL ganze Nelken

1/2 TL Pimentkörner

1 Prise geriebene Muskatnuss

3 Sternanis

3 Zimtstangen

2 TL Forever Bee Honey

2 TL Kaffeesahne mit Vanillegeschmack

Schlagsahne (wahlweise zum Garnieren)

Gemahlener Zimt (wahlweise zum Garnieren)



Zubereitung

1. Das Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und vom Herd nehmen.
2. Die Aloe Blossom Herbal Tea-Beutel sowie alle Gewürze, zwei Sternanis und zwei Zimtstangen (eine Sternanis und eine Zimtstange zum Garnieren am Ende aufheben) in den Topf geben und 5 Minuten ziehen lassen.
3. Die Mischung durch ein Sieb in eine Tasse gießen.
4. Forever Bee Honey einrühren.
5. Kaffeesahne mit Vanillegeschmack in die Tasse geben.
6. Mit Schlagsahne, gemahlenem Zimt, einem Anisstern und einer Zimtstange garnieren.



Tipp

Das Rezept ergibt 3-4 Portionen. Den restlichen Tee auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und bis zu drei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Bei Bedarf den restlichen Tee wieder aufwärmen oder für einen eisgekühlten Chai-Tee über Eiswürfel gießen!



Aloe Blossom Herbal Tea

Aloe Blossom Herbal Tea
All Natural Caffeine Free

FOREVER HONEY

Zeit für den Neustart

Diese fünf positiven Auswirkungen haben neue Routinen auf deine Denkweise

.....

Der Beginn eines neuen Jahres ist ein idealer Zeitpunkt, um dich wieder auf deine Leidenschaften, deine Lebensziele, deine Gesundheit und deine Vitalität zu besinnen. Zum Jahreswechsel siehst du oft klarer, in welchen Lebensbereichen du etwas verändern möchtest. Dies gilt insbesondere dann, wenn du in deinen Alltagsroutinen festgefahren bist. Neues ausprobieren – z. B. neue Leute kennenlernen, spannende Freizeitaktivitäten entdecken und unbekannte Umgebungen erkunden – ist eine der besten Methoden, um schlechte Gewohnheiten zu verändern. So nimmst du nicht nur dein Leben wieder mehr in die Hand, sondern verbesserst obendrein deine Denkweise. Wir verraten dir fünf gute Gründe, warum du im neuen Jahr öfter mal etwas Neues ausprobieren solltest.



1 Deine Gehirnstruktur verändert sich.

Ebenso wie dein Körper die aufgenommene Nahrung als Energiequelle benötigt, verlangt dein Gehirn nach neuen Reizen. Neue Erfahrungen stärken deine Konzentrationsfähigkeit, verbessern deine kognitive Leistung und fördern deine Kreativität. Tatsächlich verbessert das Erlernen neuer Fähigkeiten die Dichte des Myelins, also der weißen Substanz im Gehirn, und damit auch deine Fähigkeit Aufgaben zu erfüllen. Neue Dinge auszuprobieren, stimuliert darüber hinaus deine Neuronen und steigert so deine Lernfähigkeit. Und es führt zur Ausschüttung von Dopamin, wodurch deine Motivation steigt, weiterhin offen für Neues zu bleiben. Je häufiger du dich für neue Wege entscheidest, desto mehr wird es zu einem selbstverständlichen Teil einer neuen Alltagsroutine – einer Routine, die auf Neugier und Lust auf neue Erfahrungen basiert.

2 Du regenerierst deinen Geist.

Entspannung und Nichtstun sind nicht die einzigen Möglichkeiten, um deine Batterien wieder aufzuladen (obwohl das bisweilen der beste Weg ist!). Manchmal ist eine neue Aktivität, die dich von deinen alltäglichen Verpflichtungen ablenkt, die effektivste Methode, um neue Kraft zu tanken. Ein Beispiel: Vielleicht hast du dich ursprünglich aus Fitnessgründen für einen Tanzkurs angemeldet, aber entdeckst stattdessen deine Leidenschaft für Musik und Bewegung – und findest nebenbei noch neue Freunde. Die neue Aktivität und das Loslassen gewohnter Routinen mit den immer gleichen zu bewältigenden Aufgaben wirken belebend in verschiedener Hinsicht, fördern die Regeneration der Psyche und tragen so zu einer gesteigerten Produktivität bei.

3 Du stärkst dein Selbstbewusstsein.

Eine neue Fähigkeit zu erlernen oder deine bestehende Alltagsroutine zu verändern, kann dich zunächst überfordern, z. B. wenn du ein morgendliches Workout vor dem Start in den Arbeitstag integrierst. Häufig geht es dabei um die Überwindung von Ängsten wie Versagensangst, Angst vor körperlichem Unbehagen oder Angst vor peinlichen Situationen. Doch mit jedem Versuch baust du diese Ängste ein Stück weit ab und fühlst du dich besser. Durch diese Beharrlichkeit und kontinuierliche Fortschritte stärkst du dein Selbstvertrauen und erlebst besondere Erfolgsmomente.

4 Du eröffnest dir neue Perspektiven.

Wenn du dich für neue Erfahrungen öffnest, lernst du neue Facetten deiner eigenen Persönlichkeit kennen. Vielleicht entdeckst du verborgene Talente oder überraschst dich selbst damit, wie leicht es dir fällt, neue Freundschaften zu schließen. Häufig beruht die Einschätzung der eigenen Stärken (und Schwächen) auf falschen Annahmen. Durch neue Erfahrungen kannst du alte Denkmuster durchbrechen, weil sie dir einen neuen Blick auf dich und deine Fähigkeiten ermöglichen.

5 Du verbesserst deinen Umgang mit Veränderungen.

Jeder kennt das Sprichwort: „Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung.“ Tatsächlich sind Veränderungen im Laufe des Lebens unvermeidlich – wie wir damit umgehen, ist jedoch abhängig von unserer Anpassungsfähigkeit. Wenn du eine neue Fähigkeit erlernst, musst du zunächst die Anforderungen der neuen Aufgabe verstehen und dein Vorgehen entsprechend anpassen. Je mehr unterschiedliche Erfahrungen du also machst, desto mehr trainierst du deine Anpassungsfähigkeit.

.....

Der Start ins neue Jahr ist eine günstige Gelegenheit, um neue Ideen in deinem Leben umzusetzen. Erinnerung dich an Dinge, die du schon immer (oder noch einmal) ausprobieren wolltest, an die Person, die du regelmäßig im Fitnessstudio triffst, aber noch nie angesprochen hast, oder an Orte, an die du schon immer mal reisen wolltest. Dann stell dir vor, wie dein Leben aussehen könnte, wenn du den ersten mutigen Schritt zur Veränderung deiner Alltagsroutinen wagst.



Lieblingsprodukte von Forever

Erfahre, was andere über ihre Must-have-Produkte sagen

.....

Es gibt Produkte, ohne die man nicht leben kann. Wir haben Menschen auf der ganzen Welt befragt um herauszufinden, was ihr bewährter Forever-Favorit ist, und obwohl es schwer ist, nur ein einziges Produkt auszuwählen, haben sie uns ihr Lieblingsprodukt genannt. Verlass dich also nicht nur auf uns – erfahre, welche Produkte andere Leute regelmäßig verwenden und warum sie sie lieben.

Forever-Favorit ♥

Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix

Der Chocolate Shake ist mein Lebensretter, wenn ich Schokolade brauche. Es schmeckt cremig und schokoladig, und ich trinke es mit gutem Gewissen, weil ich weiß, wie wertvoll es für meinen Körper ist. Seit ich es trinke, hat mein Heißhunger auf Schokolade stark nachgelassen.

Melanie Everdiking-Hinz, Deutschland 🇩🇪



Forever-Favorit ♥

DX4™

Mein Forever-Favorit ist DX4™. Es ist sehr effektiv und enthält alles Notwendige, und man fühlt sich dadurch richtig gut. Es reinigt, harmonisiert und sorgt für einen Reset.

Enikő Lehoczy, Ungarn 🇮🇪



Forever-Favorit ♥

C9

C9 gibt mir Energie und ein Gefühl der Leichtigkeit. Ich glaube, es gibt keinen besseren Weg, um den Körper zu reinigen und mit Vitaminen zu versorgen.

Gordana Zecevic, Serbien 🇷🇸



Forever-Favorit ♥

Forever Aloe Vera Gel™

Ich trinke seit 1999 täglich Forever Aloe Vera Gel™ und würde keinen Tag darauf verzichten wollen, da es mein Wohlbefinden in vielfacher Hinsicht verbessert hat. Ich nenne es mein Jugend- und Lebenselixier. Ich liebe es einfach.

Rosita Nasser-Darrell, Germany 🇩🇪



Forever-Favorit ♥

Sonya™ refreshing gel cleanser

Ich liebe den Sonya™ refreshing gel cleanser, denn seit ich dieses Produkt benutze, ist meine Gesichtshaut wirklich gesund, rein und weich. Eine reine Haut gibt mir mehr Selbstvertrauen und ich lächle auch mehr.

Popa Irina Elena, Frankreich 🇫🇷



Forever-Favorit ♥

Forever Marine Collagen™

Ich habe mich sofort in Forever Marine Collagen™ verliebt, als es herauskam. Dank der Beutel ist es sehr einfach und praktisch zu verwenden. Ich mag den Geschmack und trinke es vorsorglich – genau wie die anderen Forever-Produkte – um gesund zu bleiben.

Banizs Beáta, Ungarn 🇮🇪



Forever-Favorit ♥

Forever Aloe Peaches™

Es gibt nichts Besseres als Aloe-Gel. Der Pfirsichgeschmack ist so unglaublich lecker, und morgens fühle ich mich damit großartig. Es hat dazu beigetragen, meine Lebensqualität sehr zu verbessern.

Carolina Martins, Schweiz 🇨🇭



Forever-Favorit ♥

Forever ARG1+®

Forever ARG1+® gibt mir immer die Energie, die ich für einen langen Tag brauche. Es hilft mir, mich zu erholen und in Form zu bleiben.

Petru Medan, Rumänien 🇷🇴





9-Tages-
Programm



5 leistungsstarke
Produkte



Gesunde
Rezepte



ÄNDERE DEINE ERNÄHRUNG

Verbessere deine Essgewohnheiten und gewöhne dir einen gesünderen Lebensstil an mit C9. In nur neun Tagen wirst du mit diesem dynamischen Programm, das fünf leistungsstarke Ernährungsprodukte und Nahrungsergänzungsmittel, leichte Bewegung und Rezepte für kalorienreduzierte Mahlzeiten umfasst, positive Auswirkungen auf deine Ernährungsgewohnheiten feststellen. Im Rahmen des F.I.T.-Programms kann C9 dazu beitragen, dein Gewicht zu managen, einen flacheren Bauch zu bekommen und schlanker zu werden.

C9 Vanilla | Art. 475
C9 Chocolate | Art. 476

What
Matters
Most...



FOREVER®

Bitte wende dich an deinen persönlichen **Forever Business Owner**, um eine Produktbestellung vorzunehmen.



STÄRKE DEINE ABWEHRKRÄFTE

Forever ImmuBlend™ bietet einen ganzheitlichen Ansatz für ein funktionierendes Immunsystem mit einer kraftvollen Mischung aus Vitamin C, natürlichen Pflanzenstoffen und bewährten Inhaltsstoffen. Die Vitamine C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei, während Zink die Zellen vor oxidativem Stress schützt. Darüber hinaus fördert der Zusatz von Fructooligosacchariden und Lactoferrin ein gesundes Maß an probiotischen Bakterien.

Forever ImmuBlend™ | Art. 355

What
Matters
Most...



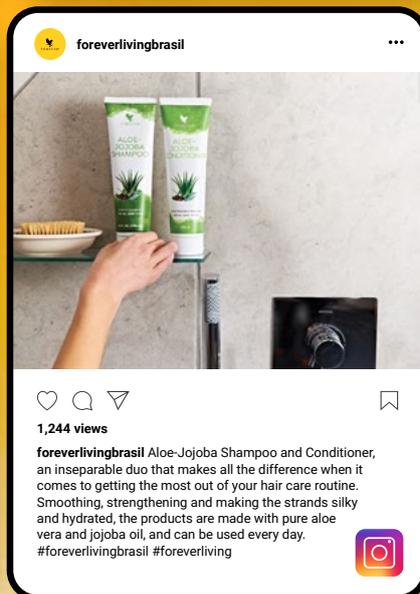
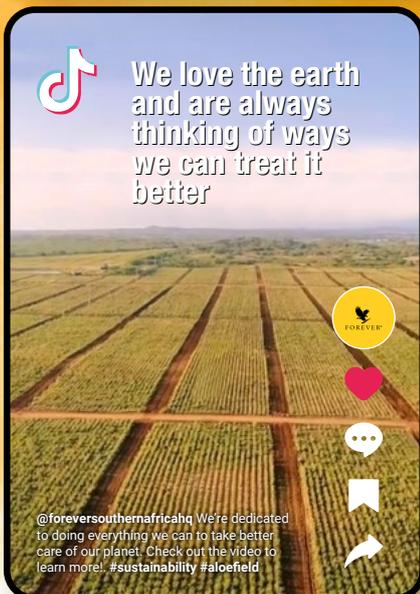
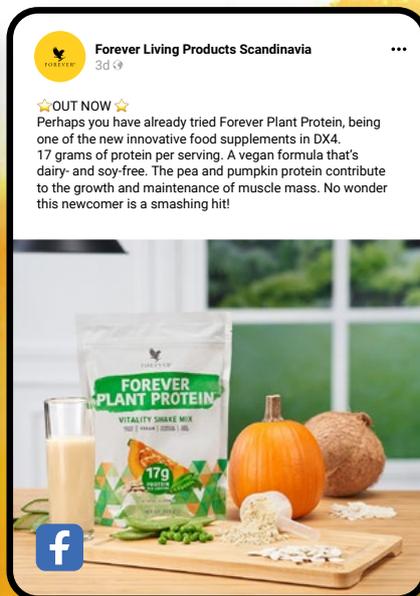
FOREVER®

Bitte wende dich an deinen persönlichen **Forever Business Owner**, um eine Produktbestellung vorzunehmen.

Folge Forever

Unsere Forever-Familie hat Mitglieder in über 160 Ländern weltweit. Erhalte Informationen zu Produktneuheiten, Updates, Tipps und Give-aways aus dem Hauptsitz von Forever in Scottsdale, Arizona, und unseren Länderbüros weltweit. Vergiss nicht, nach den Hashtags #ForeverProud oder #LookBetterFeelBetter zu suchen, um noch mehr Informationen darüber zu erhalten, wie du jeden Moment etwas gesünder machst und dein Wohlbefinden noch mehr pushst.

Schau auch mal bei uns vorbei!   @foreverdachhq





Für eine
ausgewogene
Darmflora



HÖRE AUF DEIN BAUCHGEFÜHL

Unterstütze dein Verdauungssystem und verbessere die Nährstoffaufnahme mit Forever Active Pro-B™, das sechs synergetische probiotische Bakterienstämme enthält, darunter den klinisch erforschten *Lactobacillus rhamnosus*, die mehr als 8 Milliarden koloniebildende Einheiten gesunder Bakterien liefern. Außerdem enthält es präbiotische Ballaststoffe, durch die die Bakterien leichter in den Darm gelangen. Diese tägliche Nahrungsergänzung fördert mit ihrem optimalen Gehalt an Zink auch ein gesundes Immunsystem und die Stoffwechselfunktion.

Forever Active Pro-B™ | Art. 610

What
Matters
Most...



FOREVER®

Bitte wende dich an deinen persönlichen **Forever Business Owner**, um eine Produktbestellung vorzunehmen.

Unterstützung für Schüler

Die Rex Maughan Forever Giving Foundation spendet 1.000 Taschen zur Unterstützung von Schülern in Mexiko

.....

Im Herbst 2022 ging die Rex Maughan Forever Giving Foundation eine Partnerschaft mit Keeping Kids in School (KKIS) aus dem mexikanischen Playa del Carmen ein, um Schülern dort den Zugang zu Bildung zu ermöglichen.



KKIS bietet Schülern, die sich einen Schulbesuch sonst aus Kostengründen nicht leisten könnten, finanzielle Unterstützung, Kontakte zur Gemeinde und Bildungsmöglichkeiten. Im Süden Mexikos sind weiterführende staatliche Schulen nicht kostenlos. Ein solcher Abschluss wird aber für fast alle Berufe verlangt, vor allem in Touristenregionen wie der Riviera Maya. Schüler, die eine weiterführende Schule besuchen wollen, müssen für eine Aufnahmeprüfung, Schulgebühren, Transport und Uniformen aufkommen, was sich in der Regel auf ca. 650 Euro beläuft.

Darüber hinaus gehen einige jüngere Kinder nicht zur Schule, weil sich ihre Familien keine Schulsachen leisten können. Ein Jahresbedarf an Schulmaterial für ein Kind kostet durchschnittlich ca. 25 Euro, und der Mindestlohn in Mexiko beträgt ca. 7 Euro pro Tag. Für viele Eltern entspricht allein die Beschaffung des benötigten Materials einem Wochenlohn.

Mit dem Ziel, die Schulabschlussquoten zu verbessern und die Schüler auf das Berufsleben vorzubereiten – und mit der Überzeugung, dass alle Kinder Zugang zu zwölf Jahren Bildung haben sollten – unterstützt KKIS Schüler von der Grundschule bis zur Universität mit Programmen wie Schulmaterialspenden und Stipendien.

Um dabei zu helfen, packten im Oktober 2022 beim Eagle Manager's Retreat in Cancún Mitglieder des Forever Executive Teams, des Global Leadership Teams und die Eagle Manager 1.000 Taschen mit Schulmaterial für ein Jahr. Es stellte sich laut KKIS heraus, dass es die größte Packaktion war, die sie jemals durchgeführt hatten. Die Taschen wurden dann an die Schüler der Escuela Secundaria General No. 20 José Martín nahe Cancún verteilt, wo ein Bedarf an Schulmaterial festgestellt wurde.





„Es war toll, Zeit mit all den wunderbaren Menschen von Forever Giving zu verbringen“, sagt Mallory Evans, Mitglied des KKIS-Teams für Veranstaltungen und Kontakte zu Spendern. „Ich freue mich sehr, dass wir mit 1.000 gepackten Taschen die größte Packaktion durchführen konnten, die es je bei uns gab. Wir wissen es sehr zu schätzen, dass Sie sich dafür einsetzen, dass die Schüler ihren Abschluss machen können.“

Jede Tasche, die während der Aktion gepackt wurde, hat dazu beigetragen, dass ein Kind mit dem nötigen Rüstzeug in die Schule gehen kann, um erfolgreich zu sein. Die Spenden für die Taschen wurden von Forever Business Owners in aller Welt gesammelt.

Forever spendet immer vor Ort in den Ländern und Städten, in denen das Unternehmen Veranstaltungen durchführt. Aus diesem Grund hat sich die Rex Maughan Forever Giving Foundation dazu entschlossen, das Anliegen von KKIS zu unterstützen, die Abschlussquoten an weiterführenden staatlichen Schulen Mexiko zu verbessern.

„Es war ganz wunderbar, mit den Eagle Managern zusammenzuarbeiten und ihnen vor Ort zu zeigen, was wir für Keeping Kids in School bewirken, denn wir konnten die Taschen an diesem Tag direkt an die Schüler verteilen“, sagt Forever-Präsident Gregg Maughan. „Das war ein ganz besonderer Moment.“



Hilfsmaßnahmen nach Hurrikan Ian

Im Oktober 2022 spendete Forever Giving in der Woche nach dem Hurrikan Ian 50.000 Dollar an den Florida Disaster Fund, um sofortige und langfristige Hilfe zu leisten. Als offizieller privater Hilfsfonds des US-Bundesstaates Florida bietet der Florida Disaster Fund finanzielle Unterstützung für Gemeinden, die auf Notfälle oder Katastrophen reagieren und den Wiederaufbau leisten müssen.

Überreicht durch:



Cremige
Textur



Ohne künstliche
Süßstoffe

DIE KRAFT DER PFLANZEN

Forever Plant Protein™ mit einer Mischung aus Erbsen- und Kürbisproteinen, die für Veganer und Vegetarier geeignet ist, sorgt für eine ideale Zwischenmahlzeit und trägt zum Erhalt der Muskelmasse und stabiler Knochen bei. Mit 17 Gramm Protein pro Portion versorgt es – im Gegensatz zu vielen anderen Proteinprodukten auf dem Markt – deinen Körper mit allen essentiellen Aminosäuren. Außerdem hat Forever Plant Protein™ eine weiche, nicht körnige Textur und einen natürlichen Vanillegeschmack, der aus Pflanzen gewonnen wird, ohne dass künstliche Süßstoffe verwendet werden.

Forever Plant Protein™ | Art. 656

What
Matters
Most...



FOREVER®

Bitte wende dich an deinen persönlichen **Forever Business Owner**, um eine Produktbestellung vorzunehmen.

Copyright © 2022