

# A ragyogó bőr



## NAPVÉDELEM, HIDRATÁLÁS

A nyári napsütés minden pillanatát próbáljuk kiélvezni, hiszen nemcsak a közérzetünkre van pozitív hatással, de a szervezetünkre is! Ám nagyon fontos, hogy ne feledkezzünk meg a megfelelő bőrápolásról, hiszen a napsugaraknak nemcsak jótékony hatásuk van; komoly szerepük van a bőr öregedésében is. Olyan folyamatokat aktiválnak a bőrben, melyek negatívan befolyásolhatják a kollagén termelését. Ennek következtében a bőr veszít rugalmasságából, továbbá olyan sérülések keletkezhetnek a bőr felső rétegén, melyek akár rákos megbetegedéshez is vezethetnek.

Pár szót szólnék arról a csodálatos növényről, ami a legtöbb Forever-termékben megtalálható: Az aloe vera különböző összetevőinek egyedülálló összjátéka eredményezi, hogy a növény sokrétű hatással rendelkezik, és a szépségápolásban is jól használható. Külsőleg alkalmazva értékes anyagai a bőrön keresztül szívódnak fel.

## FIATALÍTÓ ÖSSZETEVŐK

Mono- és poliszacharidok: olyan szénhidrátok, melyek a levél belsejében elraktározott vízzel gélt alkotnak, valamint az aloe vera nyálkahártya-regeneráló hatásáért felelősek.

Vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek: közülük a legfontosabb az anti-oxidáns-hatású A-vitamin, de lényeges még a vas, a szelén és a cink is, ha

**AZ ÉV LEGSZEBB IDŐSZAKÁBAN NINCS IS JOBB IDŐTÖLTÉS, MINT A SZABADBAN LENNI. ILYENKOR FOKOZOTTAN ÜGYELNÜNK KELL A BŐRÜNK VÉDELMÉRE ÉS ÁPOLÁSÁRA!**

# titka

**VÁMOS ÉVI**  
 Manager  
 Kozmetikus



elsősorban szépülni akarunk. Ezen túl esszenciális és nem esszenciális aminosavak: a testfehérjék alapvető építőanyagai. Bármilyen típusú az arc-bőrünk, az aloe vera megoldást kínálja a megfelelő ápolására!

A Forever Aloe Sunscreen 30 faktoros naptej tökéletesen véd és hidratál, ezért előszeretettel szoktam ajánlani, már tavasz végétől. Kicsitől a nagyokig mindenkinek tökéletes! Ha mégis megtörténik a napégés (aminek kellemetlen tünetei vannak), szívesen ajánljuk a First spray illetve a „zöld krém” (Aloe Vera Gelly) használatát.

## SPECIÁLIS BŐRVÉDELEM

Bőrünk az állandó napsugárzás hatására enyhén megvastagszik, így érdemes heti egyszer vagy kétszer gyengéden, bőrradírral segítségével eltávolítani az elhalt hámsejteket. Erre tökéletesen alkalmas a Forever Aloe Scrub és a Smoothing Exfoliator - nálam mindkettő kedvenc. Puhává, simává teszik a bőrünket, ezáltal ha beviszünk hatóanyagot (krémet, szérumot), az még jobban felszívódik. Nagyon ajánlom a Forever arckrémeket is, hiszen mindenféle életkorban tudunk a termékhasználóknak ajánlani olyat, ami az ő bőrtípusuknak megfelelő. Az Infinite Restoring Cream illetve az Aloe

Deep Moisturizing Cream a két nagy kedvencem! A nagy melegben a bőrünk is kívánja a hideget. Csodálatos hűsítő érzés az Aloe Bio-Cellulose Mask ráhelyezve az arcunkra. Hidratálja a bőrt, sőt, fiatalos tónust, textúrát és arcszínt biztosít a bio-cellulózzal, az aloéval és a vadgesztenye-mag kivonatával! A szemhéjunk és az ajkunk is rendkívül érzékeny ezekben a hónapokban. Előbbire javasolt hidratáló szemkrém (Awakening Eye Cream, Infinite Firming Serum, Hydrating Serum...), az utóbbira pedig az Aloe Lips ajakápolót beszerezni. Nemcsak az arcunk, hanem a testünk hidratálása is nagyon fontos ezekben az időkben. Csodálatosan simává teszi a bőrünket, ha tusolás közben heti egyszer a már említett arcradírokat bármelyikével a testünket is átmasszírozzuk, és legalább napi egyszer kellene testápolót használnunk. A legjobb, ha tusolás vagy fürdés után kenjük be a bőrünket, hiszen akkor a meleg hatására kitágulnak a pórusok, ezáltal mélyebbre megy a hatóanyag. A lila krém (Aloe Moisturizing Lotion) erre a célra tökéletesen megfelelő, nem zsíros, és hamar felszívódik. Ráadásul mennyi csodálatos dolog van benne! Megmondom őszintén, én a Hydrating Serumot is szoktam testápolónak használni... pihe-puha bőrt, és kellemes illatot kapunk.



# ÉLETMÓDVÁLTÓ



## BELÜLRŐL TÖRTÉNŐ ÁPOLÁS

A nyári melegben kiemelkedően fontos, hogy elegendő folyadékot igyunk. Naponta 2-3 liter szénsavmentes víz (persze elfogult vagyok a Forever vizével) vagy cukrozatlan tea (ami itt szintén finom) fogyasztása ajánlott. Amennyiben sportolunk vagy más fizikai munkát végzünk, akkor természetesen több folyadékot kell bevinnünk.

viszont vitaminokat, ásványi anyagokat, esszenciális aminosavakat, enzimeket annál inkább.

A géleknek szerintem csodálatos az ízük, de a barackos vagy az áfonyás, almás ízesítésük közül szinte mindenki tud választani. Nyáron nagyon jól esik hidegen fogyasztva, de bármibe belekeverhetjük! Nagyon szeretjük a kislányommal gyümölcssturmixokba is beletenni. Vagy ott a Forever Lite Ultra, egy vitaminokat, ásványi anyagokat, rostot tartalmazó fehérjepor. Növényi tejjel, vízzel, akár gyümölcsökkel felturbózza szintén sokat adhatunk vele a bőrünknek is. És nem csak nyáron!

Együnk sok gyümölcsöt és zöldséget, viszont mellőzzük a nehéz ételek fogyasztását! Készítsünk egy könnyed salátát növényi vagy különböző magvakból készült olajjal! Ezek nem csupán esszenciális zsírsavakkal látják el a szervezetünket, de bőrünket is megóvják a túlzott nedvességvesztéstől.

## IZZADÁS

Ezekben a nyári hónapokban az izzadás elkerülhetetlen. Mindenképpen meg kell említenem a Forever deóját, ami nem tartalmaz alumíniumsókat, mégis hatékonyan véd az izzadságszag ellen. Ebben az időszakban előfordulhat, hogy a pattanások könnyebben kialakulnak, főleg az arra hajlamosaknál. A First spray-vel külsőleg, belsőleg pedig sok-sok ásványi anyaggal és Omega-3 kapszulával sokat javíthatunk a helyzeten.

## TISZTÁLKODÁS

Biztos vagyok benne, hogy ezekben a hónapokban többször megyünk zuhanyozni. Nem mindegy, hogy a víz (ami szárítja a bőrünket) mellett milyen tusfürdőt használunk. Az Aloe Hand Soap pH-semleges, tisztít és hidratál.



Tehát nyáron sokkal jobban oda kell figyelnünk mindenre, ami a bőrünkkel kapcsolatos. Sokan azt gondolják, hogy bőrápolásra csak akkor van szükség, ha már kialakult valamilyen probléma vagy érzékeny bőrük van, ez azonban nem igaz. Az egészséges bőr is ugyanúgy igényli az odafigyelést, a törődést, és meg is hálálja. Sőt, ebben az esetben is igaz, hogy megelőzni könnyebb, mint kezelni.



Itt fontosnak tartom megemlíteni az aloe-géleket, önmagukban hatalmas vitaminbombák! Nem tartalmaznak hozzáadott cukrot,



# Women Power

**A FOREVERBEN KÖNNYEN LEHETSZ SIKERES VEZETŐ NŐKÉNT, MIKÖZBEN A CSALÁDODRA IS MARAD IDŐD. EBBEN EREDMÉNYES ÜZLETI PARTNEREK MESÉLNEK.**

Sok-sok év kellett ahhoz, hogy végre megtaláljam magam ebben a vállalkozásban. Ami a termékeket illeti: első látásra „szerelem” volt. A továbbajánlással sem volt gond, hisz az elköteleződés, a lelkesedés „átment” az embereknek. Ekkor még másodállásban végeztem ezt a munkát a hagyományos vállalkozói lét mellett. Mindig arról álmodtam, hogy egyszer talán eljön az a pillanat, hogy az üzletbe is szerelmes leszek. Aztán ötvenkét évesen újra ott álltam a nagy lehetőség kapujában! Tudtam, ha most nem élek vele, akkor talán ez az utolsó igazi esély arra, hogy elinduljak egy álomélet felé. Azt tudtam, hogy a hagyományos vállalkozói életet, annak nehézségeit már nem akarom, ahogy azt sem, hogy alkalmazott legyek, hogy a szabadságom ne úgy élhessem meg, ahogy én szeretném. Maradt a cégbe, a termékekbe, az önmagamba vetett hit. Egyszer csak megjött a szerelem az üzlet iránt is, valami beérett! Az üzlet megvárt! Napról napra, hónapról hónapra egyre jobb és jobb akartam lenni. Aztán alakult a csapatom, egy olyan stabil, megbízható csapat, amiről álmodni sem mertem, hisz hosszú idő kellett, mire követhetővé értem. Rengeteg hanganyag, könyv, tanulás... és már semmit nem akartam jobban tudni, mint a szponzorom. Tizenöt év után megtört a jég, Manager lettem! Ez a szint számomra átmenet volt ahhoz, hogy Eagle lehessenek. Az utazás, sőt az olyan utazás, ahol olyan emberekkel utazhatok, tölthetem el a szabadidőm, akiknek a társasága felemelő, nos, ez hatalmas vágyam volt. És hiába nem utazhattunk, újra Eagle lettem, hisz már nem akarok visszafele menni! Vágyam, hogy mindig egyre jobb és jobb legyek, mert már egyre nagyobbakat tudok, és merek álmodni!

## Nagy Ildikó



♥ Eagle Manager  
Vállalkozó  
Két felnőtt gyermek édesanyja

## Keneseiné Dr. Milics Margit



♥ Senior Manager  
Radiológus, komplex radiológiai emlődiagnosztika  
Egy felnőtt leánygyermek édesanyja

Több mint harminc éve végeztem el az orvosi egyetemet, majd radiológiából szakvizsgáztam. A 90-es évektől a nőket leginkább érintő emlődaganat-diagnosztikával kezdtem foglalkozni. Részt vettem az akkor induló országos emlőrákszűrés szervezésében, oktattam, tanfolyamokat szerveztem, számos felkért kongresszusi, tanfolyami előadást tartottam. Úgy gondoltam, egy orvos csak a hivatására fókuszálhat. A Forever cégről a 2000-es évek elején hallottam először a szponzoromtól, akivel együtt dolgoztunk az emlőrákszűrés szervezésben. Beszélt a termékekről, milyen jó hatással vannak a közérzetre – természetesen az alkalmazott orvosi kezelés mellett. Nem voltam nyitott, nem voltam „vevő” semmire. 2006-ban munkahelyi és egészségügyi kihívással találtam szembe magam, otthon morfondíroztam a saját problémámon, amikor a leendő szponzorom hívott mondván, lesz egy előadás, amelyet a Forever cég egyik vezetője tart, menjek el. Korábban az ilyen megkereséseket határozottan hátrítottam. Ez alkalommal elmentem – nem volt veszténivalóm – odafigyeltem az előadásra, és minden része tetszett. Gondoltam, kipróbálom a termékeket, hátha jók lesznek nekem is – jók lettek! Regisztráltam, megismertem gyorsan a termékpalettát, és ajánlottam is néhány ismerősömnök. Azt kellett tapasztalnom, hogy erre is igen nagy az igény, akár egy jó diagnózis felállítására. Megváltoztattam a hozzáállásomat, elkötelezett lettem a cég mellett, mert megismertem. Nemcsak a termékei kiválóak, hanem az üzletpolitikája, értékrendje is, és nagyszerű vezetői vannak. Nyitott szívvel, jó érzéssel tudom a Forever-adta lehetőségeket ajánlani amellelt, hogy továbbra is orvosi hivatásomat végzem. Hálás vagyok mindezért!