

Edizione 2

aloe libe

*Porta il mondo
sulla tua tavola*

SCOPRI EMOZIONANTI SAPORI DI
VARIE CULTURE DA TUTTO IL MONDO
CON QUESTE IRRESISTIBILI RICETTE

Plus...

LA TUA GUIDA PER UNO STILE
DI VITA EQUILIBRATO

OTTIMI PRODOTTI DI CUI
HAI BISOGNO IN QUESTA
STAGIONE

SOSTANZE NUTRITIVE
DALL'ALVEARE



FOREVER®



40 YEARS FOREVER®

Per noi di Forever, l'equilibrio ambientale è molto importante. Lo sapevi che 20 piante di Aloe possono convertire la stessa quantità di CO₂ in ossigeno che un albero? Con oltre 50 milioni di piante di Aloe Vera nelle nostre piantagioni, possiamo dare il nostro aiuto a ripulire la terra da centinaia di milioni di tonnellate di CO₂ ogni anno.

Cosa ti aspetta?



Benvenuto al nuovo numero di **Aloe Life**. In questa edizione imparerai a conoscere alcuni grandi metodi che ti aiuteranno a riequilibrare la tua vita e a raggiungere i tuoi obiettivi nutrizionali. Troverai tanta ispirazione per la tua cucina con molte ricette che porteranno sulla tua tavola cibi da tutto il mondo. Conoscerai Maynor Aragon, un orfano nicaraguense che ha potuto realizzare i suoi sogni grazie all'aiuto di "Rise Against Hunger". Questo e tanto altro nelle prossime pagine - buon divertimento e buona lettura!



Benessere

4 SETTI EQUILIBRIO NELLA TUA VITA

Prendi il controllo della tua vita, del tuo corpo e della tua mente. Questi consigli ti aiuteranno a liberarti dalla zavorra.

14 MIGLIORA LE TUE CONOSCENZE SULLA NUTRIZIONE

Scopri la verità sulle sostanze nutritive e migliora la tua dieta.

20 SOSTANZE NUTRITIVE DALL'ALVEARE

Scopri perché l'alveare delle api da miele è pieno di sostanze nutritive importanti.

Lifestyle

12 SHAKE DELLA STAGIONE

Goditi il gusto dell'autunno con questo shake alla zucca e curcuma.

25 GI SAPORI DI FOREVER

Ispira le tue papille gustative con quattro ricette sane dal vasto mondo di Forever.

38 FTU E FOREVER

Rispondiamo alle tue domande in modo che tu possa prepararti al meglio per il nuovo anno.

Scoperte

16 FOREVER SUPPORTA RISE AGAINST HUNGER

Incontra il giovane che ha abbandonato la povertà del Nicaragua e ha seguito i suoi sogni.

30 OTTIMI PRODOTTI ADATTI ALLA STAGIONE

Scopri quali prodotti Forever ti faranno sentire bene quando le temperature esterne scendono.



Benessere

Metti equilibrio nella tua vita

Non c'è ormai alcun dubbio che sempre più persone soffrono a causa dello stress. Infatti, secondo un recente sondaggio Gallup è stato rilevato che l'80% degli americani si sente un po' o spesso stressato durante una giornata tipo. Tuttavia, gli americani sono certamente gli unici a soffrire di stress quotidiano. Questo aspetto sta aumentando ovunque, anche nel mondo occidentale.

Anche nel Regno Unito, l'80% degli adulti ammette di sentirsi stressato giornalmente. La compagnia assicurativa Axa ha dichiarato che le preoccupazioni finanziarie, le preoccupazioni riguardanti la salute e un clima di lavoro in cui si è costantemente sul "chi vive" sono i fattori di influenza principali.

Lo stress è purtroppo parte integrante in tutto il mondo che molti di noi accettano questa irrequietezza quotidiana (interiore) come parte naturale della nostra vita quotidiana. Tuttavia, lo stress viene ignorato, può avere conseguenze molto concrete. Uno studio della Mayo Clinic statunitense senza scopo di lucro dimostra che i problemi di salute fisica e mentale si verificano quando ci si sente sopraffatti o stressati.

Iperensione sanguigna, obesità, malattie cardiache, depressione e ansia sono alcuni esempi dei molti problemi che gli scienziati associano allo stress.

Mentre non è realistico supporre di poter eliminare completamente lo stress, è possibile ridurlo, riportando equilibrio nella propria vita. Piccoli cambiamenti possono fare la differenza. Passo dopo passo, pezzo per pezzo. È possibile ripristinare il giusto equilibrio e iniziare a pensare nuovamente a se stessi e rimettersi al primo posto.

Metti ordine nella tua vita

INIZIA A FARE ORDINE

Può essere che il proprio disagio fisico aumenti lo stress. Uno studio dell'Università dell'Indiana ha scoperto che le persone che vivono in una casa affollata e disordinata sono meno felici e sane di quelle che hanno una casa ordinata. Gli scienziati hanno riportato al quotidiano britannico Daily Mail che il disordine e il possesso di troppi oggetti possono aumentare il carico di ansia e senso di colpa e portare a problemi di sonno. Se sei circondato da troppe cose, questo può renderti meno efficiente perché ti distrae dalle cose importanti. Così, un po' di ordine potrebbe fare una grande differenza quando si tratta di essere più rilassati.

RIDUCI IL TEMPO DAVANTI ALLO SCHERMO

L'adulto medio passa circa undici ore al giorno a fissare uno schermo. È facile perdere la cognizione del tempo tra lavoro, televisione e social media, ma passare troppo tempo davanti ad uno schermo può nuocere alla salute. Il dipartimento della sanità degli Stati Uniti CDC ha identificato un collegamento tra l'eccessivo tempo trascorso davanti ad uno schermo e

l'obesità, così come pure l'insonnia e l'ansia. Concediti un po' di tempo per fare una pausa, soprattutto prima di andare a dormire. Prenditi almeno un'ora o due da concedere esclusivamente a te stesso.

RICONSIDERA LA TUE PRIORITÀ

La tua lista delle cose da fare ti sembra diventare sempre più lunga e i tuoi compiti giornalieri aumentano? Allora è giunto il momento di dare priorità alle cose che sono importanti per te: trascorrere del tempo con i tuoi cari, uscire nella natura, visitare gli amici. Queste cose dovrebbero essere ai primi posti nella tua lista delle priorità!

E riguardo alla lista stessa, ti capita che la quantità di compiti ti sfugga di mano? Cerca di accorciare un po' la tua lista in modo che non ti sembri di avere una montagna insormontabile di compiti davanti a te. Imposta obiettivi più attuabili e accessibili, questo ti consente di cancellare le cose dalla lista un po' più velocemente.





Metti ordine nel tuo corpo

RESETTA IL TUO SISTEMA

Cambiare la tua dieta e introdurre abitudini sane è il primo grande passo. Un programma di pulizia nutrizionale può aiutare a far ripartire il corpo. Il programma Clean9 di Forever è progettato per aiutarti a resettare il tuo corpo con un piano di nove giorni facile da seguire. È stato sviluppato utilizzando alcuni dei prodotti più popolari di Forever per aiutarti a riprendere la strada giusta con slancio.

CREA DELLE SANE ABITUDINI E FALLE TUE

In un primo momento è difficile adottare abitudini sane, ma dopo un po' diventeranno la tua routine quotidiana. Inizia con poco, non strafare, non bruciare i tempi. Per quanto riguarda la tua dieta, è necessario limitare il numero di spuntini e prestare attenzione alle

dimensioni delle porzioni per essere sicuro di non mangiare troppo.

Un bicchiere di **Forever Aloe Vera Gel™** è il modo perfetto per integrare una sana abitudine nella tua vita quotidiana. Grazie al suo alto contenuto di Aloe e vitamina C e alla sua formula senza conservanti, questo gel da bere fornisce i nutrienti di cui hai bisogno ogni mattina. Se sei coerente e fai un piccolo sforzo per integrare queste sane abitudini alimentari nella tua vita quotidiana, il tuo apporto di vitamine e minerali ritroverà velocemente il giusto equilibrio, che alla fine ti renderà una persona più sana.rd.

METTITI IN RIGA

Preziose colture attive e fibre alimentari di alta qualità sono il complemento perfetto per il tuo programma Clean9. Il nostro nuovo prodotto



Forever Active Pro-B™, con una miscela di sei ceppi batterici sinergici unica nel suo genere, aiuta a promuovere l'equilibrio della flora intestinale. Queste capsule di Forever contengono miliardi di ceppi batterici sinergici per garantire un approvvigionamento ottimale dell'intestino e dello stomaco.

La confezione di **Forever Active Pro-B™** utilizza la tecnologia Activ Vial Technology, un involucro appositamente progettato all'interno del contenitore che protegge le capsule dall'umidità. Questa tecnologia esclusiva mantiene l'efficacia degli ingredienti sia durante il processo di produzione che durante

Prodotti in evidenza:

Forever Aloe Vera Gel™ | Art.-Nr. 715

Forever Active Pro-B™ | Art.-Nr. 610

Clean9 | Art.-Nr. 475-476

F15™ | Art.-Nr. 979/982

Se sei interessato a questi prodotti, contatta il tuo Forever Business Owner di fiducia.

tutta la durata di conservazione di **Forever Active Pro-B™**. **Forever Active Pro-B™** non richiede refrigerazione, è privo di lattosio e adatto ai vegetariani; inoltre non contiene soia e altri allergeni. Basta assumere una capsula al giorno per equilibrare il sistema digestivo. Per riequilibrare in modo ancora più ottimale il sistema digestivo, puoi sostenere le colture attive di **Forever Active Pro-B™** in aggiunta a **Forever Aloe Vera Gel™**.

QUELLO CHE TI FA BENE, RENDILO UN'ABITUDINE

Prendersi cura della salute fisica fa miracoli per il benessere mentale. Una volta completato il programma **Clean9** puoi mirare al programma fitness successivo seguendo il programma **F15™** di Forever. Questo è un programma avanzato di nutrizione ed esercizio fisico studiato appositamente per aiutarti a cambiare il tuo stile di vita per raggiungere uno stile di vita più sano. A seconda del tuo livello di forma fisica, puoi scegliere uno dei tre livelli: principiante, intermedio o avanzato.

Le ricerche hanno dimostrato che ci vogliono circa tre settimane per adottare una nuova abitudine. I programmi **Clean9** e **F15™** coprono un totale di 24 giorni, il modo ideale per integrare uno stile di vita più sano nella tua quotidianità.



Aumenta la tua energia con **Forever Active Pro-B™** e **Forever Aloe Vera Gel™**.

*Libera la
tua mente*



PRENDITI IL TEMPO DI MEDITARE

La meditazione porta benefici che vanno ben oltre il tempo trascorso in silenziosa contemplazione. Secondo i ricercatori dell'Università di Stanford, la meditazione regolare aiuta le persone a migliorare la loro capacità di affrontare le emozioni, compreso lo stress. Ulteriori vantaggi sono una migliore concentrazione e una maggiore fiducia in se stessi. In un primo momento può essere difficile per te "mascherare" i molti pensieri nella tua testa, ma non ti preoccupare, si ce la farai sicuramente. Prova ad integrare **Aloe Heat Lotion** e **Aloe Blossom Herbal Tea®** nella tua vita quotidiana per promuovere il senso di serenità di cui hai bisogno per una meditazione efficace.

PROVA CON LO YOGA

Prova la combinazione perfetta, con questo potrai fare qualcosa di buono per il corpo e per la mente allo stesso tempo. Secondo la rivista Psychology Today lo yoga, come la meditazione, aiuta ad affrontare meglio lo stress, con l'ulteriore vantaggio di dare movimento al corpo. Ci sono vari tipi di yoga, adatti a tutti i livelli di fitness e prestazioni, puoi essere sicuro di trovare il programma adatto alle tue esigenze.

ESCI ALL'ARIA APERTA

Al giorno d'oggi le persone trascorrono più tempo che mai all'interno e online, questo nuoce al benessere fisico ed emotivo. Ciò che ci fa davvero bene è il contatto con la natura, e ci sono molti studi che lo dimostrano. Secondo studi recenti, passare del tempo in natura può rendere le persone più creative, più felici e più belle. Può sorprendere che gli scienziati abbiano scoperto che le oasi verdi in città e quelle naturali hanno gli stessi effetti positivi. Se non hai tempo per una lunga passeggiata, una gita al parco nel tuo quartiere potrebbe essere la cosa giusta per schiarirti le idee.



Crea il tuo momento di relax con **Aloe Heat Lotion** e **Aloe Blossom Herbal Tea®**.

Prodotti in evidenza:

Aloe Heat Lotion | Art.-Nr. 64

Aloe Blossom Herbal Tea® | Art.-Nr. 200

Se sei interessato a questi prodotti, contatta il tuo Forever Business Owner di fiducia.

Shake della stagione

Spiced-
Pumpkin-
Protein

240 ml
latte di mandorla

2 Cucchiaini
Forever
Bee Honey

1/2 cucchiaino
di cannella

1 misurino
Forever Ultra™
Shake Mix
Vanilla

1/2 cucchiaino
di curcuma

2 cucchiaini
iocchi d'avena

110 g
purea di zucca cotta

1 cucchiaini
di mix di spezie
(cannella, noce moscata,
chiodi di garofano, zenzero
e pepe)

1 banana

Prodotti in evidenza:
Forever Bee Honey® | Art.-Nr. 207
Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla |
Art.-Nr. 470

Se sei interessato a questi prodotti,
contatta il tuo Forever Business
Owner di fiducia.

aggiungi
una manciata
di ghiaccio
e frulla
il tutto



Move Forever

Grazie alla forza della curcuma e NEM®*

Una vita attiva può portare a tensioni muscolari e delle articolazioni. Forever Move™ combina due ingredienti brevettati: NEM® – membrana naturale del guscio d'uovo – e BioCurc® – un complesso di curcuma idrosolubile. Questo preparato innovativo contiene due ingredienti brevettati che non sono presenti in nessun altro preparato al mondo: la membrana naturale del guscio d'uovo (NEM®*) e la curcumina, estratta dalla pianta della curcuma (BioCurc®**)




FOREVER®

*NEM® e **BioCurc® contengono uova, soia e pesce.

*NEM® è un marchio registrato di ESM Technologies, LLC.

**BioCurc® è un marchio registrato.

Forever Move™ | Art.-Nr. 551

Se sei interessato a questi prodotti, contatta il tuo Forever Business Owner di fiducia.

flp.de | flp.at | flp.ch

Forever è membro della Direct Selling Association (DSA).

Migliora le tue conoscenze sulla NUTRIZIONE

L'ACQUA STA ALL'ESSERE UMANO COME L'OLIO AL MOTORE DI UNA MACCHINA - PERMETTE UN FUNZIONAMENTO CORRETTO.

UNA DIETA EQUILIBRATA È COMPOSTA DA PROTEINE, CARBOIDRATI E GRASSI.



I VEGANI POSSONO AVERE UNA DI VITAMINA

B12

UNA CARENZA DI NUTRIENTI PUÒ CAUSARE DANNI AL DNA, FAR INVECCHIARE PIÙ VELOCEMENTE LE PERSONE E CAUSARE MALATTIE CRONICHE.

LA FRUTTA CHE CONTIENE POCCHI ANTIOSSIDANTI SI DETERIORA RAPIDAMENTE DOPO IL CONTATTO CON L'OSSIGENO, AL POSTO SCEGLI FRUTTA COME MANGO, BACCHE E LIMONI.



VITAMINE E MINERALI = OLIGOELEMENTI. SONO CONTENUTI IN MINUSCOLE QUANTITÀ NEL CIBO.

LO STRESS OSSIDATIVO PUÒ PRORTARE AD UN INVECCHIAMENTO PRECOCE, GLI ALIMENTI CONETENTENTI, ANTIOSSIDANTI COME RAME, MANGANESE, SELENIO, ZINCO COME PURE LE VITAMINE B2, C E AIUTANO A PROTEGGERE LE CELLULE DALLO STRESS OSSIDATIVO.

L'APPORTO DI NUTRIENTI DIMINUISCE CON L'ETÀ.



INTEGRATORI ALIMENTARI + ALOE = MIGLIORE ASSORBIMENTO DEI NUTRIENTI

SAPPIAMO DA PIÙ DI 3.500 ANNI, CHE GLI ALIMENTI CONETENTI VITAMINE E MINERALI (NUTRIENTI) SONO ESSENZIALI PER LA SALUTE E IL BENESSERE.



Le nuove bevande all'Aloe Vera Gel di Forever



Gel puro e fresco ottenuto dalla polpa
fogliare dell'Aloe, confezionato in modo
sicuro in materiali riciclabili



FOREVER®

Forever Aloe Vera Gel™ | Art.-Nr. 715
Forever Aloe Berry Nectar® | Art.-Nr. 734
Forever Aloe Peaches™ | Art.-Nr. 777

Se sei interessato a questi prodotti, contatta il
tuo Forever Business Owner di fiducia.

flp.de | flp.at | flp.ch

Forever è membro della Direct
Selling Association (DSA).

FAI LA DIFFERENZA E DONA



Nel 2018 e 2019 i Forever Business Owner e dipendenti di Forever in tutto il mondo si sono impegnati a confezionare cinque milioni di pasti per Rise Against Hunger.

Come puoi aiutarci? Facendo una donazione a Forever Giving sostieni l'acquisto degli ingredienti necessari per il confezionamento di questi pasti. Insieme possiamo fare la differenza.

forever-giving.org

RiseSM
AGAINST HUNGER
food • community • sustainability


forevergiving

Forever We Rise

Non è solo cibo. È un “pacco di speranza”.

Maynor Aragon sa che un sogno può far battere il cuore più velocemente e rafforzare la determinazione, anche se non c'è abbastanza cibo nel proprio piatto. Il quindicenne del Nicaragua lo ha sperimentato sulla sua pelle.

Ha anche imparato che la fame ha un grande potere sulle persone. Se non avesse fatto attenzione, i suoi sogni sarebbero svaniti e sarebbero stati soffiati via dal vento. Il potere ha fame. Si mette in modalità di sopravvivenza, fa aumentare la paura e sopprime ogni altro pensiero.

Maynor non ha visto solo cibo in un pasto. Vi ha visto la speranza. Aveva poche ore a disposizione durante il giorno per preoccuparsi sulla provenienza del suo prossimo pasto o ad altre cose, soprattutto al suo sogno di diventare giornalista sportivo.

Una mano in aiuto durante un percorso difficile

Maynor aveva solo undici anni quando sua madre morì. Suo padre non c'era, e così si trasferì con i nonni. Quando Maynor aveva 15 anni, apprese che avrebbe dovuto lasciare la casa dei nonni perché non avevano più soldi a disposizione per sfamarlo.

Come tanti altri bambini in Nicaragua che hanno perso la famiglia o sono stati abbandonati o sono troppo poveri per poter mangiare, Maynor ha chiesto aiuto a Orphan Network, un'organizzazione di soccorso per gli orfani. Fu proprio durante questo periodo che ricevette per la prima volta un pasto di Rise Against Hunger.

“Non si trattava solo del cibo e del supporto” ricorda Maynor. “Si trattava di dare a qualcuno come me la

possibilità di sopravvivere e di fare qualcosa nella vita. Voglio che i volontari che preparano i pasti sappiano che quello che fanno non è solo mettere riso e verdure in un pacco, nel pacco mettono speranza. Ogni pasto, ogni pacco inviato è un pacco pieno di speranza, opportunità e amore. Il mio popolo è sicuramente cresciuto con meno, ma ciò non significa che valiamo meno”.

Maynor dice che il cibo che ha ricevuto da Rise Against Hunger è stato la base per realizzare i suoi sogni. Oggi studia giornalismo, è all'ottavo semestre. Per due anni ha fatto il moderatore per la radio nazionale e sì, è sulla buona strada per diventare un buon giornalista sportivo. Ha fatto due settimane di esperienza trasmettendo partite e competizioni in Nicaragua.

“Voglio essere una voce per coloro le cui storie sono in attesa di essere ascoltate” dice Maynor. “Io sono ogni bambino che va a letto affamato. Sono ogni bambino che non ha nulla. Io sono ogni bambino che sogna una vita senza fame. Io sono ogni bambino che dispiegherà il suo potenziale”.





Forever è impegnata nella lotta contro la fame e la povertà

Il fondatore di Forever Living Products, Rex Maughan, è anche il fondatore e CEO di Forever Giving, un'organizzazione no-profit il cui obiettivo è quello di migliorare la vita delle persone lottando contro la fame e la povertà.

Forever Giving collabora con varie organizzazioni come Rise Against Hunger, un'organizzazione internazionale di aiuto che distribuisce pacchi alimentari e forniture di soccorso ai più bisognosi nel mondo, cambiano in meglio la loro vita.

Nel 2017 Forever Living si è posta l'obiettivo di confezionare oltre un milione di pasti entro la fine dell'anno. I dipendenti delle varie sedi Forever di tutto il mondo, migliaia di Forever Business Owner si sono uniti per confezionare pacchi composti da una miscela di cereali nutrienti contenenti riso vitaminizzato, proteine della soia, verdure essiccate e vitamine aggiuntive.

Incredibilmente, la comunità di Forever è riuscita a superare l'obiettivo previsto, e ha confezionato quasi due milioni di pasti! Grazie a tutti questi sforzi, Forever è oggi uno dei maggiori sostenitori di Rise Against Hunger nel mondo.

L'obiettivo della partnership tra Forever e Rise Against Hunger è quello di crescere insieme

a lavoro dell'associazione. Dalla fondazione di Rise Against Hunger nel 1998, i compiti dell'organizzazione si sono ampliati enormemente; l'attenzione si è ora spostata sulla realizzazione di uno sviluppo sostenibile a livello di enti, sull'autosufficienza e l'autodeterminazione, nonché sull'assistenza immediata in tempi di crisi e nelle emergenze quotidiane.

Rise Against Hunger sostiene ora le comunità attraverso programmi di promozione di pratiche agricole specifiche, capacità imprenditoriali, formazione professionale e accesso al mercato, nonché educando la popolazione locale su come proteggere le proprie colture dai cambiamenti climatici. Tutte queste preziose risorse aiutano la popolazione locale a ricostruire e sostenere l'economia, a creare posti di lavoro e, in ultima analisi, a dare loro speranza.

Forever sostiene la continua crescita di Rise Against Hunger ed è orgogliosa di riferire che la nostra famiglia Forever è sulla buona strada per raggiungere il nostro obiettivo di confezionare cinque milioni di pasti entro il 2020.

IL NUMERO TOTALE DI
PASTI IMBALLATI IN TUTTO IL
MONDO FINO AD OGGI

1.897.718

Il cuore di Forever

FONDATA SUI VALORI DELLA
FAMIGLIA

**INTEGRITÀ,
EMPATIA E
DIVERTIMENTO**

NESSUN
COLORANTE O
SAPORE ARTIFICIALE



**INGREDIENTI = IL MEGLIO
DELLA SCIENZA E DELLA
NATURA**

**PRODOTTI DI
ALTA QUALITÀ**

**PASSIONE PER LE
PERSONE**



**ALOE COLTIVATA
CON MOLTO AMORE**

**IMPIEGO
FLESSIBILE
= TEMPO PER LE
COSE IMPORTANTI**

COOPERAZIONE CON
ORGANIZZAZIONI
UMANITARIE PER
COMBATTERE LA
POVERTÀ



**RISPETTOSA
DELL'AMBIENTE**

**ETICA E
RISPETTOSA DEGLI
ANIMALI**

FORMAZIONE,
SUPPORTO E
RICONOSCIMENTO PER
L'IMPEGNO

**IL PIÙ GRANDE
COLTIVATORE,
PRODUTTORE E
DISTRIBUTORE DI
ALOE VERA**



FOREVER®

Sostanze nutritive dall'alveare

Gli alveari sono pieni di preziose sostanze nutritive che favoriscono il benessere fornendo energia al corpo e alla mente in modo naturale. Anche le api svolgono un ruolo importante nella natura, impollinando le piante e mantenendo in equilibrio i nostri ecosistemi.

Le api producono una varietà di sostanze benefiche che aiutano a mantenere l'alveare attivo e produttivo, dal miele vivificante, alle vitamine del complesso B, agli acidi grassi e agli antiossidanti.

Diamo uno sguardo più da vicino ad alcuni dei più importanti prodotti delle api che possono promuovere il benessere umano.

MIELE

Le api producono miele mangiando e digerendo il nettare dei fiori. Questo liquido denso, dolce e dorato viene conservato nell'alveare come cibo per le api e fornisce alle api operaie l'energia di cui hanno bisogno per volare da un fiore all'altro durante il giorno. A differenza dello zucchero, il miele è ricco di antiossidanti, il che lo rende un dolcificante naturale e sano.

PAPPA REALE

La pappa reale è una sostanza proteica e lattiginosa che le api operaie secernono dalle ghiandole della testa. Se ti chiedi da dove viene il nome, questo è il cibo esclusivo delle api regine. Tutte le api appena nate (larve) vengono nutrite con pappa reale durante i primi giorni della

loro vita fino a quando non sono abbastanza grandi per essere identificate come operaie o fuchi maschi. La pappa reale contiene proteine, zuccheri semplici, acidi grassi e vitamine B5 e B6.

POLLINE

Le api operaie sono principalmente impegnate a raccogliere il polline per impollinare altri fiori, trasformando il polline in palline ricche di sostanze nutritive lungo il percorso. Le api mescolano il polline con enzimi e ricco nettare per poi tornare alla colonia con questo super



LE API CREANO POSTI DI LAVORO

L'agricoltura è un settore economico importante, e negli Stati Uniti le api impollinano ogni anno il corrispondente di 20 miliardi di dollari di raccolto! Producono anche i 128 milioni di chili di miele che gli americani consumano ogni anno. Le api da miele sono utilizzate nelle aziende agricole di tutto il mondo perché sono in grado di aumentare la resa nel 96% delle colture animali impollinate.

3

motivi per cui amiamo Forever Bee Honey

- 1 Ricco di sostanze nutritive naturali
- 2 Fonte di energia
- 3 Ricco di composti vegetali bioattivi e antiossidanti

LE API SONO SUPER PRODUTTIVE

Le api producono da tre a quattro volte più miele di quanto necessario per nutrire l'alveare durante l'inverno. La natura ci permette quindi di estrarre il miele senza danneggiare le colonie.



nutriente per dividerlo con il resto dell'alveare. Il polline delle api contiene proteine, aminoacidi, enzimi e vitamine del complesso B.

FOREVER TI PORTA LA FORZA DELL'ALVEARE

Tutti i nostri prodotti dell'alveare sono prodotti in modo responsabile secondo metodi di produzione rispettosi delle colonie di api. Questo permette a Forever di estrarre i nutrienti dall'alveare, contribuendo al contempo a rafforzare e ad aumentare le popolazioni di api. Dopo tutto, questi fantastici insetti giocano un ruolo vitale nel nostro mondo.

FOREVER BEE HONEY

Questo miele è ricavato dai fiori selvatici delle montagne spagnole, e poiché è una preziosa fonte di cibo per le api nei momenti in cui il cibo può essere scarso (come in inverno), ci assicuriamo sempre che ci sia cibo a sufficienza per le api. L'unico ingrediente è il miele puro al 100%.

Il gusto delizioso e il bel colore dorato fanno del miele l'alternativa perfetta allo zucchero raffinato.

I FUCHI HANNO UN SOLO COMPITO

I fuchi sono api di sesso maschile il cui unico scopo è quello di accoppiarsi con la regina. Con l'avvicinarsi dell'inverno l'alveare entra in modalità di sopravvivenza e la regina caccia i suoi fuchi dall'alveare.

LA VITA DI UN'APE

Le api operaie vivono cinque o sei settimane e producono circa un dodicesimo di un cucchiaino di miele nella loro vita. La regina può vivere fino a cinque anni e produrre abbastanza prole da poter produrre molti chili di miele.

3

Motivi per cui amiamo Forever Royal Jelly®

- 1 **Cibo esclusivo della Regina**
- 2 **Contiene aminoacidi, enzimi e oligoelementi**
- 3 **Una fonte di energia ideale**

LA REGINA STABILISCE LE REGOLE

Non solo la regina depone fino a 2.500 uova al giorno, ma produce anche sostanze chimiche che determinano il comportamento dei suoi sottoposti.



FOREVER ROYAL JELLY®

La pappa reale è considerata il segreto della longevità delle api regine. La regina vive 50 volte più a lungo di un'ape operaia. Studi hanno dimostrato che anche l'essere umano può beneficiare di questa meravigliosa sostanza e assumerla come fonte di energia ideale e fonte di giovinezza per la pelle.

FOREVER BEE POLLEN™

Il polline utilizzato da Forever è ottenuto con una trappola pollinica brevettata che non distrugge la colonia. Le nostre preparazioni con polline d'api sono completamente prive di conservanti e aromi artificiali. È possibile sfruttare la forza di uno degli alimenti più perfetti della natura, ricco di bioflavonoidi e altri composti antiossidanti. Non si può ottenere di più dall'alveare!

PROTEZIONE DELLE COLONIE DI API GRAZIE AD UNA RACCOLTA RESONSABILE

La paura di un calo della popolazione di api da miele è un fatto fondato e nel 2017 e nel 2018 diverse specie di api sono state aggiunte alla lista delle specie in pericolo di estinzione. Questo è particolarmente inquietante

FORNITORE:

natgeokids.com/za/discover/animals/insects/honey-bees/
mentalfloss.com/article/53691/13-fascinating-facts-about-bees
nrdc.org/sites/default/files/bees.pdf
wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/17836/Global_Pollinator_Declines_Trends_Impacts_Dr.pdf?sequence=1&isAllowed=y



3

Motivi per cui amiamo Forever Bee Pollen™

- 1 Fonte di bioflavonoidi
- 2 Con miele pregiato e pappa reale
- 3 Perfetta fonte di energia quotidiana



LA PROVERBIALE LABORIOSITÀ DELLE API

Le api sono responsabili dell'impollinazione dell'80% delle colture di frutta, verdura e cereali negli Stati Uniti. In tutto il mondo, le api svolgono un ruolo importante nell'impollinazione del 30% delle colture e del 90% delle piante selvatiche (secondo il Natural Resource Defense Council).

perché l'esistenza delle api è direttamente legata alla sopravvivenza del nostro mondo! Per questo motivo Forever preleva le sostanze nutritive dall'alveare solo con metodi che non interferiscono con la vita delle api.

La storia del prodotto dell'alveare di Forever è legata ad un apicoltore chiamato Charles Robson. Gli antenati di Robson provenivano dalla Germania ed erano apicoltori già nel XVI secolo. Nel 1958 Robson rilevò l'azienda di famiglia. Iniziò con solo 600 colonie e nel 1978 arrivò ad occuparsi di ben 10'000 colonie! Purtroppo nello stesso anno il 75% delle sue colonie venne distrutta dai pesticidi agricoli. Si ritiene che i pesticidi svolgano un ruolo importante, assieme ai parassiti, nel preoccupante declino delle api da miele, motivo per cui Charles Robson decise di trasferire le sue colonie in Arizona.

Robson era molto innovativo nel suo pensiero e consapevole delle proprietà nutritive che i prodotti dell'alveare offrono, ha pertanto dedicato la sua vita allo sviluppo di integratori alimentari con tali proprietà. Forever

si affida ai prodotti dell'alveare di Robson dagli anni '80 e noi onoriamo la sua eredità producendo prodotti ricchi di sostanze nutritive prodotte dalle api.

Naturalmente, Forever è cresciuta dai suoi inizi e ora si approvvigiona di miele da entrambe le regioni desertiche degli Stati Uniti e della Spagna. Noi ora continuiamo a mantenere i più alti standard qualitativi e a prenderci cura degli alveari in modo responsabile, proprio come Charles Robson avrebbe voluto.

Prodotti in evidenza:
Forever Bee Propolis® | Art.-Nr. 027
Forever Bee Pollen™ | Art.-Nr. 026
Forever Royal Jelly® | Art.-Nr. 036
Se sei interessato a questi prodotti,
contatta il tuo Forever Business
Owner di fiducia.

TROPPO OCCUPATO PER TROVARE L'EQUILIBRIO? Ora basta scuse!



Vital5® offre l'approvvigionamento di base per il corpo e la mente. Grazie ad un semplice programma di integratori alimentari, questa combinazione di prodotti fornisce vitamine e nutrienti essenziali. Ulteriori informazioni le trovi nello spazio F.I.T. della nostra applicazione Forever. Scaricala oggi stesso da **Google Play** o dall'**App Store**.



FOREVER®

Vital5® | Art.-Nr. 456

Se sei interessato a questi prodotti, contatta il tuo Forever Business Owner di fiducia.

flp.de | flp.at | flp.ch

Forever è membro della Direct Selling Association (DSA).



I sapori di Forever

Lifestyle

In tutte le culture del mondo, il cibo è ciò che unisce le persone. Si tratta di una connessione interpersonale unica che si crea riunendosi attorno ad una tavola imbandita con amici, familiari, conoscenti e vicini di casa. La scoperta di nuovi cibi è un ottimo modo per sperimentare la vitalità e la diversità delle diverse culture di tutto il mondo. I colori, i sapori, gli aromi e la presentazione dei cibi possono far viaggiare le tue papille gustative attraverso il variegato paesaggio brasiliano o la vivace cultura sudafricana.

Abbiamo chiesto ai membri della grande famiglia Forever di quattro paesi diversi alcune delle loro ricette preferite. Ognuno di questi piatti è ricco di tradizione e storia e incarna i sapori entusiasmanti che hanno unito le famiglie e le comunità per generazioni. Ora puoi prendere posto al tavolo da pranzo della nostra grande comunità mondiale.





Brasile

PESCE AL COCCO

4 PORZIONI | 200°C | 15 MINUTI

Preriscaldare il forno per 10 minuti. Condire i filetti con succo di limone e cospargere con sale e pepe bianco. Tagliare i pomodori e le cipolle a cubetti e mettere da parte le cipolle. Mescolare l'olio d'oliva con i pomodori. Per ogni filetto, preparare una carta da forno o un foglio di alluminio e distribuire la miscela di pomodoro in modo uniforme sul foglio. Intingere il pesce nel latte di cocco, quindi adagiarlo sul composto di pomodori e guarnire con cipolle e coriandolo tritato grossolanamente. Chiudere i cartocci e posizionarli tutti e quattro su una teglia da forno. Cuocere in forno per 15 minuti o fino a quando il pesce ottenga la giusta cottura. Servire con purè di patate e verdure di stagione.

350 ml Latte di cocco
4 filetti di medie dimensioni
(merluzzo bianco o sogliola)
4 Pomodori
2 Cipolle
Una manciata di
coriandolo fresco
2 Limoni
Pepe bianco
Sale
1 cucchiaio olio di oliva
Carta da forno o
foglio di alluminio





4 PORZIONI | 175°C | 2 ORE

Mettere lo yogurt, Forever Bee Honey, Forever Aloe Berry Nectar™, succo di melograno, succo di limone, sale, olio d'oliva, prezzemolo, peperoncino in polvere e peperone rosso in un frullatore. Frullare fino ad ottenere un composto omogeneo (se necessario, riscaldare per addensare e poi lasciar raffreddare). Strofinare il pollo sopra e sotto con il composto e mettere la scorza di limone spremuta all'interno del pollo. Immergere il pollo nella marinatura e mettere in frigorifero per due ore (o durante la notte) e aggiungere sale se necessario. Mettete il pollo marinato in una pirofila e versarci sopra il resto della marinata. Cuocere per 2 ore, fino a quando il succo di carne è chiaro e servire con verdure di stagione e patate lesse.

*Sud
Africa*

**POLLO AL FORNO CON
MARINATA AL CHILLI**

- 1 Pollo intero
- 3 Cucchiaino yogurt naturale magro, denso
- 1 Cucchiaino Forever Bee Honey®
- 1 Cucchiaino Forever Aloe Berry Nectar®
- 240 ml Succo di melograno
- 1 Limone (succo e scorza)
- 1 pizzico di sale
- 2 Cucchiaini olio di oliva
- 1 manciata di prezzemolo fresco
- 1 Cucchiaino peperoncino in polvere
- 1 Peperone rosso a listelle

Prodotti in evidenza:
Forever Aloe Berry Nectar™
Art.-Nr. 734
Forever Bee Honey
Art.-Nr. 207
Se sei interessato a questi prodotti, contatta il tuo Forever Business Owner di fiducia.





4-6 PORZIONI | 200°C | 30 MINUTI

Cospargere di sale le fette di melanzane e lasciarle riposare per 30 minuti, quindi lavare via il sale. In questo modo le melanzane hanno un sapore meno amaro. Preriscaldare il forno. Riempire una grande padella con un buon centimetro con olio e scaldare ad alta temperatura. Friggere le melanzane su entrambi i lati per 5 minuti fino a quando non sono leggermente rosolate. Mettere le fette di melanzane fritte su un vassoio foderato con carta da cucina e tamponare e asciugare. Ripetere il processo con le melanzane rimanenti e aggiungere olio se necessario.

Portare ad ebollizione i pomodori a pezzetti in una casseruola a fuoco medio. Aggiungere l'aglio e il basilico tritato e cuocere a fuoco lento per 10 minuti mescolando di tanto in tanto. Non cuocere per più di 15 minuti, altrimenti gli aromi andranno persi.

Stendere uno strato di salsa in una teglia da forno e adagiarvi sopra il primo strato di melanzane. Stendere un sottile strato di salsa di pomodoro e cospargere con mozzarella grattugiata e foglie di origano. Aggiungere le rimanenti melanzane, la salsa, il formaggio e le erbe fino a quando la teglia è piena, non aggiungere l'origano all'ultimo strato. Cuocere in forno per 20 minuti fino a quando superficie è ben rosolata. Lasciare riposare per 10 minuti in modo che il liquido venga assorbito, quindi cospargere con origano. Servire con insalata di stagione e pane all'aglio.

Olio extra vergine di oliva
3-4 melanzane, tagliate a
fette di ca. 1/2 cm

Sale marino

350 ml passata di pomodoro

o pomodori a pezzetti

340 g mozzarella fresca,
grattugiata

Foglie di origano (ca.
4 rametti), tritato

Aglio e basilico
(a piacere)



Italia

**MELANZANE ALLA
PARMIGIANA**

Malaysia

NASI KEBARU

3-4 PORZIONI | 30 MINUTI

1. Lavare e scolare il riso, quindi immergerlo (se necessario) per 10 minuti nell'acqua con fiori Butterfly Pea. Aggiungere le foglie di limetta e cuocere il riso come riportato sulla confezione. Se si utilizza il colorante alimentare blu, a questo punto aggiungere qualche goccia di colorante all'acqua.

2. Amalgamare e ridurre in purea i peperoncini e lo scalogno in una padella. Aggiungere il gambo di lemongrass e il latte di cocco, portare ad ebollizione. Far sobbollire leggermente per 10 minuti, mescolando costantemente, fino a che l'olio si depositi. Se viene utilizzato latte di cocco in scatola, l'olio non si deposita. In questo caso cuocere fino a quando la salsa risulti ben densa.

3. Mescolare tutti gli ingredienti dell'insalata in una ciotola.

4. Fate soffriggere lo sgombro in una padella, poi togliete la pelle e le lische e mettete da parte la polpa. Arrostitire la noce di cocco grattugiata in un wok o in una padella senza olio fino a quando non sia dorata. Schiacciare gli scalogni e lo zenzero in un mortaio e aggiungere la noce di cocco grattugiata, le spezie e lo sgombro a pezzi. Schiacciare bene e mescolare (in mancanza di mortaio, utilizzare un miscelatore).

Una volta che tutto è pronto, disporre il riso, il pesce tagliato a pezzi con la salsa e l'insalata su un piatto e servire con cracker di gamberetti e un uovo sodo.

1. RISO

200 g riso

8 fiori Butterfly Pea (lasciar riposare in acqua calda, in alternativa utilizzare alcune gocce di colorante blu)

2 foglie di limetta Kaffir

1 gambo di

lemongrass, pressato

2. SALSA AL COCCO

3 peperoncini secchi

(inumidire e far

rinvenire in acqua)

4 scalogni (pelati)

240 ml latte di cocco

1 gambo di

lemongrass

4. PESCE A PEZZI

1 Sgombro

40 g cocco grattugiato

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di zucchero

4 scalogni

15 g zenzero sbucciato

¼ cucchiaino di pepe bianco

3. INSALATA

Tagliare a striscioline sottili il cavolo bianco, germogli di fagioli, asparagi, menta vietnamita, foglie di lime Kaffir e zenzero. Tritare la cipolla e le noci.

Ottimi prodotti adatti alla stagione

L'estate è volta al termine e questo è un buon momento per reintegrare l'idratazione persa durante i giorni di inattività del sole. Perché non cambi la tua routine di cura della pelle proprio come gli alberi cambiano la loro veste? Le nostre linee per la cura della pelle offrono molte opzioni per la pulizia, l'idratazione e la tonificazione, dai sistemi completi per la cura della pelle a prodotti specifici che completano la tua routine quotidiana.

E ricorda, la stagione dei regali è dietro l'angolo: ora è il momento giusto per pensare alle persone speciali presenti sulla tua lista di regali! Sia che tu voglia farti un meritato regalo per una bella pelle radiosa o fare acquisti per qualcun altro, abbiamo raggruppato alcuni dei prodotti Forever preferiti per facilitarti l'acquisto dei regali.

INFINITE BY FOREVER™ HYDRATING CLEANSER

Ti capita di avere la pelle tesa dopo la pulizia del viso? Questo potrebbe essere dovuto al tuo detergente attuale, il quale rimuove l'idratazione dalla tua pelle. **infinite by Forever™ hydrating cleanser** è la soluzione perfetta. Questa lozione detergente delicata idrata e ammorbidisce la pelle lasciandola morbida e pura.



INFINITE BY FOREVER™ FIRMING SERUM

Combatti i segni dell'invecchiamento con **infinite by Forever™ firming serum**. Questo siero clinicamente testato contiene un peptide composto da tre aminoacidi che imita il processo naturale di rigenerazione della pelle. Prenditi cura della tua pelle con questo concentrato di estratti naturali che assicura elasticità e compattezza alla pelle. In questo modo la tua pelle apparirà più giovane.



INFINITE BY FOREVER™ FIRMING COMPLEX

Con **infinite by Forever™** regali alla tua pelle un'idratazione ottimale. Il nostro **firming complex** contiene una combinazione appositamente sviluppata di concentrato di succo di melone, fitoceramidi e collagene marino. Questa formula fornisce alla pelle idratazione e sostanze nutritive, riduce le rughe visibili e migliora l'elasticità della pelle.

INFINITE BY FOREVER™ RESTORING CRÈME

Come ultimo trattamento per la tua cura della pelle scegli **restoring crème** della serie **infinite by Forever™**. Questa ricca crema contiene 15 ingredienti per la cura della pelle, Aloe Vera, un concentrato di antiossidanti, vitamina B3 e oli aromatici. Questi ingredienti forniscono idratazione alla pelle, riducono i segni visibili dell'invecchiamento e rendono la pelle più giovanile. **Restoring crème** forma una pellicola protettiva, rinforzando lo strato protettivo naturale della pelle e garantisce un colorito liscio, fresco e uniforme.



Prodotti in evidenza:
hydrating cleanser | Art.-Nr. 554
firming serum | Art.-Nr. 555
firming complex | Art.-Nr. 556

restoring crème | Art.-Nr. 558
Se sei interessato a questi prodotti,
contatta il tuo Forever Business Owner
di fiducia.

Trattamento innovativo a base di gel

Il sistema per la cura quotidiana della pelle **Sonya™ daily skincare system** di Forever è una gamma di prodotti per la cura della pelle a base di gel. Sviluppati con le più recenti conoscenze scientifiche, questi prodotti offrono tutti i benefici dell'Aloe Vera e di altri ingredienti essenziali esattamente dove la pelle ne ha più bisogno.

LUI
lo amerà



SONYA™ REFRESHING GEL CLEANSER

Non è mai stato così facile scegliere un nuovo detergente. **Sonya™ refreshing gel cleanser** di Forever sprigiona la forza del puro gel di Aloe Vera abbinato a ingredienti idratanti come l'olio di baobab spremuto a freddo. Sentirai la tua pelle pulita, idratata e curata.



SONYA™ ILLUMINATING GEL

Con illuminating gel di **Sonya™ daily skincare** restituisci alla tua pelle il suo naturale splendore. Peptidi, minerali e una combinazione unica di estratti vegetali aiutano ad armonizzare e alleggerire il tono della pelle. Il risultato: una carnagione liscia e uniforme, con un sano splendore



SONYA™ REFINING GEL MASK

Un sonno di bellezza senza precedenti. Applica **Sonya™ refining gel mask** prima di coricarti e al tuo risveglio sentirai la vera forza idratante dell'Aloe Vera. Inizia il nuovo giorno con una pelle dall'aspetto più giovanile, più luminoso e più uniforme grazie all'abbondanza di estratti idratanti.

LUI
lo amerà



SONYA™ SOOTHING GEL MOISTURIZER

Soothing gel moisturizer combina ingredienti con estratti naturali di vegetali e frutti in una formula ricca di Aloe Vera che dona una carnagione idratata e luminosa. Tra gli ingredienti altamente efficaci per combattere l'invecchiamento cutaneo vi sono l'acido linoeico e il collagene idrolizzato, nonché gli estratti di frutta e funghi che aiutano a lenire la pelle la pelle mista.

Prodotti in evidenza:
refreshing gel cleanser | Art.-Nr. 605
illuminating gel | Art.-Nr. 606
refining gel mask | Art.-Nr. 607

soothing gel moisturizer | Art.-Nr. 608
Se sei interessato a questi prodotti,
contatta il tuo Forever Business
Owner di fiducia.





*Crea un programma
personalizzato per la
cura della pelle con
i prodotti Forever
favoriti*

Prenditi cura delle zone che richiedono particolare attenzione con i prodotti mirati che solo Forever è in grado di fornire. Puoi selezionare singoli prodotti per completare la tua routine di cura della pelle o affrontare più aree contemporaneamente. Coccolati o presenta a qualcun altro un prodotto delicato per la cura della pelle che offre risultati convincenti!

LUI
la amera



SMOOTHING EXFOLIATOR

La pelle secca, squamosa, tesa e disidratata richiede attenzioni. Le cellule morte della superficie della pelle impediscono l'assorbimento della crema idratante della lozione e del siero da parte della pelle, bloccando l'accesso ai pori. Così i preziosi ingredienti non possono arrivare dove la pelle ne ha più bisogno. Il bello di **smoothing exfoliator** è che è abbastanza forte da rimuovere le cellule morte, ma abbastanza delicato da assicurare che la sottostante pelle delicata rimanga morbida ed elastica grazie alle naturali perle di jojoba e alla polvere di bambù. Ulteriori vitamine ed estratti di frutta idratano la pelle fresca e delicata e la rendono più ricettiva verso gli altri prodotti per la cura quotidiana della pelle.



ALOE ACTIVATOR

Aloe activator di Forever contiene il 98% di puro gel di Aloe Vera in forma liquida. L'elevato contenuto di Aloe Vera di questa formula innovativa assicura che la pelle si senta rinfrescata e lenita dal momento in cui si applica **aloe activator**. Arricchito con enzimi, aminoacidi, polisaccaridi e vitamine A, C e E, può essere applicato dopo la pulizia per preparare la pelle a sfruttare a pieno gli altri prodotti trattanti o come ultimo passo per "sigillare" gli altri ingredienti.

Prodotti in evidenza:

smoothing exfoliator | Art.-Nr. 559

aloe activator | Art.-Nr. 612

balancing toner | Art.-Nr. 560

protecting day lotion | Art.-Nr. 557

Sonya® Aloe Nourishing Serum | Art.-Nr. 281

Se sei interessato a questi prodotti, contatta il tuo Forever Business Owner di fiducia.



BALANCING TONER

Ripristina l'equilibrio della tua pelle con **balancing toner**, arricchito con estratti di Aloe, cetriolo e alghe marine. Riduce l'aspetto dei pori, idrata e leviga la pelle, lasciando la pelle più liscia e dall'aspetto giovanile.



PROTECTING DAY LOTION

Con **protecting day lotion** di Forever regali alla pelle del tuo viso uno strato protettivo e idratante. Anche se questa crema non sostituisce l'utilizzo di una crema solare, la nostra crema da giorno ha una protezione solare fattore 20 che aiuta a proteggere la pelle dai dannosi raggi UV. Grazie agli estratti vegetali e di frutta che contiene, **protecting day lotion** agisce come idratante, ha proprietà antiossidanti e contiene una buona dose di Aloe.



SONYA® ALOE NOURISHING SERUM

Prenditi cura della tua pelle con questo lussuoso siero, leggero e ricco di sostanze nutritive. Con questo siero apporterai alla tua pelle una dose extra di idratazione in modo da renderla morbida e ben curata. Gli estratti di limone, tè bianco e estratti di mimosa non solo conferiscono a **Sonya® Aloe Nourishing Serum** un profumo meraviglioso, ma rinfrescano anche il tono della pelle e lo rendono invidiabilmente giovanile e liscio.

Lascia una buona impressione

Dai al tuo stile gli ultimi ritocchi per lasciare una buona impressione duratura, o fai felice qualcuno per Natale, coccolandolo con prodotti di alta qualità che offrono risultati efficaci.



ALOE BIO-CELLULOSE MASK

Con la nuova **aloe bio-cellulose mask** offrirai idratazione alla tua pelle, rendendo il tono e la struttura più uniforme, tanto da apparire più giovanile. Questa maschera combina la tecnologia della bio-cellulosa con Aloe e ippocastano per creare una maschera efficace e rispettosa della pelle. Questa maschera si adatta perfettamente ai contorni del viso. Dopo l'applicazione della maschera, i residui di siero rimanenti non necessitano risciacquo, possono essere massaggiati su viso e collo.

AWAKENING EYE CREAM

Non sei riuscito a dormire a sufficienza? Non ti preoccupare. Ora puoi minimizzare l'aspetto degli occhi gonfi, delle occhiaie, delle linee sottili e delle rughe con **awakening eye cream** di Forever. Questa crema all'avanguardia combina collagene e ingredienti vegetali che aiutano a mantenere la pelle soda, liscia e fresca. D'ora in poi i tuoi occhi appariranno riposati e svegli, anche se hai fatto le ore piccole.



SONYA™ PRECISION LIQUID EYELINER

Con **Sonya™ precision liquid eyeliner** puoi sfoggiare il tuo lato più audace. Questo eyeliner nero, dal colore profondo, ha un pennello fine che aiuta a definire delle linee molto precise. Forever utilizza ingredienti di altissima qualità per garantire che la pelle non venga strapazzata durante e dopo l'utilizzo. Aloe Vera, olio di semi di girasole, olio di ricino e vitamina E assicurano che i tuoi occhi vengano messi in risalto, senza seccare e senza danneggiare la pelle delicata del contorno occhi.



LUI
lo amerà



25TH EDITION FOR MEN® UND 25TH EDITION FOR WOMEN®

Quale è il modo migliore per completare un look se non con una fragranza meravigliosa ed elegante? **25TH Edition for women®** regala un piacevole profumo dolce e floreale con sfumature muschiate, mentre **25TH Edition for men®** diffonde un'atmosfera maschile con accenti fruttati, toni esotici di legni pregiati e una sottile nota di lavanda, ananas e bergamotto.

GENTLEMAN'S PRIDE®

Gentleman's Pride® è un balsamo dopobarba che lenisce la pelle dopo la rasatura e lascia un fresco profumo di camomilla e rosmarino che sia gli uomini che le donne ameranno. **Gentleman's Pride®** è anche una lozione idratante che lenisce la pelle secca e irritata, in modo che dopo la rasatura la pelle non è solo curata, ma ha anche il profumo del successo.



LUI
lo amerà

Prodotti in evidenza:

awakening eye cream | Art.-Nr. 561
Sonya™ precision liquid eyeliner | Art.-Nr. 569
25th Edition for Women® | Art.-Nr. 208
25th Edition for Men® | Art.-Nr. 209

Gentleman's Pride® | Art.-Nr. 70
Se sei interessato a questi prodotti,
contatta il tuo Forever Business
Owner di fiducia.

Forever e TU

Se prendi sul serio i seguenti consigli e suggerimenti di Forever, arriverai ben preparato all'anno nuovo.

D.: Desidero veramente iniziare il nuovo anno in forma, ma non riesco a trovare un programma che mi aiuti in modo duraturo. Hai qualche idea?

R.: È possibile che parte del tuo problema sia che stai cercando una soluzione rapida. Le presunte soluzioni rapide non danno risultati duraturi. Hai migliori possibilità di successo se scegli un programma che è stato progettato per aiutarti a cambiare il tuo modo di pensare e gli atteggiamenti riguardo l'alimentazione e l'esercizio fisico. Ciò di cui hai bisogno è la struttura. Il concetto **F.I.T.** di Forever potrebbe essere proprio quello che fa per te. Ogni livello combina passi facili da seguire con supplementi di supporto, esercizi e ricette.

Se desideri adottare uno stile di vita più sano, inizia resettando il tuo corpo con il programma **Clean9**. Dopo un reset di nove giorni e un cambiamento nella tua dieta, sei pronto a continuare con il programma **F15™**. Forever offre pacchetti per principianti, intermedi e avanzati che sono personalizzabili per ogni livello di fitness. Dicono che ci vogliono tre settimane perché una nuova esperienza diventi un'abitudine. Combina i nove giorni di **Clean9** ad un programma **F15™** e avrai completato queste tre settimane con facilità! Perché non iniziare a vivere meglio da ora?



Prodotti in evidenza:

Clean9 | Art.-Nr. 475 (Vanilla), Art.-Nr. 476 (Chocolate)

F15™ | Art.-Nr. 979 (Vanilla), Art.-Nr. 982 (Chocolate)

Se sei interessato a questi prodotti, contatta il tuo Forever Business Owner di fiducia.



D.: Ho difficoltà di pianificazione e organizzazione e non riesco a gestire i miei impegni quotidiani. Come posso rimanere concentrato e sentirmi meno sopraffatto?

R.: Il primo passo per tenere sotto controllo le tue attività quotidiane è una buona pianificazione. Prenditi una pausa per te stesso e scrivi i tuoi obiettivi su di una lavagna. La tua lavagna dovrebbe essere la rappresentazione grafica di ciò che vuoi ottenere a breve e a lungo termine. Appendi la lavagna in un luogo ben in vista, dove la puoi vedere quotidianamente e rimanere sempre motivato.

Stabilisci quanto tempo vuoi investire per ogni obiettivo che ti sei posto, e non dimenticare, prenditi del tempo per il tuo relax. **Aloe Heat Lotion** e **Aloe Blossom Herbal Tea®** sono la combinazione perfetta per supportare il tuo relax e ricompensarti degli sforzi che hai fatto per raggiungere i tuoi obiettivi.

SOLO UN PENSIERO....

Se vuoi avere qualche entrata extra oltre al tuo salario mensile, potresti voler considerare l'opportunità di un'attività di business con Forever. Puoi guadagnare quanto desideri, semplicemente raccomandando i nostri prodotti e percepire una parte della vendita. Se sei serio al riguardo, puoi addirittura costruire il tuo team e guadagnare dei bonus, incentivi di viaggio e un reddito più alto che ti permetterà di raggiungere i tuoi obiettivi e molto altro ancora. Per saperne di più, rivolgiti alla persona che ti ha inoltrato o offerto questa rivista o visitaci su: flp.de | flp.at | flp.ch.

D.: Sogno una vacanza in famiglia con i miei figli l'anno prossimo, ma è molto difficile mettere da parte abbastanza soldi per farlo. Qualche consiglio su come risparmiare?

R.: Se hai una famiglia, una casa e una macchina, e tutte queste costano, risparmiare può sembrare un compito impossibile. Il primo passo dovrebbe essere quello di creare un nuovo conto risparmio. Analizza le tue spese mensili e calcola quanto spendi per cibo, bevande, mangiare fuori casa, abbigliamento e escursioni. In seguito dovresti considerare come risparmiare una parte di questi costi.

Ti sorprenderai di quanto puoi risparmiare utilizzando buoni sconto, portando il pranzo al lavoro o comprare qualche bevanda da asporto in meno. In questo modo riduci le spese mensili! Non appena hai stabilito quale importo può essere realisticamente risparmiato, puoi fare un ordine permanente per trasferire questo importo sul tuo nuovo conto risparmio - in modo da non poterlo spendere accidentalmente.



Il tuo benessere interiore

Attenti, pronti e via: con una miscela appositamente sviluppata di sei ceppi batterici sinergici, **Forever Active Pro-B™** fornisce oltre 8 miliardi di unità formanti colonie per dose. Le piccole capsule favoriscono l'equilibrio della flora intestinale e migliorano l'assorbimento dei nutrienti.



Forever Active Pro-B™ | Art.-Nr. 610
flp.de | flp.at | flp.ch



FOREVER®