ÉDITION 3

aloe life

Débarrasse-toi des fausses résolutions du Nouvel An.

Sois déterminé

EXTRAORDINAIRES HISTOIRES DE VIE RÉELLE AU SUJET DE LA FORCE INTÉRIEURE ET DE LA DÉTERMINATION QUI TE POUSSERONT À FAIRE DE GRANDES CHOSES EN 2019.

Plus...

DES PLATS SAINS, RAPIDES ET SAVOUREUX PRÉPARÉS AVEC CINQ INGRÉDIENTS

COMMENT ATTEINDRE SES OJECTIFS DE REMISE EN FORME AVEC FOREVER F.I.T.™

DÉCOUVRIR DES OPPORTUNITÉS DE TRAVAIL EN DEHORS DU BUREEAU

AVOIR DU SUCCÈS DANS LA NOUVELLE ANNÉE EN ADOPTANT UNE ATTITUDE POSITIVE

FOREVER®

Sois déterminé en 2019

COMMENCER L'ANNÉE 2019 AVEC COURAGE ET AMBITION.

Sois sûr de toi. C'est le thème qui parcourt les pages de ce magazine comme un fil rouge et qui, nous l'espérons, façonnera en 2019, ton attitude.

Pour faire de Forever ce qu'il est aujourd'hui, nous avons tous travaillé ensemble, pris des risques et nous avons courageusement avancé vers un territoire inconnu. C'est quelque chose que notre fondateur et mon père, Rex Maughan, nous a toujours encouragé à faire. Sois aventureux et courageux. Maintenant que nous partons pour une autre grande année, je pense au courage qu'il faut pour être déterminé, même si cela signifie dépasser ses propres limites.

Le nouveau design de notre gel Forever Aloe Vera Gel™ en est un bon exemple. Lorsque Forever a décidé de réinventer l'emballage de notre produit principal, nous savions qu'il serait très différent de celui que nous avions utilisé pendant des décennies. Nous étions également conscients que certains de nos clients les plus fidèles et de Forever Business Owner pourraient être troublés par ce changement.

Cependant, tous ceux qui ont participé à ce projet savaient qu'une démarche aussi audacieuse était la bonne pour un produit aussi important. Cela nous a permis d'ajouter plus de couches protectrices, de produire Forever Aloe Vera Gel™ stérile sans agents de conservation et d'augmenter considérablement l'absorption des nutriments. Le design innovant et moderne et les matériaux recyclables ont contribué à attirer l'attention, à revitaliser notre marque et à nous faire progresser en tant qu'entreprise innovante et orientée vers l'avenir.

Mais pas seulement ceux d'entre nous qui travaillent dans l'administration ont pris des décisions courageuses en 2018. Partout dans le monde, les clients de Forever ont franchi une nouvelle étape audacieuse en explorant l'opportunité d'affaires de Forever et en devenant Forever Business Owner et en décidant de changer leur vie avec nos produits Forever.

Si tu ne sais pas si tu devrais explorer une nouvelle opportunité, je veux te motiver à prendre une décision audacieuse en 2019. Fais face à l'inconnu et entreprends courageusement une nouvelle aventure. En chacun de nous, il y a un aigle déterminé à atteindre de nouveaux sommets. Est-ce que tu vas déployer tes ailes et voler cette année ?

Keep smiling,

Gregg Maughan
President, Forever Living Products

Qu'est-ce qui t'attend ?

Bienvenue dans le dernier numéro de Aloe Life.

Dans ce numéro, nous examinerons ce que cela signifie de rester déterminé malgré des défis apparemment insurmontables. Nous espérons que cela te donnera envie d'explorer ton propre potentiel et de réaliser plus de choses que tu n'as jamais osé rêver. En outre dans ce numéro, nous avons rassemblé toute une série de recettes délicieuses, faciles à préparer et conçues pour t'aider à atteindre tes objectifs physiques. Nous espérons que ce numéro fera de 2019 la plus belle année de tous les temps !

Bien-être

16 **SAIN AVEC DES PLATS À BASE DE CINQ INGRÉDIENTS**

Voici des plats sains et délicieux conçus pour compléter un style de vie actif et dynamique.

21 **C'EST UNE QUESTION DE VOLONTÉ: CELUI QUI EST HEUREUX, PEUT RÉALISER PLUS FACILMENT SES OPPORTUNITÉS D'AFFAIRES**

Renseigne-toi sur le succès et le bonheur.

26 **POUR SE SENTIR BIEN APRÈS LE TRAVAIL**

Retrouves un certain équilibre entre ta vie professionnelle et ta vie privée dans ta routine quotidienne pour avoir une meilleure mine, te sentir mieux et mieux dormir.

Lifestyle

04 **SURPASSER LES LIMITES DE SA FORME PHYSIQUE AVEC FOREVER F.I.T.™**

En seulement neuf jours, tu obtiendras des résultats visibles et palpables.

29 **DÉBARASSE-TOI DES FAUSSES RÉSOLUTIONS DU NOUVEL AN. SOIS DÉTERMINÉ**

Des témoignages authentiques de personnes qui ont trouvé en elles la force de créer quelque chose d'extraordinaire.

35 **PRENDS TA CARRIÈRE EN MAIN**

La prochaine grande étape de ta carrière pourrait être en dehors de ton bureau.

Découvertes

02 **COMMENCER L'ANNÉE 2019 AVEC COURAGE ET AMBITION**

Le président de Forever, Gregg Maughan, a un message spécial sur le rôle essentiel de la détermination.

LE SHAKE DE LA SAISON

12 De délicieuses et simples recettes pour rétablir des saines habitudes de vie.

TOI ET FOREVER

38 On va répondre à tes questions et t'offrir des conseils utiles.

Dépasse tes objectifs

Le chemin vers une meilleure mine et un bien-être accru est une tâche personnelle qui est beaucoup plus difficile à réaliser par soi-même et sans aide. Un programme de motivation et un régime strict peuvent faire toute la différence. Le programme F.I.T.™ est conçu pour aider à développer la motivation et la force nécessaires pour atteindre un niveau de forme physique supérieur.

Au cœur de **F.I.T.™** se trouve un programme de mise en forme facile à suivre où les suppléments alimentaires et un régime à base d'Aloe Vera apportent dynamisme et motivation.

Le site web **F.I.T.™** www.faistoidubien.com fait en sorte qu'il te soit facile de suivre tes progrès et tes conquêtes, de rester au courant de tes compléments alimentaires et de contacter des gens qui se sont donné des objectifs **F.I.T.™**. Examinons de plus près comment atteindre ses objectifs et poursuivre son développement grâce à ce nouveau plan de mise en forme.

TÉEÉCHARGE LE SITE WEB!

La recherche montre que les personnes qui suivent leurs progrès ont de bien meilleures chances d'atteindre leurs objectifs. C'est pourquoi nous avons développé le site Internet **F.I.T.™** www.faistoidubien.com. Il t'accompagnera tout au long du programme **F.I.T.™**.

- Obtiens ton plan de supplément nutritionnel personnel.
- Surveille la quantité d'eau que tu bois
- Découvre de délicieuses recettes et des conseils simples sur la nutrition
- Garde un œil sur tes progrès

de mise en forme avec l'aide de F.I.T.™

Avec ce programme révolutionnaire de fitness qui t'accompagne en permanence, tu peux équilibrer plaisir, contrôle et progrès. Le site Web **F.I.T.™** fait en sorte qu'il soit facile pour toi de pratiquer ton programme d'entraînement à partir de n'importe où.

Tu y trouveras tous les niveaux du programme **F.I.T.™** de Forever avec Clean9, F15 Beginner, F15 Intermediate, F15 Advanced et Vital5.

De plus, il est possible de consulter des recettes, de voir combien d'eau a-t-on bu et de marquer quand on a pris ses suppléments pour la journée.

Le site est toujours en ligne. Il est donc facile de rester attentif et de se responsabiliser envers soi-même.

Le meilleur truc !

LANCE UN DÉFI À TES AMIS !

Avec tes amis, crée et maîtrise de nouveaux défis tout en restant motivé ! Rien de mieux qu'une petite amusante compétition, qui motive et aide à rester concentré. Il a été prouvé que les personnes qui échangent des idées et s'encouragent les unes les autres atteignent leurs objectifs de manière plus motivée et plus facilement. Bonne chance et amuse-toi bien !

Presses sur la touche de remise à zéro avec Clean9

Il n'y a pas de meilleur moment que le Nouvel An pour remettre son système en marche et préparer son corps et son esprit pour améliorer son apparence, son bien-être et les défis qui en découlent. Le programme Clean9 a été conçu dans ce but.

Une combinaison soigneusement sélectionnée de **Forever Aloe Vera Gel™**, de suppléments nutritionnels et de repas de remplacement est précisément ce dont on a besoin pour que le corps se sente mieux et soit plus en forme. Le corps commence à relâcher toutes les substances stockées qui ne lui permettent pas d'absorber la quantité optimale d'éléments nutritifs contenus dans les aliments. Ainsi, non seulement tu te sentiras plus léger et plus énergique, mais tu développeras aussi la capacité de contrôler ton appétit et d'amener ta forme physique à un niveau supérieur.

Bien que les étapes soient faciles à suivre, le chemin vers un toi plus mince et plus sain ne sera pas facile. Mais tu peux le faire. Il faut s'y tenir chaque jour et cela devient de plus en plus facile avec le temps, et c'est une victoire à célébrer.

EN QUOI CONSISTE CLEAN9?

Clean9 comprend un programme détaillé et facile à suivre de neuf jours avec des recettes, des exercices et des conseils utiles.

ET EN PLUS, TU AURAS:

- **Forever Aloe Vera Gel™** | *2 TetraPak à 1 litre*
- **Forever Ultra™ Shake Mix** | *Vanilla ou Chocolate*
- **Forever Shape®** | *9 capsules*
- **Forever Fiber™** | *9 sachets*
- **Forever Therm™** | *18 comprimés*
- **Mètre ruban**
- **F.I.T.-Shaker**

Silvias Story

PRÉNOM: SILVIA
PAYS: MALAYSIA
PROGRAMME: CLEAN9
RÉSULTAT: A PERDU QUELQUES KILOS

On peut dire sans risque de se tromper que Silvia est orientée vers le succès. Silvia, qui est Forever Business Owner et mère de deux enfants, a suivi le programme **Clean9** et a même perdu quelques kilos! Elle dit que le secret de son succès était de s'en tenir strictement au programme et aux 30-45 minutes d'exercice quotidien et d'être soutenue par ses amis. Elle a continué avec le **F15™**, en perdant encore plus de kilos et en partageant ses résultats dans les médias sociaux. Silvia a inspiré d'autres personnes à relever le défi **Clean9** et a formé un groupe de personnes autour d'elle qui se sentaient également motivées à se remettre en forme !

"Le secret était de me tenir consciencieusement au programme et d'être soutenue par mes amis."

Le programme de 9 jours a aidé Silvia à perdre du poids, à reprendre confiance et à développer son activité Forever. Elle continue à maintenir son poids en adoptant de saines habitudes alimentaires et en surveillant son alimentation. Grâce au site web **F.I.T.™**, elle peut motiver ses amis et ses clients et voir leur résultats.

Choisis ton niveau F.I.T.™

Une fois que tu auras terminé Clean9, ton corps et ton esprit seront prêts à passer au niveau supérieur. C'est le but du F15M™ Cela changera ta façon de voir la relation entre l'alimentation et l'exercice.

Ce programme de 15 jours est disponible pour trois niveaux : Beginner, Intermediate et Advanced. Ce point est essentiel, car quel que soit ton niveau de forme physique, tu pourras continuer directement avec **F15™** après **Clean9**. Chaque niveau comprend une combinaison de **Forever Aloe Vera Gel™**, des suppléments nutritionnels et des repas de remplacement, et est parfaitement équilibré pour te permettre de voir tes progrès. Nous offrons également de délicieux milk-shakes et des recettes pour que tu puisses bien manger pendant toute la durée du programme.

Les exercices deviennent de plus en plus difficiles et exigeants au fil de tes progrès dans le cadre des niveaux Beginner et Intermediate du programme ce qui te permet de te remettre au top de ta forme.

QUI DOIT CHOISIR LE NIVEAU BEGINNER ?

Si tu viens de commencer ton programme de conditionnement physique et tu as terminé **Clean9**, cela est un excellent point de départ. Le plan t'aidera à démarrer avec un programme d'entraînement et de nutrition qui t'aidera à paraître et à te sentir mieux. Une fois habitué au programme, tu développeras la force physique et mentale nécessaire pour continuer avec les programmes intermédiaires et avancés. C'est a dire qu'il faut 21 jours pour acquérir de nouvelles habitudes, et la **Clean9** et le **F15™** durent aussi longtemps que la bonne alimentation et l'exercice deviennent une routine !

EST-CE QUE LE NIVEAU INTERMEDIATE CORRESPOND-IL PLUS À TON RYTHME ?

Le niveau intermédiaire **F15™** est la prochaine étape sur ton chemin. Ce niveau se connecte parfaitement au niveau débutant. Si tu es déjà actif et que tu sens que tu peux gérer tout ce qui t'attend au niveau intermédiaire, tu peux accepter le défi et commencer par là.

PRÊT À PARTIR AVEC PUISSANCE AU NIVEAU ADVANCED ?

Alors prends position, parce que c'est là que tout se passe. Si tu es un athlète ou si tu es à la recherche d'un nouveau plan de conditionnement physique pour améliorer ta performance, ce programme est fait pour toi. Bien sûr, tous ceux qui sont passés de **Clean9** à **F15™** sont prêts à s'essayer au niveau avancé.

Shauns Story

MON OBJECTIF À COURT TERME ÉTAIT DE PERDRE DU POIDS. MON OBJECTIF À LONG TERME EST DE POUVOIR FAIRE QUELQUE CHOSE AVEC MON FILS.

NOM: SHAUN COOPER

PAYS: ROYAUME-UNI

PROGRAMME: F15™

RÉSULTAT: IL SE REND AU GYMNASE AVEC ENTHOUSIASME ET A RÉUSSI À RETROUVER DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES ET À AMÉLIORER SA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

Shaun Cooper est un ancien policier et passionné de fitness qui passe beaucoup de temps dans le gymnase. Il admet que de mauvaises habitudes alimentaires s'étaient glissées dans sa vie avant le début du programme.

"J'ai toujours été très motivé à aller au gymnase et à m'entraîner régulièrement, mais il m'a toujours été difficile de bien manger ", dit Shaun. "C'était surtout parce que je manquais de structure. Je n'arrêtais pas de faire le mauvais choix à propos de la nourriture et je me sentais plutôt déprimé, ce qui m'a fait grossir."

Son objectif principal au début du programme **F.I.T.™** était de perdre un certain excès de poids et d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires qui le motiveraient et le permettraient de se sentir bien. Il a commencé avec **Clean9** parce qu'il s'est avéré que c'était juste le nouveau départ dont Shaun avait besoin pour mettre un terme à son régime précédent. Par la suite, il était plein d'énergie et prêt à commencer avec le programme **F15™**.

"Mon objectif à court terme était de perdre du poids, dit Shaun. "Mais mon objectif à moyen terme est de garder ce poids et de me remettre en forme. Mon but à long terme est de faire quelque chose avec mon fils William en grandissant."

Shaun était tellement satisfait de ses résultats qu'il a suivi toutes les étapes du programme **F.I.T.™** - 54 jours complets de fitness et d'alimentation saine. Maintenant, il dit qu'il a une meilleure mine, qu'il se sent mieux et qu'il atteint ses objectifs dans le gymnase.

EN QUOI CONSISTE F15™ ?

F15™ comprend tout ce dont ton corps et ton esprit ont besoin pour passer au niveau supérieur. Ce programme de 15 jours est disponible pour les niveaux Beginner, Intermediate et Advanced et comprend des recettes, des exercices et des conseils importants pour y arriver.

ET EN PLUS, TU AURAS:

- **Forever Aloe Vera Gel™** | *2 TetraPak à 1 litre*
- **Forever Ultra™ Shake Mix** | *Vanilla ou Chocolate*
- **Forever Therm™** | *30 comprimés*
- **Forever Shape®** | *15 capsules*
- **Forever Fiber™** | *15 sachets*
- **F.I.T.-Shaker**

Trouves ton F.I.T.™

F.I.T.™ A TOUT CE DONT ON A BESOIN POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ, LA GARDER SOUS CONTRÔLE, ÊTRE BELLE ET SE SENTIR TOUT AUSSI BIEN.

15 JOURS

TROUVE TOI-MÊME TA ROUTINE

PRENDS DES HABITUDES

FAIS PLUS DE SPORT

Fortifie-toi. Mets-toi en forme.

F15™

CE PROGRAMME DE 15 JOURS DE SPORT ET DE NUTRITION EST CONÇU POUR T'AIDER À REVITALISER TON MODE DE VIE ACTIF ET À MAINTENIR DE SAINES HABITUDES. CHOISIS ENTRE LES NIVEAUX BEGINNER, INTERMEDIATE ET ADVANCED.

Nouvel départ

CLEAN9

SI TU VEUX PRÉPARER TON CORPS ET TON ESPRIT POUR LE PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE À VENIR, CLEAN9 EST LE MOYEN PARFAIT POUR COMMENCER.

9 JOURS

MODIFIE TES HABITUDES

REPAS DE 500 - 600 CALORIES

NETTOYAGE

REDÉ-MARRAGE ET PRISE DE CONTRÔLE

PAS DE BOISSONS GAZEUSES

Clean9 ce qu'est permis

- + Tomates
- + Asperge
- + Paprika
- + Brocoli
- + Roquette
- + Pomme
- + Fraises
- + et bien plus

Trucs et astuces pour réussir !

SE BERCER & SE MESURER
Serves-toi du site Web du **F.I.T.™** ou de la brochure incluse pour enregistrer tes lectures au début de chaque programme.

ENREGISTRER EXACTEMENT TOUT
Au cours du programme, il est important de noter quotidiennement la quantité d'exercice que tu fais, ce que tu manges et comment tu te sens.

BOIRE DAVANTAGE
Il est recommandé de boire au moins huit verres (environ deux litres) d'eau par jour, surtout si on fait le programme **Clean9**.

MOINS DE SEL
Le sel aide le corps à lier la fluidité, ce qui peut rendre plus difficile l'atteinte de ses objectifs en matière de poids.

Ajoute Vital5®
à ton programme

CONTRÔLE TON ALIMENTATION À CHAQUE ÉTAPE DU PROGRAMME F.I.T.™ ET AU-DELÀ. AVEC VIATL5®, TU OBTIENS TOUT CE DONT TU AS BESOIN POUR MAINTENIR UN STYLE DE VIE SAIN ET ASSURER TON PROGRÈS. LE SITE WEB DE LA F.I.T.™ WWW.FAISTOIDUBIEN.COM A TOUTES LES INFORMATIONS SUR VITAL5® DONT ON A BESOIN POUR RESTER SUR LA BONNE ROUTE.

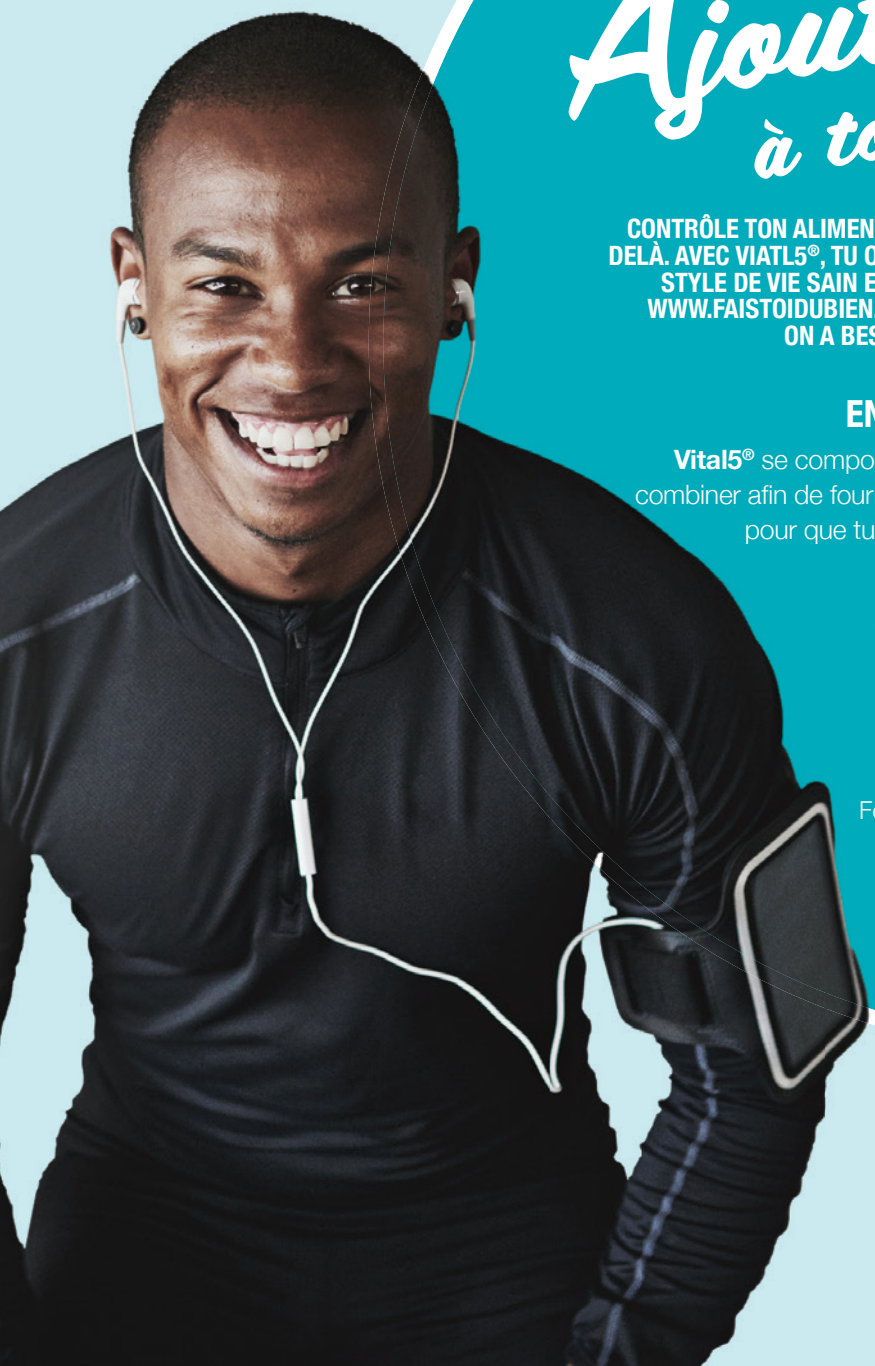
EN QUOI CONSISTE VITAL5®:

Vital5® se compose de cinq produits Forever sélectionnés pour se combiner afin de fournir au corps suffisamment d'énergie et de nutriments pour que tu te voies plus en forme et tu te sens mieux.

ET EN PLUS, TU AURAS:

4 cartons d'un litre - au choix:
Forever Aloe Vera Gel™
Forever Aloe Berry Nectar™
Forever Aloe Peaches™
Forever Freedom®

Forever Active Pro-B™ | 30 capsules
Forever Arctic Sea® | 120 capsules
Forever Daily™ | 60 comprimés
ARGI+® | 30 sachets



TU N'ES PAS OBLIGÉ DE T'ARRÊTER ICI. POURQUOI NE PAS SE FIXER DE NOUVEAUX OBJECTIFS ET POURSUIVRE SON NOUVEAU STYLE DE VIE F.I.T.™ EN 2019 ?

IL EST TEMPS D'ÊTRE DÉTERMINÉ.

Shake de la saison

CES IDÉES SIMPLES MAIS EFFICACES AVEC FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX SONT PARFAITES POUR UNE VIE ACTIVE.

Est-ce que ton régime alimentaire a pris des vacances pendant les fêtes? Ne t'inquiète pas et commence la nouvelle année sans remords. En un rien de temps, il est possible de préparer un shake simple et savoureux, qui fournit à ton corps tous les ingrédients dont il a besoin.

1. 250 ml Lait

250 ML DE TA BASE DE SHAKE PRÉFÉRÉE:

- **LAIT ÉCRÉMÉ**
- **LAIT D'AMANDES**
- **LAIT DE SOJA**
- **LAIT DE NOIX DE COCO**

2. Choisis ton fruit

- **2 POIGNÉES DE TON FRUIT PRÉFÉRÉ**

3. Forever Ultra™ Shake Mix

- 1 PORTION CHOCOLATE OU VANILLA

4. Autres ingrédients

Défoule-toi !

- AVOINE
- BEURRE DE CACAHUÈTE OU AMANDES
- POIGNÉE DE NOIX

C'est juste un shake. Pense à ce dont ton esprit est fait. Essaie quelque chose de nouveau. Mets tous les ingrédients dans un mixeur et réduis-les en purée à haute vitesse jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Avec des flocons d'avoine, des noix ou du beurre de cacahuètes, il est possible d'ajouter quelques calories supplémentaires avant une séance de fitness intensive.

De l'énergie pour un nouveau départ

FOREVER ULTRA™ SHAKE-MIX EST UN SHAKE-MIX SAVOUREUX QUI SOUTIENT AVEC SUCCÈS LA GESTION DE SON POIDS.

Choisis entre une saveur naturelle de chocolat ou de vanille et assure à ton corps 23 grammes de protéines, plus 18 vitamines et minéraux sans glucides !

FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX VANILLA | No. art. 470
FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX CHOCOLATE | No. art. 471

flp.de | flp.at | flp.ch

FOREVER®

Si le produit suscite ton intérêt, contacte ton **Forever Business Owner** de confiance.

Forever est membre de la **Direct Selling Association (DSA)**

“
TU N’AS PAS BESOIN D’ÊTRE FORMIDABLE POUR COMMENCER, MAIS TU DOIS COMMENCER À ÊTRE FORMIDABLE.

Se nourrir

Une alimentation saine ne signifie pas nécessairement passer des heures dans la cuisine, dépenser beaucoup d'argent pour la nourriture et répéter des recettes moins inspirantes. En fait, nous avons mis au point quatre recettes simples, délicieuses et saines, chacune préparée en moins d'une heure et ne contenant que cinq ingrédients !

Cela signifie que le solde de ton compte ne souffre pas, que ton objectif de vie saine est réalisable et durable, et que tu peux consacrer plus de temps à ce qui est le plus important pour toi. Ces recettes sont parfaites pour ceux qui s'intéressent à une alimentation saine mais sont limités par une vie de famille exigeante.

QUEL PLAT EST AU MENU AUJOURD'HUI ?

SOUPE AUX PATATES DOUCES ET CHILI

6 PORTIONS I 40 MINUTES VEGAN

INGRÉDIENTS

- 1 oignon blanc moyenne, haché
- 3 patates douces moyennes, coupées en morceaux
- 400 ml de sauce tomate mexicaine piquante („Chunky Salsa“)
- 400 g haricots noirs
- 500 ml bouillon de lé

DU PLACARD DE LA CUISINE

- 1 c. à soupe d’huile végétale
- épices au goût (poudre de piment, cumin, cannelle, paprika)
- jus de lime au choix (facultatif)
- sel et poivre au goût

PRÉPARATION

Cuire les oignons dans une grande casserole à feu moyen jusqu’à ce qu’ils soient tendres. Ajouter les patates douces et les épices choisies et laisser mijoter encore trois minutes, puis ajouter la salsa, le bouillon de légumes et 500 ml d’eau. Porter le mélange à ébullition brièvement, puis laisser mijoter à feu moyen et ajouter les haricots noirs. Couvrir et laisser mijoter de 20 - 30 minutes ou jusqu’à ce que les pommes de terre soient tendres et que la liquide ait épaissi.

Dès que la soupe est épaisse, la mettre dans un bol et la servir ou la laisser refroidir et la mettre au réfrigérateur. Cette soupe est particulièrement savoureuse si elle est préparée la veille au soir, car les arômes s’épanouissent mieux. Avant de déguster la soupe, il faut la bien chauffer ! Si tu souhaites ajouter des nutriments supplémentaires à ton chili, coupe de l’avocat frais et décore-le avec - un délice !

QUINOA AU POULET ET LÉGUMES RÔTIS

4 PORTIONS I 40 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 170 g quinoa
- 150 g d'asperges coupées en morceaux
- 2 c. à thé d'ail haché
- 90 g e poivron rouge, coupé en dés
- 4 poitrines de poulet grillées

DU PLACARD DE LA LA CUISINE

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre au goût

PRÉPARATION

Déposer les poivrons sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier de cuisson et arroser d'huile. Faire rôtir au four à 200°C pendant 25 minutes. Pendant ce temps, laver le quinoa et le mettre dans une casserole remplie d'eau (environ 500 ml). Assaisonner si nécessaire et porter à ébullition. Réduire ensuite le feu et laisser mijoter environ 15 minutes. Réserver le quinoa cuit.

Faire cuire les poitrines de poulet environ 14 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit complètement grillée (en les retournant environ après la moitié du temps). Pendant que la viande est grillée, faire revenir les asperges et l'ail dans l'huile d'olive dans une casserole, ajouter le quinoa et le poivron rouge et chauffer. Déposer les tranches de poitrines de poulet grillées sur le dessus et servir - délicieux !

Super conseil !

Ce plat peut facilement être préparé végétalien en remplaçant le poulet par 170 g de quorn, tofu ou seitan.

SALADE DE CHOU VERT ET CHOUX DE BRUXELLES AU CITRON

6-8 PORTIONS I 20 MINUTES VEGETARIAN

INGRÉDIENTS

- 450 g choux de Bruxelles
- 450 g chou vert
- 125 g noix, hachées
- 100 g Pecorino, râpé
- 60 ml jus de citron, frais

DU PLACARD DE LA CUISINE

- 3 c.à soupe huile d'olive
- sel et poivre au goût
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon (facultatif)

PRÉPARATION

Faites rôtir les noix sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille d'aluminium pendant 5 à 8 minutes à 180°C dans le four - il faut toujours garder un œil dessus car les noix peuvent brûler rapidement. Couper les choux de Bruxelles et le chou frisé en fines lanières, sans les tiges de chou frisé. Faire revenir les feuilles de chou dans un peu d'huile pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les verser dans un bol moyen. Mélanger le jus de citron, l'huile, l'ail, les épices et la moutarde (si désiré) dans un petit bol et étendre sur les feuilles de chou.

Saupoudrer de noix et de fromage et bien mélanger. Laisser infuser une vingtaine de minutes pour que les arômes se mêlent. Cette salade est parfaite pour utiliser les restes de chou !

Super conseil!

Ce plat peut facilement être préparé végétalien en remplaçant le fromage par du parmesan végétalien.

POISSON AUX TOMATES ET OLIVES

4 PORTIONS | 12 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 125 g tomates cerises, hachées
- 12 olives farcies au paprika, hachées
- 4 filets de poisson blanc (sole, plie, flétan, tilapia ou turbot)
- 4 quartiers de citron
- 2 c. à soupe de persil frais haché

DU PLACARD DE LA CUISINE

- 1 ½ c. à thé d'origan
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre au goût
- huile de cuisson en spray pour poêle

PRÉPARATION

Vaporiser une grande poêle anti-adhérent d'enduit végétal et chauffer à feu moyen-élevé. Ajouter les tomates et chauffer, puis mettre dans un bol. Mélanger les tomates avec les olives, le persil et un peu d'origan (3⁄4 c. à thé) et garder le bol au chaud. Chauffer de nouveau la poêle à feu moyen à vif et vaporiser d'enduit végétal.

Vaporiser une grande poêle anti-adhérent d'enduit végétal et chauffer à feu moyen-élevé. Ajouter les tomates et chauffer, puis mettre dans un bol. Mélanger les tomates avec les olives, le persil et un peu d'origan (3/4 c. à thé) et garder le bol au chaud. Chauffer de nouveau la poêle à feu moyen à vif et vaporiser d'enduit végétal.

À savourer avec du riz complet ou du quinoa…

C'est une question de volonté

QUI FAIT PASSER LE BONHEUR AVANT TOUT PEUT AUGMENTER SES CHANCES DE SUCCÈS.

La formule semble simple. Si on fait plus d'efforts, on atteindra ses objectifs et on aura du succès. La prochaine étape logique sur cette voie est le bonheur.

Mais que se passerait-il si tout ce qu'on t'a appris sur le bonheur et le succès était complètement chamboulé ? Imaginons que tu fasses passer ta chance en premier et que tu atteignes non seulement tes objectifs, mais aussi que tu le fasses avec beaucoup moins d'efforts.

SUR LE PLAN SCIENTIFIQUE, ON PEUT CHOISIR D'ÊTRE HEUREUX. ET LORSQUE NOUS PRENONS CETTE DÉCISION, ELLE S'APPLIQUE À TOUT LE RESTE DE LA VIE : ÉDUCATION, DISTRIBUTION, ÉNERGIE, PRODUCTIVITÉ, COURAGE, RÉSILIENCE, PERFORMANCE ET SANTÉ.

SHAWN ACHOR S'ADRESSE AUX FOREVER BUSINESS OWNER À L'OCCASION DU GLOBAL RALLY 2018

Shawn Achor, un scientifique de l'Université Harvard et auteur de The Happiness Advantage, dit que tout ce que nous avons appris sur la relation entre le succès et le bonheur est non seulement faux, mais aussi la raison pour laquelle tant de gens n'atteignent pas leurs objectifs.

Lors d'un événement mondial permanent en 2018, Achor a souligné la façon répandue mais erronée de penser qui est maintenant omniprésente : combiner le bonheur avec des objectifs concrets. As-tu déjà été convaincu qu'une promotion, cinq kilos en moins, l'achat d'une nouvelle voiture ou une augmentation de salaire te rendrait plus heureux ?

Cela ne fonctionne pas parce que la ligne d'arrivée ne cesse de changer et que l'on n'atteint jamais vraiment son objectif.

"Pour être heureux, il faut complètement repenser", dit Achor. "Si nous regardons le monde de la même façon pendant trop longtemps, notre cerveau gardera ce modèle même si ça ne marche pas."

"À Harvard, nous avons constaté que le bonheur n'augmente pas lorsqu'une personne relève ses objectifs de rendement pour les cinq prochaines années ", dit Achor. "Cependant, le bonheur augmente quand on approfondit les relations sociales de quelqu'un, augmente son optimisme, et augmente son sentiment de gratitude."

Achor et son équipe de recherche ont découvert qu'on peut décider d'être heureux. Plus important encore, chaque indicateur de succès traditionnel s'améliore avec la décision d'être heureux.

Le pouvoir de la gratitude

Achor et son équipe ont passé des années à chercher comment les gens peuvent augmenter leur bonheur et donc leurs chances de succès. Cela a conduit à une découverte étonnante: l'immense pouvoir de la gratitude.

"Nous avons demandé à un groupe de personnes d'écrire trois choses pour lesquelles elles étaient reconnaissantes chaque jour ", a dit Achor. "Le troisième jour, ils ont écrit les trois mêmes choses, donc il n'y a pas eu de changement. Mais si vous écrivez trois choses nouvelles et différentes chaque jour pendant 21 jours, ça marchera !

Les participants n'ont pas seulement écrit trois choses pour lesquelles ils étaient reconnaissants chaque jour, mais aussi la raison de leur gratitude. Achor dit que le "pourquoi" est aussi important que le "pour qui".

L'exercice a montré que le simple fait de prendre un peu de temps pour être reconnaissant peut amener les gens plus haut sur l'échelle du bonheur que prévu. Par exemple, un léger pessimiste pourrait devenir un léger optimiste en seulement 21 jours. S'il continue l'exercice de gratitude, cet optimiste léger peut devenir très optimiste.

Avant cette expérience, l'opinion prédominante était que celui qui est né pessimiste meurt aussi pessimiste. Le test de gratitude montre que ce n'est pas vrai.

BONHEUR, JOIE, SENS, OPTIMISME: CES SENTIMENTS NE NOUS APPARTIENNENT PAS À NOUS SEULS. C'EST QUELQUE CHOSE QUE NOUS PARTAGEONS AVEC D'AUTRES PERSONNES.

S'entraîner à la gratitude :

- **Demande-toi où tu te trouves sur une échelle allant de très pessimiste à très optimiste.**
- **Pendant 21 jours, écris trois choses par jour pour lesquelles tu es reconnaissant et pourquoi.**
- **Pense aux petits succès et aux personnes qui t'ont aidé à les atteindre.**
- **Tiens un journal de tes progrès.**
- **Comment es-tu devenu plus optimiste ?**

Le pouvoir de la connectivité

Le bonheur n'est pas ce qui t'arrive quand tu es isolé. Cependant, cela ne signifie pas que les personnes qui ont plus d'amis ou les personnes extraverties sont plus heureuses. Le simple fait d'exprimer sa joie ou sa compassion peut améliorer l'humeur des gens autour de vous.

"Nos cerveaux sont conçus pour être connectés sans fil, dit Achor. "Nous ne traitons pas seulement ce qui se passe dans le monde, nous le faisons avec d'autres personnes. Bonheur, joie, sens, optimisme : ces sentiments ne nous appartiennent pas à nous seuls. C'est quelque chose que nous partageons avec d'autres personnes."

Achor et son équipe ont pu confirmer ce qu'ils soupçonnaient déjà du pouvoir de la solidarité. Les gens deviennent plus créatifs quand ils sont avec des gens créatifs. Ils sont plus drôles en compagnie de certaines personnes. Une personne introvertie entourée de personnes encore plus introverties se comporte comme une personne extravertie dans ce groupe. Les traits de caractère que nous considérons comme personnels/individuels sont en effet étroitement liés à ceux des autres personnes.

"Si vous scanniez mon cerveau pendant que je souriais, des parties de mon cerveau indiqueraient que je souriais," dit Achor."Si vous scannez à nouveau mon cerveau, si je ne souris pas, mais que vous me montrez très brièvement l'image d'une personne souriante, de petites parties de mon cerveau vont commencer à réagir comme si je souriais moi-même. Mais ce n'est pas moi qui souris, c'est la personne sur la photo. Mais avant que je puisse l'arrêter, mon cerveau libère un produit chimique appelé dopamine dans mon système quand je regarde cette photo, ce qui augmente mon bonheur et me fait sourire."

Il est vrai que les sourires sont contagieux, mais le stress, la négativité et la peur le sont aussi. Tout comme le tabagisme passif, le stress passif peut avoir un impact négatif sur la santé. D'un autre côté, l'optimisme peut rendre les gens autour de vous plus optimistes.

Au cours d'une expérience, Achor et son équipe ont sélectionné des personnes qui ont exprimé leur joie, leur compassion et leur bonheur à un degré élevé et les ont intégrées à un groupe de personnes présentant des symptômes de dépression. Les résultats ont été remarquables. Les personnes présentant des symptômes de dépression souriaient davantage et devenaient plus optimistes.

Cela a montré qu'essayer de lutter contre le malheur ou l'apathie est beaucoup moins efficace que de s'exposer à la positivité. Une simple action comme sourire en entrant dans une pièce peut changer toute la dynamique d'une situation.

"Nous avons préparé des livres sur la façon de devenir heureux dans le domaine des livres de survie d'une librairie," dit Achor. "Mais le bonheur que vous essayez de créer vous-même est limité. La seule façon de voir la grandeur de son propre potentiel de bonheur est de se connecter avec les autres. Décidez de rayonner ensemble au lieu de surpasser les autres. Si vous le faites, vos résultats seront bien meilleurs."

Exercer la connectivité :

- **Sois le premier à sourire lorsque tu es dans une situation tendue et observe comment la situation change dynamiquement.**
- **Pense à de nouvelles façons de travailler avec les gens et de partager leurs succès au lieu de les concurrencer.**
- **Chercher des personnes positives, drôles et créatives et observer ce que leur compagnie déclenche en toi.**

Félicite-toi des petits succès et fais de cette année la meilleure que tu aies jamais eue

Le cerveau reçoit 11 millions d'informations à chaque seconde de la vie, mais ne peut traiter que 40 informations par seconde. Selon Achor, quand on cherche le négatif, la colère, l'inconfort et les menaces, on enlève de la capacité à la partie de son cerveau qui s'occupe de gratitude, de connexion et d'optimisme.

Heureusement, la liste des choses pour lesquelles tu es reconnaissant tous les jours, l'accent mis sur le travail d'équipe et l'engagement accru t'ont déjà mis sur la voie d'une remise en question spectaculaire. Il faut garder ses objectifs à l'esprit, mais célébrer les petites victoires en chemin. As-tu parcouru quelques kilomètres de plus, as-tu vraiment réussi à présenter ton entreprise ou as-tu établi un nouveau contact ? Je te donnerai le crédit que tu mérites.

Il est d'autant plus important de ne pas retomber dans la façon de penser où l'on cherche le négatif à travers les revers. Sois reconnaissant, sois ouvert aux autres et souris davantage. Cette année pourrait être la plus belle que tu aies connue à ce jour !

> **GARDES-TOI À L'ESPRIT TES OBJECTIFS, MAIS CÉLÈBRE LES PETITES VICTOIRES SUR LE CHEMIN...**

Pour se sentir bien après le travail

Notre monde offre tellement de possibilités qu'il est facile de remplir son programme d'activités, d'excursions et de petites aventures, mais parfois on se sent dépassé, surchargé et épuisé par tant de travail supplémentaire en une semaine. Si tu te sens débordé ou surchargé, tu devrais intégrer quelque chose dans ta vie quotidienne qui te fait sentir bien après le travail. Ce qui suit t'aidera à te détendre et à te ressourcer pour que les objectifs sur lesquels tu veux vraiment te concentrer restent attractifs, excitants et réalisables.

BANNIR LA NÉGATIVITÉ PAR LE MOUVEMENT.

Si le cerveau est encore occupé avec ce qui s'est passé il y a trois heures au bureau, alors il est temps d'aller au gymnase et de s'éteindre. Peu importe si tu aimes la natation, la course, l'haltérophilie ou le yoga : le fait de se concentrer sur le mouvement t'aidera à te débarrasser de cette énergie négative avant ton retour à la maison.

Le mouvement est une excellente distraction, mais grâce aux endorphines libérées dans le cerveau et à la stimulation de l'esprit, il aide aussi à promouvoir un sentiment de calme. Il peut également être utile d'inclure des exercices de pleine conscience dans le cadre de son programme de formation. Pour ce faire, il suffit de se concentrer sur sa respiration, le rythme de ses pas ou le vent sur son visage, tout ce qui aide à briser ce flux de pensées négatives.

PRODUITS PRÉSEBTÉS: ALOE HEAT LOTION | No. art. 64
ALOE BLOSSOM HERBAL TEA® | No. art. 200

SI CES PRODUITS T'INTÉRESSENT, CONTACTE TON FOREVER BUSINESS OWNER DE CONFIANCE.

RELÂCHER LA TENSION AVEC UN MASSAGE CHAUFFANT

Les massages sont utilisés depuis des siècles dans le monde entier comme méthode de guérison et pour réduire le stress, et même aujourd'hui les massages sont considérés comme une influence positive sur la santé physique et mentale.

Si tu charges ton stress sur tes épaules au sens figuré, les muscles de ton dos vont probablement ressentir la tension. Un massage après le travail fait vraiment des merveilles. **Aloe Heat Lotion** offre un massage chauffant qui détend les muscles grâce à sa formule à chaleur profonde. L'Aloe Vera pur a un effet calmant et régénérant, ce qui est bénéfique pour le stress et les tensions quotidiennes.

PRENDS TON TEMPS POUR TE DÉTENDRE

Même les personnes les plus sociables doivent parfois se retirer pour se ressourcer. Il est donc important de réaliser qu'il n'est pas égoïste de prendre le temps de se calmer, mais qu'il s'agit d'une nécessité indispensable à son propre bien-être. Prends un bain chaud avec de la mousse de bain ou du sel, un roman captivant que tu lis enveloppé dans une housse dans ton fauteuil préféré, ou une méditation dans une pièce peu éclairée.

Selon l'Université John Hopkins, il suffit de trente minutes de méditation par jour pour réduire l'anxiété et la dépression. Cependant, pour être efficace à long terme, il est préférable d'essayer de réserver la même période tous les jours - il est beaucoup plus facile de prendre de nouvelles habitudes si on les prend comme des habitudes ! Il faut trouver un endroit confortable où s'asseoir sans être distrait et se concentrer d'abord sur sa respiration. Cela aidera à atteindre cet endroit paisible.

FINI AVEC LE FAST-FOOD

Si tu te sens mal et un peu déprimé après le travail, de mauvaises habitudes alimentaires sont la pire chose que tu puisses te faire. Le fast-food te rend encore plus déprimé, et le café ne fait que te rendre nerveux, ce qui n'est pas utile lorsque tu ne t'en sors pas si bien de toute façon.

Ce dont on a besoin maintenant, ce sont des aliments riches en vitamine B. Si tu te sens irritable ou apathique, tu n'as probablement pas pris assez de cette vitamine importante. Les céréales, les haricots, les pois, les noix, les œufs et les produits laitiers sont d'excellentes sources de vitamine B, et l'incorporation de ces aliments dans tous les régimes pourrait remonter le moral.

ASSURE-TOI DE DORMIR SUFFISAMMENT

C'est incroyable comme un problème peut paraître grave quand on est fatigué. Une nuit de repos avec suffisamment de sommeil te permettra d'avoir l'esprit reposé et t'aidera à avoir un regard neuf sur les situations. Si tu as des problèmes de sommeil, réfléchis à ta routine du soir avant de te coucher et à ce que tu peux changer.

Le mot routine n'est pas choisi au hasard lorsqu'il s'agit de bien dormir. En fait, c'est la base pour que le cerveau s'adapte au repos de la nuit à venir. En d'autres termes, si tu t'habitues à un rituel du sommeil qui devient une habitude, ton cerveau apprendra qu'il est temps de se détendre et de s'endormir. Cela signifie que tu es déjà dans ce mode avant d'éteindre la lampe du lit !

Mais ce n'est pas toutes les routines qui aident. Quelques heures avant de se coucher, il faut arrêter de manger des aliments sucrés, de faire de l'exercice et de passer du temps à l'écran et remplacer ces activités par des activités plus relaxantes, comme un bain chaud ou une lecture légère. Il faut aussi éviter les boissons caféinées ou alcoolisées avant d'aller au lit. Faites comme chez soi et profites de la merveilleuse tisane à la cannelle **Aloe Blossom Herbal Tea®**.

Nous espérons que ces conseils pourront être utiles pour que tu te sentes vraiment à l'aise après le travail. Le bien-être général peut affecter tous les autres aspects de la vie. Se sentir bien aide à rester fort, à tenir le coup, à bien finir une chose et à réaliser tout ce que l'on veut dans la vie. Peu importe la raison pour laquelle tu veux être en pleine forme, ne laisse pas le travail ou quoi que ce soit d'autre te gêner - tu le fais pour toi-même !

Offre-toi un regain d'énergie avec argi+®

AVEC UN SEUL STICK, TU SERAS EN PLEINE FORME. CHAQUE PORTION D'ARGI+® DE FOREVER OFFRE BIEN PLUS QUE LE GOÛT DÉLICIEUX DES BAIES.

Cette boisson en poudre rapidement soluble fournit de l'énergie pour ton entraînement. ARGI+® est idéal pour les personnes sportives avec une charge musculaire élevée et améliore la valeur en lactate dans les sports de compétition.

ARGI+® | No. art. 473

flp.de | flp.at | flp.ch

FOREVER®

Si le produit suscite ton intérêt, contacte ton **Forever Business Owner** de confiance.

Forever est membre de la **Direct Selling Association (DSA)**

Débarasse-toi des fausses résolutions du Nouvel An. Sois déterminé

QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE D'ÊTRE DÉTERMINÉ?

C'EST UNE COMBINAISON DE PERSÉVÉRANCE ET DE COURAGE QUI TE MAINTIENT EN ÉQUILIBRE QUAND TU MARCHES SUR LA FINE LIGNE ENTRE L'ÉCHEC ET LA GRANDE RÉUSSITE. LA DÉTERMINATION N'A RIEN À VOIR AVEC L'ÉNUMÉRATION DES OBJECTIFS, MAIS PLUTÔT AVEC LE COURAGE DE S'EMBARQUER DANS L'INCONNU POUR DÉCOUVRIR QUE L'ON EST CAPABLE DE BIEN PLUS QUE CE QUE L'ON AURAIT JAMAIS PU IMAGINER.

Dans les pages suivantes, tu rencontreras des gens qui incarnent l'esprit de détermination. Ils ont la détermination de garder un œil sur l'ensemble de la situation et le courage de se rapprocher chaque jour un peu plus de l'extraordinaire.

Panagiotis Kotronaros:

Il a écrit l'histoire de la Grèce sur le toit du monde.

Le sommet de l'Everest semble être un défi pour les alpinistes du camp 4. C'est la dernière étape avant que les équipes ne s'élancent vers le plus haut sommet du monde. Le camp 4 est aussi une porte d'entrée vers la zone de la mort, un endroit tellement froid, impitoyable et sans oxygène que rien ne peut y vivre. Dans la zone de la mort, ton corps se retourne contre toi. Même au repos, chaque respiration est une lutte. Le délire commence à un point critique de l'ascension où une mauvaise décision peut entraîner la mort. La démarche devient instable et l'on perd lentement conscience pendant que le cerveau se dilate.

Lorsque Panagiotis Kotronaros a atteint la zone de la mort au mont Everest, il se trouvait encore à plus de 1'000 mètres sous le sommet. Les vents étaient plus que violents et le danger d'une tempête soudaine était une préoccupation constante. Les restes de plus de 200 alpinistes, qui gisaient encore quelque part sur la montagne, ont servi de rappel constant : ce n'est pas un endroit pour les gens.

Les vents les avaient déjà fait reculer lors de la première tentative de l'équipe au sommet, et Panagiotis savait que si la deuxième tentative échouait, cela pourrait signifier la fin de l'expédition grecque.

A 6'000 mètres d'altitude, chaque fibre de son corps lui a dit de faire demi-tour. À 8'000 mètres d'altitude, son corps lui a dit de s'allonger et de mourir. Comment a-t-il réussi à y arriver et comment a-t-il pu se motiver pour continuer ?

UN ALPINISTE HORS DU COMMUN AVEC UNE VOLONTÉ DE FER.

La réalisation de son rêve de devenir alpiniste nécessitait une endurance complètement différente. Panagiotis Kotronaros a grandi à Athènes. Sa famille n'avait pas beaucoup d'argent et n'était pas intéressée par le sport.

"Ni moi, ni mes deux frères n'étions beaucoup dans la nature ou dans les montagnes ", se souvient Panagiotis. "Escalader l'Everest était un rêve. Pour moi, c'était au départ un objectif inatteignable, surtout si l'on considère mes antécédents - pas d'expérience en escalade, pas de ressources financières et un petit enfant des villes."

Mais l'Everest exerce sur lui une "attraction magnétique". Adolescent, il a monté une planche de rêve pour un projet scolaire qui montrait les premiers alpinistes à atteindre le sommet de l'Everest. Ce projet a été le point de départ de son parcours inébranlable qui l'a mené au toit du monde.

Au début de sa formation, Panagiotis a travaillé avec ce qui était à sa disposition. Il a commencé à courir, à faire

"L'escalade crée le bon équilibre entre la forme physique et le contact avec la nature ", dit Panagiotis. "Ce qui m'a vraiment enthousiasmé dans l'alpinisme, c'est que tu t'es fixé un certain but, et cela déclenche le processus de gestion des différentes parties qui y mènent."

de la randonnée, de la natation et du vélo. Il s'intéressait davantage à la nutrition et obtenait toutes les informations qu'il pouvait trouver sur les aspects techniques de l'alpinisme. Il a trouvé des sponsors pour l'aider à se procurer du matériel d'alpinisme professionnel.

Sa première expédition a eu lieu en 1995 lorsque son groupe a escaladé Shishapangma dans l'Himalaya. A 8'012 mètres d'altitude, Panagiotis a expérimenté pour la première fois ce que signifie être dans la zone de la mort.

"Comme il s'agissait de notre toute première expédition, nous savions qu'il s'agirait d'une entreprise difficile ", dit Panagiotis. "L'évolution constante des conditions météorologiques, notre manque d'expérience et de savoir-faire, les glaciers, les difficultés d'adaptation du corps aux conditions extrêmes.... tous des facteurs qui pourraient coûter la vie."

Cette première expédition a donné à Panagiotis la force et la confiance nécessaires pour poursuivre son objectif d'escalader l'Everest. En 2004, non seulement il était prêt à se lancer dans l'ascension de l'Everest, mais il a aussi mené l'expédition grecque, qui comprenait cinq alpinistes.

UNE PERCÉE SIGNIFICATIVE DANS DES DIFFICULTÉS ÉCRASANTES

Le 14 mai 2004, Panagiotis et son équipe sont partis du camp 4 à 7'894 mètres d'altitude pour leur dernière étape vers le sommet. Déjà la veille au soir, ils avaient interrompu

une première tentative de départ du camp 4 à cause des vents forts et tout le monde dans l'équipe s'est lentement rendu compte que c'était peut-être la dernière occasion d'atteindre le sommet.

L'équipe s'est mise en route de nuit avec un cap direct vers la zone de la mort, où ils allaient passer les neuf heures suivantes pour atteindre le sommet. Avec chaque mètre d'altitude gagné, il devenait plus difficile de respirer, de se concentrer ou même de bouger.

Le risque d'engelures, d'hémorragies cérébrales, d'hémorragies rétiniennes et d'évanouissement augmentait à mesure que les Grecs restaient à plus de 8'000 mètres d'altitude. Si un membre de l'expédition perdait conscience, aucun des autres n'aurait la force de l'emporter. Ainsi, s'évanouir équivaut à la peine de mort.

"Quand ton corps abandonne, l'âme t'aide à continuer", dit Panagiotis à propos de l'alpinisme dans la zone de la mort. "Si ton âme aussi abandonne, alors tu n'as que ta volonté, qui doit continuer à sa place. Et puis tu réalises qu'il n'y a pas de limites à ce que tu peux accomplir."

Le 15 mai, Panagiotis a atteint le sommet de l'Everest vers neuf heures du matin. Ce jour-là, les cinq membres de l'expédition grecque ont atteint le sommet. L'adolescent d'Athènes avec une planche de rêve et une volonté de fer était devenu un homme qui avait mené avec succès la première expédition grecque au mont Everest.

Quand ton corps abandonne, l'âme t'aide à continuer.

Aujourd'hui, Panagiotis travaille comme guide de montagne certifié et a mené plus de 40 expéditions dans les plus grandes chaînes de montagnes du monde. Il dit que pour lui, son plus grand succès sera toujours d'avoir mené l'expédition grecque au sommet de l'Everest.

Une courte entrevue avec Panagiotis Kotronaros

COMMENT AS-TU ENTENDU PARLER DE FOREVER ?

J'ai fait la connaissance de Forever en 2008 alors que j'étais conférencier invité lors d'une journée de succès. Ma première pensée a été: qu'est-ce qu'un guide de montagne pourrait avoir en commun avec des gens qui ont maîtrisé l'art de construire une entreprise ? Tu ne te demandes pas ? La réponse est que chacun d'entre nous se bat contre son propre "Everest", parce que pour traiter avec une nouvelle entreprise et travailler seul n'est pas toujours facile. Sur le chemin, il y a de nombreux défis à relever, qu'il s'agisse d'une nouvelle entreprise ou de ton prochain "sommet de montagne".

QUELS ASPECTS DE L'ENTREPRISE ADMIRES-TU EN TANT QU'ATHLÈTE ?

Le grand impact que les produits peuvent avoir sur ton bien-être et ton style de vie quotidien, et la différence qu'ils peuvent faire ! Ce sont les standards de qualité élevés des produits combinés à une approche positive qui attirent l'entrepreneur en un seul produit. Passion, attitude positive, travail d'équipe, vision et mission sont des valeurs que je partage et qui définissent aussi la philosophie de Forever.

QUEL CONSEIL DONNERAIS-TU À QUELQU'UN QUAND IL S'AGIT D'ATTEINDRE DES OBJECTIFS APPAREMMENT IRRÉALISABLES ?

Pose-toi juste la question suivante: est-ce la chose qui est la plus importante pour moi et qui va me motiver ? L'objectif est-il un véritable défi ? Ensuite, il suffit de fixer un objectif clair, de définir les raisons pour lesquelles tu veux travailler dur pour l'atteindre et de t'en servir comme force motrice. L'attitude intérieure est la partie la plus importante, sois patient et préparé pour les hauts et les bas qui vont se produire sur ton chemin, et sois sûr que le résultat te donnera raison.

Andy Young :

Il s'est battu pour atteindre le sommet.

Sur le chemin pour devenir un combattant professionnel Mixed-Martial-Arts, tu dois prendre quelques coups. Le sport devient de plus en plus populaire dans le monde entier, mais une carrière dans les arts martiaux mixtes n'est pas lucrative pour la plupart des combattants. Mais quelques personnes qui ont réussi à atteindre le sommet peuvent en tirer un bon revenu.

La motivation de Andy "Taz" Young n'a jamais été l'argent. Il ne se fait aucune illusion qu'il a passé toute sa vie à s'entraîner pour une carrière qui pourrait se terminer par une seule blessure. Mais après avoir déjà connu quelques succès notables, dont la participation à un championnat du monde, une position de leader est en vue.

A son niveau, il ne se bat que contre des athlètes de haut niveau. Il a fait de gros progrès, mais il a aussi subi de lourdes pertes. Andy dit que la perspective à long terme le maintient en vie. Il a appris à accepter la douleur et il y en a assez pour tout le monde dans son travail.

"Contrairement à beaucoup d'autres, j'ai l'occasion d'atteindre cet objectif ", dit Andy. "J'ai la possibilité de changer ma vie, de changer la vie de ma famille et d'influencer positivement la vie des autres. Je pense aux gens que j'ai perdus, et je peux sentir comment ils veulent que je vive pleinement ma vie."

LA POURSUITE D'UN RÊVE DE TOUTE UNE VIE

Andy a commencé les arts martiaux à l'âge de cinq ans. Il voulait être aussi fort que les super-héros à la télé. Chris, le frère aîné d'Andy, était également enthousiaste au sujet des arts martiaux et ils se sont encouragés et se sont poussés les uns les autres à faire des progrès.

"J'ai eu beaucoup de chance d'avoir eu une enfance formidable ", dit Andy. "Mes parents et ma famille étaient très affectueux, attentionnés et ils ont veillé à ce que j'aie tout ce dont j'avais besoin. J'ai grandi en Irlande du Nord, près de la côte où il y avait beaucoup de forêts dans la région. Par conséquent, nous allions souvent et volontiers à l'extérieur, nous marchions beaucoup et étions actifs à l'extérieur."

Andy a également été inspiré par son grand-père, qui était boxeur dans l'armée. Ses histoires sur la boxe en Afrique, le dur entraînement et sa passion pour ce sport ont motivé Andy à s'entraîner plus intensément.

Il a étudié diverses formes d'arts martiaux, s'est consacré à son entraînement et a imaginé comment il pourrait réaliser son rêve. Pendant que ses amis se rencontraient ou se détendaient après l'école, Andy s'entraînait jusqu'à tard dans la soirée. Il se consacrait passionnément aux arts martiaux, mais n'était pas encore sûr de la façon dont son avenir allait se développer.

À l'âge de 18 ans, Andy est entré en contact pour la première fois avec les Mixed Martial Arts (MMA). MMA commençait à peine à s'établir et à développer un public passionné.

"C'était exactement ce qui me convenait", se souvient Andy. "Je pouvais combiner tous les styles de combat que j'avais appris et les appliquer ensemble. Cela m'a mis à l'épreuve, et mon instinct m'a dit que c'était mon destin. Dans mon enfance, j'avais toujours rêvé d'un des meilleurs combattants d'arts martiaux et c'était la meilleure façon d'en devenir un moi-même."

Il s'est battu en amateur et il n'a pas fallu longtemps avant qu'il se batte à un niveau professionnel. L'enjeu est plus important et le risque de blessure est plus grand. Andy a le sentiment que sa place est ici et il est confiant que sa carrière de combattant ira encore plus loin dans l'échelle.

COMMENT ATTEINDRE LE SOMMET

La force et l'habileté technique ne te mènent qu'à un certain point dans les arts martiaux. Selon Andy, l'arme la plus efficace de son arsenal est son attitude intérieure.

"Construire un système croyant en soi est une priorité absolue", dit Andy. "Puis vient l'entraînement physique. Il faut de la discipline pour ça. Il y a des moments où tout fait mal, où l'on est fatigué et où l'on ne veut pas continuer, mais c'est là qu'il est important de se motiver pour continuer."

Andy croit qu'en insistant toujours sur les petites choses, on devient plus fort, plus intelligent et plus discipliné au fil du temps. Qu'il s'agisse d'un tour supplémentaire sur le tapis, d'exercices d'étirement après l'entraînement, d'une bonne alimentation ou d'exercices de pleine conscience, les avantages s'additionnent.

"Ce sont les petits pas que tu fais qui te permettent de gagner la course", dit Andy. "Mon entraîneur de boxe dit qu'il n'y a qu'une fraction de seconde entre le cheval de course gagnant et le dernier."

Ce n'est pas le combattant le plus fort avec la meilleure technique qui atteint le sommet, mais le combattant le plus discipliné, le plus persistant avec la bonne attitude et la confiance en soi.

Alors que le MMA continue de gagner en popularité, le nombre de spectateurs augmente, la concurrence devient plus acharnée et le potentiel plus grand que jamais. Andy Young est au bon endroit au bon moment, ce qui ne lui a pas échappé.

"Un jour, je mourrai", dit Andy. "Pourquoi devrais-je me plaindre ? Les inconvénients temporaires que je subis ne dureront pas éternellement. Ils passent à côté et sont suivis d'un grand sentiment et d'un grand succès. Je vis ma passion en ce moment."

Une courte entrevue avec Andy Young

COMMENT AS-TU ENTENDU PARLER DE FOREVER ?

Un autre boxeur m'a mis sur Forever. J'ai pu voir comment il en a bénéficié et je lui ai demandé comment je pouvais entrer en contact avec l'entreprise. Après avoir essayé certains des suppléments pour moi-même, j'ai pu sentir la différence. Je suis toujours prudente quant aux compléments alimentaires que j'utilise et critique à leur égard. Une fois que j'ai essayé les produits Forever, je savais qu'ils étaient vraiment bons et que j'en tirerais beaucoup de bénéfices. Je n'ai plus autant souffert, ma performance a augmenté et je me sentais bien parce que je savais que je donnais le mieux à mon corps.

QUELS ASPECTS DE L'ENTREPRISE ADMIRES-TU EN TANT QU'ATHLÈTE ?

En tant qu'athlète, la qualité joue un rôle très important pour moi. Cela s'applique à la qualité de la formation, à la régénération et aux personnes qui m'entourent. Forever est synonyme de qualité. L'entreprise l'incarne non seulement dans ses produits, mais aussi dans son éthique de travail. Les gens de Forever veulent réaliser et grandir, et ils ont à cœur d'aider les autres à améliorer leur santé et leur bien-être.

QUELS CONSEILS DONNERAIS-TU À QUELQU'UN SUR LA FAÇON D'ATTEINDRE DES OBJECTIFS APPAREMMENT IRRÉALISABLES ?

À maintes reprises, les gens ont accompli quelque chose que d'autres ont dit être impossible. Personne ne pensait que quelqu'un serait capable de marcher un kilomètre en quatre minutes. Dès que Roger Bannister eut franchi cette barrière magique, plusieurs suivirent son exemple. Si quelque chose n'a pas encore été accompli par quelqu'un, alors tu as l'occasion d'être le premier à le faire, et tu peux inspirer les autres à faire de même. On peut atteindre n'importe quel objectif avec assez de passion, de concentration, de discipline et de persévérance.

Le cœur de Forever

ALOÈ CULTIVÉ AVEC BEAUCOUP D'AMOUR	UTILISATION PRUDENTE DE L'ENVIRONNEMENT	SANS COLORANTS NI ARÔMES ARTIFICIELS
PRODUITS DE HAUTE QUALITÉ	UNE PASSION POUR LES GENS	FONDÉE SUR LES VALEURS FAMILIALES
COOPÉRATION AVEC DES ORGANISATIONS CARITATIVES POUR LUTTER CONTRE LA PAUVRETÉ	INGRÉDIENTS = LE MEILLEUR DE LA SCIENCE ET DE LA NATURE	EMPLOI FLEXIBLE = TEMPS POUR LES CHOSES VRAIMENT IMPORTANTES
INTÉGRITÉ, EMPATHIE ET AMUSEMENT	RESPECTUEUX DE L'ÉTHIQUE ET DES ANIMAUX	LE PLUS GRAND CULTIVATEUR, PRODUCTEUR ET DISTRIBUTEUR D'ALOE VERA

Prends ta carrière en main

FAIS TON SAUT DE CARRIÈRE EN 2019

Souhaites-tu dire adieu à ton travail quotidien et te développer professionnellement cette année ? Ça n'arrivera probablement pas si tu t'assois à ton bureau.

51%
DES EMPLOYÉS NE VEULENT PLUS TRAVAILLER DANS LEUR EMPLOI ACTUEL, SELON UN RÉCENT SONDAGE GALLUP.

40%
PENSENT CHANGER D'EMPLOYEUR AU COURS DE LA PROCHAINE ANNÉE

50%
LES MILLÉNAIRES QUITTERAIENT LEUR EMPLOYEUR DANS LES DEUX PROCHAINES ANNÉES S'ILS POUVAIENT CHOISIR

L'époque où les gens restaient dans une entreprise pendant des décennies et montaient en grade au sens traditionnel du terme est révolue depuis longtemps. En d'autres termes, cesse d'attendre et d'espérer qu'une promotion ou une augmentation tombera tout simplement sur tes genoux. Mais que se passerait-il si tout ce qu'on t'enseignait sur le bonheur et le succès était complètement chamboulé ? Imagine que la chance soit ta priorité et que non seulement tu atteignes tes objectifs, mais aussi que tu le fasses avec beaucoup moins d'efforts.

La clé de ton avancement professionnel se trouve davantage à l'extérieur de ton lieu de travail. Acquérir de nouvelles compétences, explorer de nouvelles possibilités et intensifier ton épanouissement personnel. C'est la clé pour obtenir ce que tu veux de ta vie professionnelle. Voici quelques façons de progresser dans n'importe quel emploi en te rendant plus intelligent, plus heureux et plus motivé.

1. Acquiers de l'expérience ailleurs

Cherche un emploi en plus de ton travail - gagne un petit revenu supplémentaire et retrouve ta motivation.

Les emplois à temps partiel sont une merveilleuse façon de vivre une nouvelle expérience sans la pression immédiate d'y vivre.

C'est aussi une bonne occasion d'acquérir des compétences professionnelles dans des domaines autres que celui de ton environnement de travail normal. Tu voudras peut-être améliorer tes compétences en réseautage ou donner de meilleures présentations. Réfléchis au type de travail à temps partiel qui pourrait t'aider à atteindre cet objectif.

Le marketing direct se développe rapidement sur le marché du consommateur final, du consommateur au consommateur. Tout le monde est constamment bombardé de messages publicitaires sur Internet et à la télévision, de sorte qu'une recommandation d'un ami est considérée beaucoup plus crédible et digne de confiance. Les produits Forever sont l'exemple parfait de la façon dont ce modèle d'affaires peut fonctionner. C'est peut-être l'occasion que tu cherchais.

2. Trouve un tuteur

C'est formidable d'avoir un tuteur au bureau, quelqu'un qui te guide, t'inspire et te pousse à faire de ton mieux au travail.

Mais il est tout aussi important, sinon plus important, de demander conseil à un tiers.

Nous vivons à l'ère des entrepreneurs. Tu n'as pas besoin de chercher longtemps pour trouver quelqu'un qui a créé sa propre activité.

As-tu déjà eu une conversation avec un Forever Business Owner ? Voici quelques-uns des entrepreneurs les plus généreux que tu puisses rencontrer. Non seulement ils te raconteront leur histoire de succès, mais ils t'accompagneront aussi personnellement dans le processus de construction de ton activité. Ce type de reliure est rare ailleurs.

3. Tu vas bien quand les autres vont bien

Le simple fait de faire du bien aux autres peut être une grande source d'épanouissement et de bonheur....

Si tu peux imaginer travailler pour un organisme sans but lucratif, fais du bénévolat pendant ton temps libre. Tu n'amélioreras pas seulement la vie des autres avec ça.

Tu rencontreras également des personnes qui pourront te donner des conseils sur la façon de commencer ta carrière. En tant que bénévole régulier au sein d'un organisme de bienfaisance ou d'un organisme sans but lucratif, tu auras de bien meilleures chances d'être présélectionné lorsqu'un poste rémunéré sera vacant.

Mais tu ne peux pas t'impliquer seulement dans des œuvres de charité. Responsabilité environnementale, produits de soins de la peau qui ne sont pas testés sur les animaux, produits qui améliorent la vie des gens en les rendant plus beaux et plus confortables ; ces concepts sont importants pour les gens. Tout cela est au cœur des produits Forever.

4. Occupe toi de ton propre intérêt

Le fait de laisser le travail peut sembler presque impossible, mais c'est absolument nécessaire.

Si le stress professionnel affecte ta vie privée, non seulement tu en souffriras, mais tout le monde autour de toi aussi. Des études montrent que les personnes qui ramènent le stress du travail à la maison sont moins productives, plus irritables, plus pessimistes et encore plus déprimées.

Prends le temps de débrancher après le travail. Accorde-toi chaque jour un peu de temps qui t'appartient. Quelque chose d'aussi simple qu'une promenade dans la nature ou une soirée entre amis peut fournir l'équilibre dont tu as tant besoin dans ta vie.

Si le stress de ton travail affecte ta santé physique et tes relations et te cause des problèmes de sommeil, il est probablement temps de chercher de nouvelles opportunités.

5. Ne te contente pas de moins

As-tu parfois l'impression que ton employeur profite davantage de ton emploi que toi-même?

Tu n'es pas seule. Selon Forbes, de nombreuses personnes démissionnent parce qu'elles ne se sentent pas reconnues, surmenées ou sous-estimées. En résumé, ils ont l'impression de ne pas récupérer ce qu'ils ont investi. Ça te dit quelque chose ?

Un autre problème est que les personnes qui possèdent des compétences en leadership peuvent ne pas avoir l'occasion d'appliquer ces compétences dans un environnement de bureau.

Tu mérites que ta diligence et ta détermination soient récompensées par une augmentation de salaire et une promotion. Ne te contente pas de moins.

6. Laisses-toi guider par tes efforts

Courage. C'est nécessaire pour examiner de près sa propre situation de vie et décider de vraiment changer quelque chose.

Et c'est exactement ce que Rex Maughan, fondateur et CEO de Forever Living Products, a fait il y a quarante ans lorsqu'il a renoncé à une carrière réussie dans l'industrie immobilière et a consacré sa vie à créer des produits qui aident les gens à se sentir mieux et à atteindre leur potentiel financier.

Il sait aussi très bien qu'on peut investir ce qu'on peut et en tirer plus, tout en aidant les autres à avancer dans la vie avec soi-même. L'année 2019 est-elle l'année où tu auras le courage de le faire ?

Faits intéressants

LES CINQ PRINCIPAUX MOTIFS DE LICENCIEMENT SONT LES SUIVANTS* :

- paiement insuffisant ou inéquitable
- manque d'honnêteté, d'intégrité ou de moralité
- pas de confiance dans les gestionnaires
- pas d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée
- manque de reconnaissance et de soutien

* Selon un sondage de Monster.com.

Toi et Forever

L'équipe de Forever aime regarder autour des médias sociaux pour voir si tu nous as écrit un message, et nous sommes heureux de répondre à tes questions. À l'approche de la saison de conditionnement physique, nous voulions te renseigner sur certains produits qui t'aideront à devenir énergique et à continuer avec succès la prochaine fois pendant ton entraînement....

Q **Je suis à la recherche d'un snack qui ne prend pas beaucoup de temps à préparer pour que je puisse la manger rapidement après le travail et avant le gymnase. Que recommanderiez-vous ?**

R Si tu vas faire de l'exercice et tu n'as pas beaucoup de temps, tu as besoin d'une barre énergétique nutritive parce que tu peux simplement la mettre dans ton sac de sport et la manger en route. **Forever Fast Break™** contient 21 vitamines - oui 21 - dont les vitamines A, C et E, ainsi que huit vitamines B et dix minéraux essentiels. Cette délicieuse barre énergétique au beurre de cacahuètes enrobée de chocolat contient également 11 g de protéines, ce qui aide à construire et à maintenir la masse musculaire - pas étonnant que ce soit le compagnon idéal pour l'entraînement !

Q **Je suis une personne très active dans la vie quotidienne et j'aime aussi faire du sport. Comment puis-je soutenir mon mode de vie actif ?**

R Nous recommandons **Forever Freedom®** notre gel d'Aloe Vera au goût frais d'orange, à tous ceux qui veulent continuer à bouger de façon optimale. Il contient de la chondroïtine et de la glucosamine et favorise ainsi le maintien du système musculo-squelettique. Prends **Forever Move®**, un complément alimentaire innovant qui contient deux ingrédients brevetés (membrane naturelle de coquille d'œuf **NEM®** et **BioCurc®**, curcumine du curcuma) et offre à toute personne active plus de liberté dans la vie quotidienne. Pour un effet apaisant, il suffit d'utiliser le gel **Aloe MSM Gel**, un gel de haute qualité, soyeux et à absorption rapide, pour la peau, le tissu conjonctif et les articulations.

Un aperçu des médias sociaux...

Produits présentés: Forever Fast Break™ | No. art. 520, **Forever Move™** | No. art. 551, **Forever Freedom®** | No. art. 196, **Aloe MSM Gel** | No. art. 205 **Si ces produits suscitent ton intérêt, contacte ton Forever Business Owner de confiance. | #TheAloeVeraCompany**

Pure
gel d'Aloe Vera
de la pulpe
des feuilles
CULTIVÉS AVEC SOIN
DANS NOS PROPRES
PLANTATIONS.
RÉCOLTÉ ET FILETÉ À LA MAIN. SEULEMENT
FOREVER PREND DE TELLES MESURES
EXCEPTIONNELLES POUR S'ASSURER QUE
SEUL L'ALOE VERA PLUS PUR ET DE LA PLUS
HAUTE QUALITÉ PREND SOIN DE TON CORPS DE
L'INTÉRIEUR COMME DE L'EXTÉRIEUR.
flp.de | flp.at | flp.ch
FOREVER®
Forever est membre de la Direct Selling Association (DSA)

Sur le bon chemin vers ta meilleure forme

LES PROGRAMMES F.I.T.™ DE FOREVER CONTIENNENT TOUT CE DONT TU AS BESOIN POUR PARAÎTRE BIEN ET TE SENTIR ABSOLUMENT À L'AISE.

Recommence avec **Clean9** et continue ton chemin avec **F15™** et **Vital5®**.

Clean9 | No. art. 475/476
F15™ | No. art. 979/982
Vital5® | No. art. 456-459

flp.de | flp.at | flp.ch

FOREVER®

Si ces produits suscitent ton intérêt, contacte ton **Forever Business Owner** de confiance.

Forever est membre de la **Direct Selling Association (DSA)**