Jesen

by FOREVER

FIT&BEAUTY

Br 2.

VJEŽBAJTE

sa Péterom Szabóem

Pravac DUBAI!

Na jelovniku

RIBA

S naslovnice:

dr. Kata Dávid & Dániel Abebe

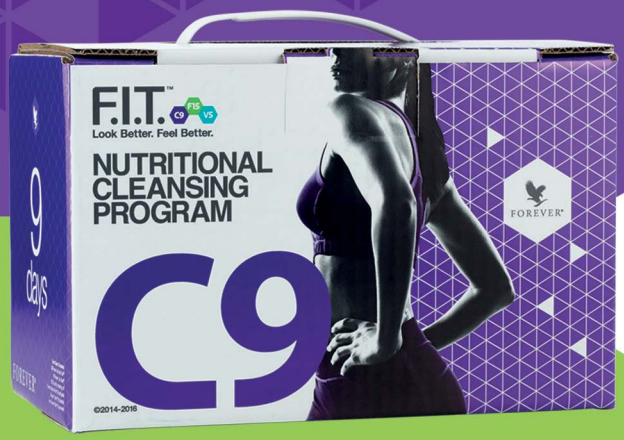
Preobrazba!

ČETRDESETOGODIŠNJACI U FOKUSU

F.I.T.™

C9 F15 V5

Look Better. Feel Better.



C9

F15

Vital5

FIT&BEAUTY

jesen br 2.

Naslovnica

2. LJUDI ZAPAMTE KAD IM SE NASMIJEŠITE
Dániel (Bebe) Abebe i dr. Katalin Dávid

6. 5 ČUDA
koje možete vidjeti samo u Dubaiju

FIT & BEAUTY PREOBRAŽAVA

8. ČETRDESETOGODIŠNJACI U FOKUSU

12. RIBA NA JELOVNIKU
RECEPTI ZA OBROK DO 600 KCAL

14. ČISTITE I ŠTEDITE
Forever Aloe MPD2x Ultra

16. KAKO POSTIĆI "PROFI" IZGLED ŠMINKE!

18. POKRENITE SE SA NAMA – IDEMO NA SLJEDEĆU RAZINU
Plan vježbanja uz C9 program – preporučuje trener Péter Szabó, stručnjak za kvalitetu življenja, član Global F.I.T. Tima

20. NEMOJTE SE PREDATI!

SADRŽAJ

LJUDI ZAPAMTE
KAD IM SE NASM

IJEŠITE

Abebe Dániel (Bebe) i dr. Dávid Katalin

„NAJPOZNATIJI FUNKY PJEVAČ MAĐARSKE“ – REKLI BI DA SE NE BUNI PROTIV TAKVIH ETIKETA. SUPRUGA GA OSLOVLJAVA S DANI(EL) ALI ZA NAS JE ON SAMO BEBE, PJEVAČ, TOČNIJE BIVŠI PJEVAČ GRUPE BACK II BLACK, NAKON PETNAEST GODINA SE ODLUČIO RAZIĆI S BENDOM. ALI NIJE MU TO JEDINA BITNA PROMJENA U ŽIVOTU. NEDAVNO JE ZAOPČEO S PROMJENOM NAČINA ŽIVLJENJA, ŠTO JE DJELOMIČNO VEZANO ZA KATIN POSAO U FOREVERU.

Nedavno si nastupao na jednom festivalu, masa te samo nosila sa sobom. Kako podnosiš obožavatelje koji se u tim situacijama pojave i žele družiti s tobom?

Bebe: Ako je netko druželjubiv, onda sam to ja. Mišljenja sam ako je netko već odabrao ovu struku, onda mora prihvatiti i ono što dolazi uz popularnost. Naravno, dogodi se da su pojedinci bezobrazni, to nikako ne dozvoljavam. Moram priznati da nisam ljubitelj izlazaka, a ne "dira" me ni kada me prepoznaju na cesti. Mene glamur i popularnost, skupi auti i kuće nikada nisu zanimali, oduvijek želim samo svirati. Primijetio sam da ljudi kojima je motivacija novac nikada ne postanu bogati – takav pristup ne vodi ničemu ni na drugim poljima života. Ako čovjek ima što dati, novac će ga pratiti. Ne postoji situacija u kojoj čovjek radi nešto srcem i dušom, a rezultati izostanu. To se posebno odnosi na situacije u kojima pojedinac radi nešto što ima svoje „zašto“ i „kako“, to i jest smisao. Ljudi žele doći do novca vrlo brzo uz vrlo malo rada. Po tom pitanju sam uvijek imao sreće jer se i u situaciji kada sam financijski bio na rubu propasti, uvijek od nekuda pojavila pomoć.

Misliš li da si sretan i zbog toga što si kao umjetnik mogao živjeti od svog talenta za koji postoji potražnja i nikada nisi morao raditi kompromise?

Bebe: To baš i nije istina. Počeo sam u jednom boy bandu, u Picasso Branchu; pjevao sam i na svadbama, išao sam i još uvijek idem po gažama – ako netko kaže da to ne radi, laže. Sa takvim vrstama gaža nemam problema, za takvim svirkama uvijek ima potražnje i također se mogu kvalitetno odraditi. Naravno, nitko ne može očekivati da će nastup od nekoliko pjesama zvučati kao koncert uz veliki orkestar na kojemu čovjek u sat i pol ostavi srce na pozornici.

Često te nazivaju "najpoznatijim funky pjevačem naše zemlje“. Što kažeš na tu titulu?

Bebe: Nikad nisam volio etikete i stavljanje na pijedestal, ne vidim smisao u tome. Mi s Back II Blackom ne sviramo samo funky, ima tu rocka, elemenata ozbiljne glazbe, a sve se u osnovi gradi na korijenima crnačke glazbe. Radije bih rekao da sam pjevač koji voli raznovrsnu glazbu, a sada već, hvala Bogu, i radi tu glazbu.

Malo je tužno čuti da u prošlom vremenu govoriš

o Back II Blacku, ali se i nadamo da za tebe to znači radosni početak nečeg novog….

Bebe: Bila je to najteža odluka mog života, ali mislim da je i bendu i meni dobro došao razlaz. Oni sada ponovo sviraju u originalnom sastavu, s prvim pjevačem, i moram reći da su živnuli. Naravno da nikome u ovoj situaciji nije lako, ipak se radi o proteklih 15 godina i sada praktički trebam krenuti od nule i dokazati da je moj novi bend Bebe and the Change dobar te da nas se isplati pozvati.

Glazbeni život današnjice je pun događanja; zadnjih par godina pojavilo se dosta novih bendova, dakle ima i dosta konkurencije.

Bebe: Iskreno ću reći, to nije moj svijet. Najviše njih ne svira, već pokušava kopirati inozemne uzorke. U elementima showa smo se već priključili Zapadu, ali to ne zamjenjuje činjenicu da se jedva može naći neka istaknutija pjesma. Pjevači žele biti kao Rihanna, kao Beyoncé… nemaju osobnosti. Predstavnici naše generacije glazbenika, a tu podrazumjevam sebe, Ganxta ili recimo Roya i Adama, imali su različita lica i nije bilo još deset takvih.

Kata, ova odluka je utjecala i na vaš zajednički život. Jesi li ga podržala?

Kata: Mislim da mogu reći da smo ju zajednički donijeli i nije bilo nimalo lako, niti brzinski. Daniel je u sebi smogao snagu i energiju da krene u nešto novo. Možda za deset godina ne bi više imao snage za to. Zvali su ga u razne bendove, dobro je zvučao i u rocku i u popu. Ja uvijek pokušavam jačati u njemu uvjerenje da ima zašto biti na pozornici, jer ima poseban utjecaj na ljude. Dobre glasove imaju mnogi, ali ovakvu karizmu rijetki.

Misliš li da se stalno treba dokazivati? Znači li to da nemaš samopouzdanja ili nešto drugo?

Bebe: Ja jednostavno imam drugačija mjerila. Često se desi da je publika u transu, a ja sam ipak nezadovoljan jer nešto nije zvučalo kako sam želio. Naravno publika to ne smije osjetiti. Sviranje je meni oduvijek neka vrsta borbe na život i smrt; moram "pobijediti" publiku. Ili ih pridobijem ili sam propao. Nema sredine. Ali i oni imaju utjecaja na mene. Ako sam loše volje, popnem se na pozornicu i publika me oraspoloži. Tamo je kraj onoga svijeta koji živimo u svakodnevici, otvara se neka druga dimenzija. Da nije tako ne bih znao glumiti. Otac mi je uvijek govorio da ne zaboravim otkud sam krenuo i da ostanem onakav kakav jesam i čvrsto se držim toga.

Sad kao da se sve mijenja u tvom životu. Tako ti se zove i bend, vaša zajednička Facebook stranica se zove Fit and Change. Nedavno si smršavio preko 20 kila. Ima li to sve veze s četrdesetima?

Bebe: Ne vjerujem da ima, to je počelo puno ranije. Ja o rock glazbi nisam samo govorio, ja sam ju živio sa pripadajućim hedonizmom. Kako su godine prolazile, tako sam osjetio da je bilo dosta i počeo ostavljati svoje nezdrave navike. Danas gotovo da i ne pijem alkohol i dobro se osjećam u svojoj koži. Da sam nastavio sa svojim starim načinom života, ne bi dobro završilo.

Na društvenim stranicama svi mogu dobro vidjeti da je ta promjena života vezana za Foreverove proizvode. U video snimci si pokazao kako odrađuješ C9 program.

Bebe: Jako sam se borio. Nekome tko voli ugoditi svom želucu ovo nije nimalo laka odluka. No čovjek se može naviknuti na sve, pogotovo zato što sama detoksikacija ima toliko povoljnih učinaka…već sam se nakon prvih par dana osjećao laganijim. Mislim da svatko mora probati C9 bar jednom!

Kata, ako smo dobro upućeni, najprije si ti došla u kontakt s Foreverom preko Kálmána Hajdúa?

Kata: Već dugo koristim proizvode, štoviše i Daniel ih je ponekad koristio, a da nije ni znao . Posao za sada ne radimo svjesno, jer smatramo da to zahtjeva puni angažman. Ali ono u što vjerujemo, rado pokazujemo i preporučamo ljudima.

Bebe: Nije jednostavno jer je ljude teško maknuti od

Fotó: Juhász Balázs **Smink:** Vörös Viktória **Haj:** Szeghy Karolina **Stylist:** Kiss Márk

ustaljenih navika. No, vjerujem da se u zdravlje mora ulagati! Naravno, sve počinje u glavi, a u našoj zemlji je negativnost ljudi veliki problem.
Kata: Mi smo oboje vrlo pozitivne osobnosti i zanimljivo je vidjeti kako ljudi zapamte i to kad im se nasmiješiš.

Vi ipak pružate svijetu više od osmjeha – prihvatili ste se mnogih humanitarnih akcija, od soba za rodilje, preko zaštite okoliša do spašavanja španijela.
Kata: Možda nam je ovo posljednje najvažnije, a to je briga za životinje.
Bebe: Mene jako smeta nepravda, bilo da se radi o životinji ili ljudima koji se ne znaju sami obraniti. Pored toga, bilo bi dobro da i naši unuci još imaju planet na kojem će moći živjeti. Nažalost vrlo lako može doći do točke s koje nema povratka. Ja uvijek gledam budućnost…
Kata: A ponekad i živi na drugom planetu…
Bebe: Dobro, priznajem, još se osjećam kao da imam dvadeset godina i možda nikada neću zapravo odrasti. Ne zanimaju me prizemne stvari kao što je plaćanje računa na vrijeme. Dobro je što je Kata uz mene.
Koliko je već uz tebe?
Kata: Sedam godina. U početku ga nisam shvaćala ozbiljno, ali nam se vremenom razvila veza. Pored toga što je veliko dijete, jako volim to što o važnim stvarima razmišljamo na isti način, stojimo iza njih i izravni smo ljudi. Bojala sam se da je Daniel uobražen, ali je zapravo najprirodniji čovjek kojeg znam.
Bebe: Mene je prvo smetalo što je Kata opsjednuta čistoćom…
Kata: A on je u crnim vrećama za smeće čuvao odjeću…
Bebe:…onda sam se ja lijepo navikao na red i sad se već u tome osjećam sasvim dobro. Volim što je brižna, majčinski tip, baš ono što muškarcu treba.
Je li vam se veza promijenila zbog toga što ste se vjenčali?
Kata: Nije, samo smo imali jako dobar tulum. Prava seoska svadba u šatorima, dan danas se spominje.
Bebe: Najbolji tulum mog života…cijelo vrijeme smo se smijali.
Koliko vas je bilo iz obitelji Abebe? Tvoj otac je sigurno bio tamo jer on radi kao uspješan kirurg u Szentesu.
Bebe: Da, on već četrdeset godina živi u Mađarskoj, a dobio je i odlikovanje za svoj rad na što sam jako ponosan. Bilo ih je mnogo i iz etiopske grane obitelji iz inozemstva, a što je najbolje od početka su našli zajednički jezik s Katinom obitelji.
Kata: Meni je to bio važan aspekt; imamo pravu veliku, složnu obitelj.
Kata, tebe su mnogi upoznali kroz par zajedničkih nastupa u tv emisijama. Emisija Mr. i Mrs. produkcija, Slatki život itd. Tu si pokazala svoju „frajersku“ stranu.
Kata: Zapravo su me gledatelji i ranije mogli vidjeti jer sam radila kao fotomodel u mnogim zemljama, nastupala u spotovima, reklamama.. razlika je u tome što su mi sad napisali ime.
Je li ti važno da se pokažeš i odvojeno od Bebea?

Kata: Svakako. Nisam htjela da me spominju samo kao Bebeovu ženu. Naravno, nisam samo zato gradila vlastitu karijeru. Meni je bilo važno da i nakon posla modela imam ambicija, tako sam završila Pravni fakultet i radim kao pravni savjetnik jedne tvrtke.
Bebe: Veseli me što Kata tako razmišlja. Ono što ste vidjeli na televiziji vidjeli, to je ona, jer smo prihvaćali samo emisije u kojima se nismo trebali pretvarati. Za to je naravno potrebno da i naš međusobni odnos bude u redu, jer bi se odmah osjetilo da nešto nije autentično. Ljudi to osjete. Dobra vijest je da osjete i suprotno!

6 ČUDA KOJA MOŽETE VIDJETI SAMO U

VEĆ SMO NAVIKLI FOREVER VOLI PRUŽATI LUKSUZNE STVARI SVOJIM NAJUSPJEŠNIJIM POSLOVNIM SURADNICIMA, ZATO SE NISMO PREVIŠE IZNENADILI KADA JE OBJAVLJENO DA ĆE SUDIONICI GLOBAL RALLYJA 2017. PUTOVATI U DUBAI. DOŽIVLJAJI KOJE OVAJ POTICAJNI PROGRAM NUDI SU NENADMAŠNI JER DUBAI JE GRAD O KOJEM SE MOŽE PRIČATI SAMO U SUPERLATIVIMA.

1 NAJVIŠI NEBODER SVIJETA: BURJ KHALIFA

Toranj od kojeg zastaje dah visok je 830 metara. Zadnja dostupna točka za turiste nalazi se na 555 metara gdje ih čeka vidikovac. Arhitekti su napravili omanje čudo jer su morali uzeti u obzir ekstremne meteorološke uvjete kao što su jaki vjetar i 50 celzijevih stupnjeva vrućine. Zahvaljujući „Y“ obliku, zgrada je iznimno stabilna. Za vrijeme gradnje upotrijebili su 330 tisuća m^3 betona i 39 tisuća tona čelika. Više od 12 tisuća radnika radilo je na neboderu preko 22 milijuna radnih sati. U neboderu postoji 57 liftova, a prima oko 35 tisuća ljudi koji se mogu smjestiti u privatnim apartmanima i u hotelu koji je projektirao Giorgio Armani. Svaka staklena stjenka tornja dobila je srebrni oblog kako bi sunce što manje grijalo zgradu.

2 GLAZBENA ČAROLIJA: DUBAI FOUNTAIN

Redoviti večernji običaj turista, ali i mještana je obići glazbenu fontanu pored Burj Khalifa. Vodeni snopovi kao da plešu. Jedinstveni program se od šest sati navečer prikazuje svakih pola sata.

U Dubaiju se uz navedeno nalazi najveće (prekriveno i klimatizirano) šetalište na svijetu, najdulji automatski metro, najveći cvjetni vrt, policija s luksuznim automobilima, automat za zlato, ledeni bar, utrka deva s džokejima robotima i još mnogo toga!

3 JEDINSTVENI UMJETNI OTOCI: PALM JUMERIRAH I WORLD ISLAND

Nešto čega se samo u Dubaiju mogu sjetiti! Čemu se zadovoljiti sa stvaralačkim umjećem prirode kada i sami možemo graditi otoke? I kada već radimo otok, zašto ne izgraditi umjetničko djelo? Zašto spomenuti otok ne bi imao oblik palme ili mape svijeta!? U drugom kraju svijeta ovo bilo suludo sanjarenje, u Dubaiju je sve o čemu pišemo djelomice ostvareno. Na „listovima“ otoka-palme nalaze se luksuzne rezidencije, na „stablu“ su hoteli. U izgradnji je sudjelovalo 40.000 radnika, a krajnji trošak iznosi 12,3 milijarde dolara. World Island se sastoji od tri stotine otoka različitih dimenzija. Za vrijeme radova upotrebljeno je 90 milijuna m^3 pijeska iz Perzijskog zaljeva i 7 milijuna tona kamenja. Cijena jednog otoka kreće od 15 do 50 milijuna dolara, ali je jedan prodan i za 250 milijuna…da, bilo je kupaca i već je i isplaćen!

ubai-u

UJEDINJENI ARAPSKI EMIRATI
GLAVNI GRAD: ABU DHABI
STANOVNIŠTVO: 9.340.000
NOVAC: DIRHAM
JEZIK: ARAPSKI (SLUŽBENI) PERZIJSKI, ENGLESKI, HINDU, URDU
VJERA: ISLAM (SLUŽBENA)

4 JEDINI HOTEL SA 7 ZVJEZDICA – BURJ AL-ARAB

Građevina koja je poznata gotovo svima – hotel u obliku jedra jedini na svijetu ima čak 7 zvjezdica. Noćenje u najskupljem apartmanu Royal Suit stoji više od 18.000 dolara! Svatko tko želi vidjeti zgradu iznutra, morat će platiti noćenje jer je turistima zatvoren kako bi i na taj način čuvali mir gostiju hotela. I još nešto – na vrhu se nalazi, a što drugo nego tenisko igralište!

5 NAJVEĆI TRGOVAČKI CENTAR NA SVIJETU: DUBAI MALL

Nije iznenađujuće da se u njemu nalazi 1200 prodavaonica i zapanjujuć broj restorana. Tu su klizalište i najveći akvarij na svijetu. Dubai Aquarium i Underwater Zoo omogućuju nam da zavirimo u životinjski svijet mora kroz, iznenađenja li, najveći pleksi – zid na svijetu! Tu se nalazi i čuveni tunel iznad kojeg plivaju stotine raža i morskih pasa. I njih možemo vidjeti za cijenu od svega 30 eura!

6 SKIJAŠKI RAJ U PUSTINJI: SKI DUBAI

Jeste li znali da u Dubaiju možete i skijati? Ovo je možda i najekstremnija ideja koja je ostvarena u Emiratima. Onaj tko može reći da je skijao u pustinji, može reći da je prošao sve. Dakako, postoji i mogućnosti sanjkanja te vožnje bobom,
ali doživljaj ne bi bio potpun da pored svega ne možemo pogladiti i pingvine. Nema potrebe da skijaško odijelo zauzima mjesto u koferu – ovdje i to dobivate!

Mjesto na koje će sretnici doletjeti zrakoplovom je istočna strana Perzijskog zaljeva, Arapski poluotok. Tu se nalazi sedam Emirata, čiji je drugi najveći i najnaseljeniji član Dubai sa dva i pol milijuna stanovnika. Bogatstvo koje podsjeća na Priče tisuću i jedne noći izvorno mogu zahvaliti nafti, ali danas već prevladavaju tržište nekretnina, graditeljstvo i turizam. Grad se nalazi u samoj pustinji, tako da su vrućina velike, pogotovo u ljetnim mjesecima. U zaljevu je voda topla, preko 30 stupnjeva, a pijesak je uistinu bijel od smrvljenih školjaka. Tu se nalaze legendarni hoteli kao što su The JW Marriot Hotel Dubai, The St. Regis Dubai, The W ili The Westin Al Habtoor City – u bilo kojem od njih bismo rado proveli noć!

FIT&BEAUTY

PREOBRAZBA

**Odluka je vaša,
mi ćemo je okruniti!**

Andrea Csicskó (Assistant Supervisor) već je drugi puta odradila C9 program. Iako se ni ranije nije mogla požaliti na izgled, sada možemo reći da sjaji. Taj sjaj je pokušao naglasiti Fit&Beauty tim za preobrazbu: stilist, frizer, stručnjakinja za šminku i fotograf. Rezultat je novi Andrein izgled!

391 | Olivia

BRILLIANT BLUSH Bogate nijanse boja će vam unijeti živost u lice. Naglašavaju i uljepšavaju lice sa širokom paletom prirodnih boja. Učinite vaše lice šarenijim Flawless by Sonya Brillant Blush bojama.

PERFECT PAIR EYESHADOW
Uživajte u ovim stručno uparenim duo-sjenilima, koji se međusobno dopunjuju i savršeno pokrivaju. Odlični su za sjenčanje, naglašavanje i konturu. Mogu se nanositi u kombinaciji, ali i odvojeno. Sve boje su popularne jer se pomoću aloe vera formule lako nanose i na osjetljiva područja oka. Izvrsno za svakodnevnu uporabu.

398 | Waterfall

397 | Sand Dune

Fotó: Aknay Csaba Smink: Nagy Adrienn Haj: Ésik Melinda Stylist: Kiss Márk

Dobar nastup, učinkovit networking

Andrea se ne srami svoje dobi, ponosno kaže da ima četrdeset i četiri godine. To ne čudi jer se njena dob na njoj uopće ne vidi, a povrh svega se ni ne osjeća tako. No, iskreno kaže da je formiranje tijela ranije bilo znatno lakše. U mlađim danima je svaki dan trčala, ali je trčanje neko vrijeme zapostavila i sada se teško odlučuje za kretanje. Upravo zato joj je C9 program došao kao naručen, kao da joj je dao snagu volje. „Nisam imala velikih problema sa sobom, ali sam željela „preurediti" višak koji se nalazio tu i tam, a i moja prehrana je bila spremna na promjene. Šećer sam već odavno počela izostavljati i umjesto bijelog brašna koristim zobeno, a odrekla sam se i voća. C9 mi je pomogao i u tome da vratim trčanje u svakodnevni program, a da u međuvremenu ne gubim na energičnosti. Ovaj program olakšava promjenu koja mi ranije više puta nije uspjela."

Kako bi svoja iskustva mogla iskoristiti i u gradnji mreže, Andrea je napravila prije i poslije fotografije. „Mogu govoriti ljudima bilo što, ali me neće me pratiti ako i sama nisam probala program i nisam sigurna u njegove pozitivne učinke. Ove pakete mogu preporučiti svakome, iako i jedan proizvod može dovesti do ciljane promjene; u slučaju paketa je preobrazba kompleksna, tu je cilj promjena življenja. Nevjerojatno je kakvu ozbiljnu promjenu može donijeti samo devet dana!"

Prema Andreinom iskustvu mnogi traže promjenu, samo na znaju od kuda krenuti. „Ili se odreknu promjene jer ih umori svakodnevica ili pokušavaju s raznim neprovjerenim stvarima sumnjivog podrijetla kupljenima na intenetu. Nije ni čudo da "padnu" na prvoj prepreci! Nakon ovih devet dana čak i sami mogu držati smjer.

Ovako se osjećala na dan preobrazbe:

„Mislim da je svatko znatiželjan što profesionalci mogu „izvući" iz njega. Predlažem da se, ukoliko postoji mogućnost, jednom prepustite rukama stručnjaka! Moj stil odijevanja je ležerniji od onog koji su kreirali za mene, ali je bio je to zanimljiv izlet!"

Sonya - ideje za šminkanje

I ovoga puta smo započeli s čišćenjem lica. Kod Andree je naglasak na prekrasnom pogledu i jagodicama. Za dnevnu šminku smo koristili smeđe, neutralne nijanse pomoću Perfect Pair Eyeshadow Sand Dunea. Za svečanu šminku smo odabrali Perfect Pair Eyeshadow Waterfall Sand Dune, a učinak smo okrunili Brilliant Blush rumenilom kojeg smo nanijeli i na kapke radi savršenog efekta.

FIT&BEAUTY

PREOBRAZBA

**Odluka je Vaša,
a mi ćemo ju okruniti!**

Časopisi su puni fotografija mladih, zgodnih žena. Ekipa Fit&Beauty vjeruje, da poboljšano opće stanje i ljepši izgled ne ovise o dobi, spolu pa čak ni o kilaži. Eagle Manager Kálmán Hajdú kaže da se i muškarci moraju brinuti o svojemu izgledu baš kao i žene, a sve je moguće promjenom životnog stila u pravom trenutku, što će nam i predstaviti.

Savjeti našeg šminkera:
Koža lica muškaraca je zbog brijanja često osjetljiva; oni nemaju samo veće lojnice, nego i više njih, što stvara više masnoća nego što je to slučaj kod žena. Muški hormoni pojačavaju lučenje loja, zato im je koža masnija i pore otvorenije pa su temeljito čišćenje lica i toniranje izuzetno važni i čista voda nije dovoljna. Poželjno je pilingom na tjednoj bazi odstraniti pojavu viška mrtvih stanica uslijed UV zračenja, a povremeno je dobro primijeniti masku te obloge za lice. Uporabu krema je preporučljivo započeti prije nastanka prvih bora – dnevne i noćne kreme zasebno.

FOREVER ALOE SCRUB
Jojobino ulje u kombinaciji sa čistom aloe verom dovoljno je nježno za svakodnevnu upotrebu – čak i za tijelo. Dvije djelotvorne tvari odstranjuju odumrle stanice kože, čiste pore i otklanjaju prepreke za nesmetano obnavljanje kože kako bi ona bila još sjajnija i zdravija.

FOREVER MARINE MASK
Ova maska s učinkom dubinskog čišćenja svojim sastojcima morskih minerala, hidratantne aloe vere, meda i esencije krastavca osigurava savršenu ravnotežu teksture kože. Lako se nanosi, prodire u dubinu kože, revitalizira i daje svježinu licu.

RECOVERING NIGHT CREME
Smanjuje pojavu bora. Polisaharidi i hidratantne tvari u sebi čuvaju vlagu. Prirodni lipidi i gliceridi iz pšenične, jojobino ulje i ulje iz koštice marelice regu liraju ravnotežu ulja i vode, dok kolagen i elasten sprječavaju pojavu sitnih bora.

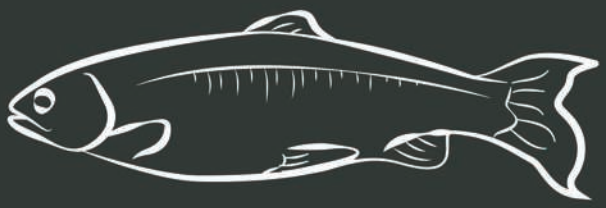
Fotó: Aknay Csaba Smink: Nagy Adrienn Haj: Ésik Melinda Stylist: Kiss Márk

Mladi četrdesetogodišnjak

"Volio sam pojesti sve što je bilo na stolu, a potrebu za kretanjem sam zadovoljavao pecanjem" – Kálmán se prisjeća situacije prije 15 godina kada je težio 120 kilograma. Do danas je prošao ogromne promjene i to ne samo tjelesne.
"Čovjek mora pazit na sebe, ne samo iz estetskih, već iz zdravstvenih razloga. To posebno dolazi do izražaja kada čovjek pređe četrdesetu; "Svačija je odgovornost pratiti kako se hrani, koliko se kreće, to jest što čini za sebe". C9 program je po njemu program u kojem se svatko može pronaći bez obzira iz kakvog početnog stanja kreće. „Zato ga ne preporučujem, već bih ga učinio obvezatnim!“ – kaže u šali.
Kálmán kaže da se već neko vrijeme bavi time što pije i jede, ali je s kretanjem uvijek imao problema i upravo zato mu je drago što je C9 tako kompleksan program. "Ako nekoliko dana za redom odradite propisanu količinu vježbi, organizam će sam početi tražiti tjelovježbu."
Kod njega je promjena nastupila kada se već treći dan programa uhvatio cijepanja drva i usitnio veliki dio ogrjeva za zimu. "Uhvatio me nevjerojatan polet kakav obično imaju dvadesetogodišnjaci. C9 je jedna od najsenzacionalnijih stvari koje je Forever osmislio."
Dakako, potrebna je jaka predanost jer u početku nije lako uskratiti tijelu kalorije. "Teško mi je samo onda kada razmišljam o onome što ne smijem. Trebam razmišljati o tome, zašto sve to radim."
Dodatni je bonus što odrađivanje programa pomaže i u poslovnom smislu. "U prodaji paketa leži veliki potencijal. Ljudi u devet dana dobiju brzo i nezaboravno iskustvo te nakon toga nije upitno hoće li biti otvoreni za ostale proizvode."
Kálmán poručuje muškarcima da se ne opuštaju. "Ako imate probušene čarape na nogama, to nitko ne vidi jer nosite cipele, ali vi ćete znati i drugačije ćete zračiti. Nemojte si to dozvoliti! Oči su ogledalo duše, a koža je ogledalo našeg organizma. Zato trebamo koristiti proizvode iznutra, ali su nam potrebni i za vanjsku upotrebu – i nama muškarcima! Tako možemo postići mladenački izgled, ali i osjećaj!"

Kako se osjećao na dan preobrazbe:

"Moj omiljeni stil je mladenački, sportski i poletan, ali sam otvoren i za druge stilove, zato sam se veselio prijedlogu za preobrazbu. Bilo je nevjerojatno odjenuti se u ovako elegantni komplet, potpuno drugačiji osjećaj!"



NA JELOVNIKU

Riba

RECEPTI za obroke do 600 Kcal

Zahvaljujući nezasićenim masnim kiselinama koje sadrži, riba u biološko – prehrambenom aspektu ima iznimne vrijednosti u našoj prehrani. Unatoč tomu, u Mađarskoj konzumacija ribe po glavi stanovnika iznosi 2,1 – 3,7 kg godišnje. Bilo bi važno da na tanjurima Mađara, kao i stanovnika svih zemalja, bude što više raznovrsno pripremljene ribe. Naime, za smrtnost u Mađarskoj u preko 50% slučajeva možemo kriviti bolesti srca i krvožilnog sustava! Učinimo sve što je u našoj moći da spriječimo bolesti! Evo dva recepta koji će štititi ne samo vaše srce, nego i našu kilažu!

Salata od tunjevine s avokadom

Sastojci za jednu osobu:
1 konzerva tune (8gr)
1 tvrdo kuhano jaje
2-3 koktel rajčice
1 šaka rikole
1 paprika
1 manji, zreli avokado

Za preljev:
1 cijeđena limeta
1 kavena žlica meda
1 jušna žlica maslinovog ulja
Prstohvat soli i papra
malo nasjeckanog lista korijandra

Priprema:
Avokado prepolovimo, odstranimo košticu. Ako je dovoljno zreo, koža se skida cijela. Razrezati ga na duguljaste kriške. Papriku, rajčicu nasjeckati na kockice, pomiješati s rikolom i preliti preljevom. Na vrh staviti tunjevinu, avokado i kuhano jaje.

Savjet: Avokado iz dućana je gotovo uvijek nezreo. Nabavite ga tri do četiri dana ranije i čuvajte uz bananu kako bi omekšao!

Fotó: Bácsi Róbert László Food stylist: Tímár Szilvia

Losos sa brokulom

Odrezak lososa s brokulom
Sastojci za jednu osobu:
2 šake (cca 15 dg) brokule
1 odrezak (cca 15-20 dg) lososa
1 kavena žlica maslinovog ulja
malo svježe majčine dušice
malo vlasca
3 kriške limuna
sol, mljeveni papar
Priprema:

Očišćenu i na cvjetove rastavljenu brokulu blanširati u slanoj vodi. Ribu posoliti, zapapriti, posuti majčinom dušicom, a vlasac sitno nasjeckati.
Sastojke složiti na nauljeni papir za pečenje: brokula ispod, na to losos, zatim vlasac, kriške limuna i par kapi ulja. Zamotati u papir za pečenje i na 200 stupnjeva peći 20 minuta.

Savjet: Ako želite konzumirati uistinu zdravu ribu onda umjest lososa iz uzgoja, nabavite divlji losos.

Brojna istraživanja dokazuju preventivno djelovanje omega 3 nezasićenih masnih kiselina. Najčešće koristi u sprječavanju upalnih procesa i jačanju obrambenih mehanizama. U jednom istraživanju dokazano je da oni koji barem dva puta tjedno konzumiraju 85 g masne ribe (npr. lososa) imaju 70% manji rizik od infarkta. Tunjevinu, koja se nabavlja uglavnom u konzerviranom obliku vole i oni koji inače nisu ljubitelji morske ribe. Izvrstan je izvor bjelančevina, omege 3, A i D vitamina. Od vodotopivih vitamina, u ribi se u većim količinama nalaze B1, B2, B6, a što se mineralnih tvari tiče, tu su kalcij, željezo, selen, cink i jod. Omega 3 masne kiseline životinjskog podrijetla su EPA i DHA esencijalne masnoće te je njihov dnevni unos od životne važnosti za svakoga. Tko ne konzumira barem dva puta tjedno ribu, obavezno ih mora uzimati kroz dodatke prehrani!

ČISTI I ŠTEDI!

Velika boca, mala boca, okrugla boca, četvrtasta boca…tko nije upoznat sa Foreverom, često u ormarima ima sredstava za čišćenje više nego cijeli higijenski odjel. Sve je to obmanjivanje jer bi se sa idealnom kombinacijom aktivnih djelotvornih tvari moglo proizvesti sredstvo koje čisti više površina.

Imamo dobre vijesti za sve vas koji još ne znate – to već postoji i može očistiti baš sve, od suđa preko rublja do podova. Zašto bi nam trebalo tisuću različitih proizvoda ako je jedno sredstvo dovoljno dobro i čisti sve? Zove se Forever Aloe MPD 2x Ultra. To je univerzalni tekući koncentrat koji je iznimno učinkovit, jako ekonomičan, a čuva i okoliš. Odličan je pri odstranjivanju nečistoća, masnih naslaga i mrlji bez da ostavlja tragove na površinama. Ne sadrži fosfat, a svi aktivni sastojci su biorazgradivi što smanjuje onečišćenje okoliša i voda. Sadrži aloe veru koja omekšava tako da će i naše ruke biti zahvalne!

Odstranjenje mrlja
Stavite malo sredstva na mrlju, navlažite i rublje namočite prije pranja.

Prije pranja
Utrljajte malo deterdženta neposredno na mrlju i nakon toga stavite tekstil u stroj za pranje rublja!

Pranje obojenog rublja
Provjerite postojanost boje na unutarnjem rubu odjeće! Za 5,5 kg rublja prosječno treba 18 ml sredstva za pranje.

Kao univerzalno sredstvo
Otopite 50 ml sredstva u 5 litara vode za pranje podova, kupaonice, pločica, sagova ili za kompletno pranje auta!

Pranje suđa
Stavite na spužvu svega nekoliko kapi sredstva i oprat će vaše suđe do blistavog sjaja.

Pranje sagova
Utrljajte na površinu nekoliko kapi deterdženta i promatrajte kako čudesno odstranjuje mrlje.

Tko se šminka Sonyom, može se osjećati kao dobitnik iz dana u dan. Od Forevera smo već navikli da voli dodatno darivati svoje potrošače - ovoga puta je nagradio vlasnicu najbolje šminke u sklopu natjecanja Sonya Kreativno šminkanje. Najviše lajkova na Facebooku dobila je Csenge Fekete i zaslužila jedno profesionalno šminkanje koje je napravila Adrienn Nagy. Da vidimo preobrazbu!

1. Prvi korak

Svako šminkanje počinje s čišćenjem i hidratacijom kože tj. oslobađamo kožu od odumrlih stanica. Nakon toga na red dolazi savršena podloga, Aloe First.

Preporučeni proizvod:
Sonya Aloe Deep Cleansing Exfoliator, Forever Aloe Scrub

2. Podloga

Kod podloge je važno da se nanosi u tankome sloju ako ne želite postići efekt maske. Linija podloge neka ide sve do vrata, nikako nemojte završiti kod brade.

Preporučeni proizvod:
Cream to Powder Foundation 383

Šminkaj se profesionalno!

3. Fiksiranje

Oni s masnijom kožom većinom rabe puder u prahu, iako puder odlično fiksira nanesenu podlogu. Koristite ga nakon podloge, jako je jednostavno i ne morate se brinuti zbog sitnih kontura!

Preporučeni proizvod:
Mineral Makeup

4. Oči

Zelenim očima naše Csenge savršeno pristaju nijanse sive. Ovdje smo koristili Perfect Pair Eyeshadow 395 Night Sky. Savršeno pokrivaju i pomoću njih se odlično sjenča i naglašava. Sastojci za vezivanje masnoća sprječavaju stvaranje gruda. Odlično je i za svakodnevnu uporabu.

Preporučeni proizvod:
Perfect Pair Eyeshadow 395 Night Sky

5. Duge trepavice

S umjetnim trepavicama treba postupiti vrlo pažljivo te ako sami nanosite šminku, uzmite svoj uvijač za trepavice koji će vam pomoći dobiti privid umjetnih trepavica.

6. Kontura usana

Konturna olovka je najbolji alat za šminkanje no rijetki ju rabe. Tanjušne usne se mogu pretvoriti u pune i sočne. Iscrtajte vanjsku liniju usana, a priželjkujete li punije usne tada iscrtajte nešto izvan prirodne linije i vidjet ćete da će nanošenje ruža biti puno lakše.

Preporučeni proizvod:
Defining Lip Pencil

7. Bojanje usana

Sjajilo za usne ili ruž u ovom slučaju rezultiraju istim učinkom. Unutar već iscrtane konture obojite usne! Najbolji učinak postižete ako prije nanesete malo balzama za usne i pomoću kista ležernim pokretima nanesete i ruž.

Preporučeni proizvod:
Luscious Lip Colour,
Delicious Lipstick,
Forever Aloe Lips,
Forever Aloe Sun Lips

8. Popravak obrva

Presudni dio lica su obrve, tako i njihov luk treba popraviti, a zatim fiksirati.

PLAN VJEŽBANJA UZ C9 PROGRAM

IDEMO NA SLJEDEĆU RAZINU!

PREPORUČUJE: Péter Szabó, trener, stručnjak za kvalitetu življenja, član Global F.I.T Tima

Nakon objavljenih osnovnih vježbi u prethodnom broju, upoznat ćemo vas s nešto intenzivnijim, snažnijim vježbama uz C9 program! Pripremimo mišiće i tijelo zagrijavanjem i počnimo!

1 Ispravimo ruke u vis, nadlaktice uz uši, ramena povučena. Iz tog položaja raskoraka u širini ramena (stopala prema van) čučnimo tako da ruke svo vrijeme ostanu ispružene iznad glave u liniji s leđima. Ponovite 10 puta!

Pripazite: Ruke neka svo vrijeme budu ispružene, a leđa ravna; držite li zdjelicu ispod sebe, uključujete i mišiće leđa. Koljena svo vrijeme usmjeravajte u pravcu stopala i kada se krećete prema dolje i prema gore. Gledajte pred sebe i ne saginjite glavu! Vježba intenzivno stimulira mišiće leđa, pleća, butine i stražnjice.

Pripazite: Zdjelica ne smije biti ispod linije glave, ispravite se kako vam leđa ne bi bila okrugla! Sve to radite sa što manjom rotacijom kuka. Gornje dvije vježbe ponovite tri puta!

2 Nakon vježbe za leđa i noge slijedi zamijena za plenk kako ne bi zapostavili ni unutarnje mišiće skeleta, core mišiće i mišiće trbuha. Početni položaj: sklek, noge zatvorene, dlanovi su ispod ramena, prsti naprijed, uši, ramena, kukovi i zglobovi u istoj ravnini. Stražnjica i trbuh zategnuti. Spustimo se na laktove te se odgurnemo ispravivši ruke dok dlanove stavljamo na mjesto lakta – pet puta na desnu i pet puta na lijevu stranu.

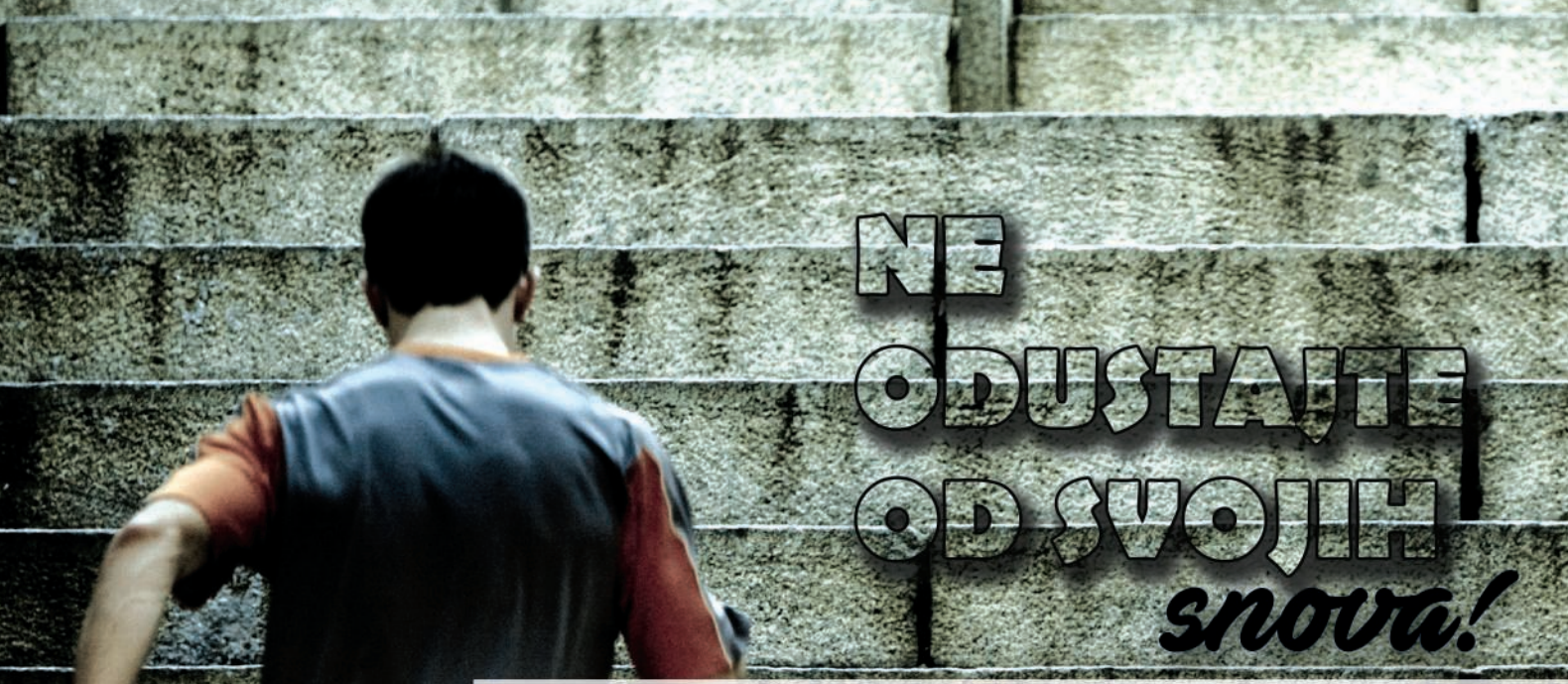
3 Sada ćemo potpuno pokrenuti mišiće trupa i ruku sa suprotnim, tzv. „anatagonističnim" mišićima (leđa, prsa i trbuh). Početni stav: pogled naprijed, raskorak u širini ramena, noge paralelno, malo prema van. Ruke ispred sebe, prsa prema van, leđa ravna. Zaljuljajte se, korak bočno nazad prekrižite noge. Jednom lijevom, jednom desnom nogom, uvijek se vratite natrag u početni položaj.

Pripazite: Noge stavite na udaljenost koja vam dopušta da savijete oba koljena. Ne rotirajte gornji dio tijela! Prsa, prednja koljena i ruke moraju biti okrenuta u isti smjer! Leđa i prsa moraju biti zategnuti cijelo vrijeme.

Pripazite: Pleća stalno moraju biti zatvorena. Ne saginjati glavu, kralježnica svo vrijeme mora biti ravna. Intenzivna, snažna, dinamična vježba. Jača unutarnje mišiće skeleta (core) mišiće prsa, trbuha, ramena. Jako dobra vježba za razvijanje koordinacije! Ponovite tri puta sa svakom nogom!

4 Početni stav: može biti kao i osnovna vježba joge. Sklek s podignutim kukom kao da nešto pokušavate podići stražnjicom. Jedna noga je ispružena u liniji leđa. Zglob, rame, kuk i zglob noge su u istoj liniji. Držeći koljeno u zraku uvucite ga među ruke spuštajući težinu tijela, držeći nogu u istoj liniji s nogom koja drži leđa; zatim se vraćamo natrag u početni položaj te dodirujemo lakat istim koljenom. Ponovno idemo gore, zatim spuštajući se provučemo koljeno i prekriženo dodirnemo podlakticu. Ove vježbe radimo u tri kruga naizmjenice!

PAŽNJA! VJEŽBA JE GOTOVA TEK KADA SMO JU NAPRAVILI U SVA TRI SMJERA!



NE ODUSTAJTE OD SVOJIH *snova!*

Početkom godine širom svijeta ljudi počinju odlaziti u dvorane za vježbanje, kupovati hranu bolje kvalitete i pokušavaju zdravije živjeti. Nekima je to samo razdoblje u životu, dok je drugima preokret u novi život. Spadate li među one koji ustraju u svojim odlukama ili one kojima su postavljeni ciljevi svega prolazne avanture?

Za mene svaka odluka počinje postavljanjem realnih ciljeva, ciljeva koji su u skladu s mojom osobnošću i koji su ostvarivi. Čovjek se boji promjena, stoga velike i nagle promjene nisu najbolja ideja ako želite započeti novi život. Umjesto toga potrebno je napraviti manje pomake, ali ih raditi dosljedno! Iznenadit ćete se koju snagu ima takav pristup. Ključna riječ je vrijeme. Kao ni na drugim poljima života, ako odlučite živjeti zdravije ili vježbati više nema trenutnih rezultata, za to treba vremena. Iz iskustva vam kažem, ulaganje se isplati, jer tako stvarate mogućnost za puno bolji život. Spremite se i držite se kursa! Bit će padova po putu, ali uživajte u putovanju i sjetite se – ako ustrajete u svojoj oduci, krajnji rezultat bit će vrijedan svake muke! Odgovornost je uzvišena stvar i može se sagledati iz dva različita aspekta. Odgovornost znači da smo vjerodostojni prema sebi; ako kažete da ćete tjedno četiri puta odlaziti u dvoranu za vježbanje, učinite tako! S druge ste strane odgovorni prema drugima. Pričajte o svojim ciljevima, podijelite svoju odluku s drugima! Neka znaju vaše ciljeve i što želite postići! Kada sam započeo s preobrazbom svoga tijela, podijelio sam to sa svakim tko me htio slušati. Zašto? Kada ljudi znaju da nešto radite, pitaju vas o tome, a nema goreg nego da im pričate o tome kako ste započeli, a onda se za nekoliko tjedana predate. Ako vam je cilj biti fit, započnite s aktivnostima u kojima ćete i uživati! Ako mrzite trčati, onda nema smisla tjedno tri puta trčati. Radeći ono što ne volite, vjerojatno bi samo smišljali izlike. Ima bezbroj mogućnosti kako biti aktivan i fit, zato nađite nešto u čemu ćete uživati! Ako to radite zajedno s prijateljem, bit ćete još ustrajniji.

Za mene je prehrana bila najvažniji element u preobrazbi tijela. Usprkos vjerovanju, zdrava prehrana nije ništa dosadno i ne znači da morate držati dijetu. Umjesto toga biste trebali razviti održivi način življenja koji ste spremni pratiti ne šest ili deset tjedana, već kroz cijeli život. Budite kreativni u spravljanju hrane, uživajte u svakom obroku! Kroz razvijanje zdravog načina života je mnogo važnije paziti što jedemo, nego kakve vježbe radimo.

Svoj stil života uvijek gradite na osnovu svojih sposobnosti! Ujednačenu prehranu uvijek kombinirajte sa individualno krojenim vježbama! Ako vam je važno, moći ćete provesti sitne promjene i podnijeti žrtvu za postavljene ciljeve. I eto aktivne i zdrave budućnosti za sve nas!

Marcus Leach
Član Global F.I.T. Tima

ROCK THE BOAT

EMR17

BARCELONA
MONTE CARLO
ROME

EAGLE MANAGER 2017

1-5. listopada 2017.

foreverliving.com

#EMR17

FOREVER
NATURAL PEANUT BUTTER CRUNCH FLAVOR
FastBreak®
ENERGY BAR FOR MAXIMUM PERFORMANCE ©2015
NET WT. 2 OZ. (56g)
FOREVER
Fini i hrskavi kikiriki
11g
11 grama proteina
typo
Communication Arts
ANSEL ADAMS
Grid systems
Raster systeme
1000 Record Covers
EURODECO
THE HISTORY OF AMERICAN GRAFFITI
GRAFFITI WORLD
Where'd You Get Those?
BACK TO SCHOOL
FOREVER®