

Summer

by FOREVER

FIT & BEAUTY

Br I.



POBJEDNIČKI SAVEZ:

Evi Elek-Tóth

Budi ono što jesi

Sonya

Savjeti za šminku

30
minuta
vježbanja

SEZONA

ROŠTILJANJA

FLY WITH EAGLES
costa Navarino

JOOST™



POTPUNO
NOVI PROIZVODI

FIT & BEAUTY

Na naslovnici

FIT & BEAUTY Summer no. 1

2. POBJEDNIČKI SAVEZ

Évi Elek-Tóth

5. „NOĆ NE SMIJE ZAVRŠITI“

Attila Náksi kantautor,
producent, DJ

6. SIJAJTE POPUT SUNCA

Ideje za ljetnu šminku

8. FLY WITH EAGLES

EAGLE MANAGER RETREAT

-Costa Navarino, Grčka

10. LJETNI PRIJEDLOZI

Za predivnu kožu

12. FIT & BEAUTY PREOBRAZBA

OKRUNIT ĆEMO VAŠU ODLUKU!

14. SEZONA „ROŠTILJANJA“

Recepti za obroke od 600 kcal

16. BIKINI TREND ZA 2016.

18. POČETNIK STE?

POKRENITE SE ZAJEDNO S NAMA!

Plan treninga uz C9 program

20. PREKO DUŠE DO SRCA

SADRŽAJ



SAVEZ ZA ZAJEDNIČKU POBJJEDU

Elek-Tóth Évi



Kada je na Trgu Heroja pred televizijskim kamerama pola Mađarske slavilo povratak reprezentacije s Europskog nogometnog prvenstva, na ramenima Ákosa Eleka, vez nog igrača reprezentacije i dvostrukog osvajača mađarskog kupa, mogli smo vidjeti malenu djevojčicu Miru. Ona je starija kći igrača Diósgyőra. U pozadini je stajala još jedna osoba, Ákoseva supruga Évi, partnerica nogometaša u svakodnevnom životu. Supruga, majka, predana sljedbenica programa C9 i naravno

Gotovo cijeli svijet zna za tko su partnerice ili supruge Ronalda, Beckhama ili Piquéa no o partnericama mađarskih nogometaša znamo vrlo malo iako su jednako lijepе i zanimljive. Sada kada je mađarska nogometna reprezentacija ostvarila zapaženi rezultat na Europskom nogometnom prvenstvu i vi supruge dobivate više pažnje. Kako to doživljavaš?

Objavljeno je nekoliko naših fotografija no ipak nismo toliko u središtu pažnje. Ákos se uvijek trudio sačuvati nas od prevelikog publiciteta.

Prije nekoliko dana ste se vratili iz Francuske gdje ste na licu mesta pratili utakmice reprezentacije. Prepostavljamo da vam se vam život preokrenuo na glavce?

Da, svi se jako zanimaju za dečke i vesele njihovom uspjehu. Odrasli im čestitaju, djeca trče za njima tražeći autograme...ali to je potpuno razumljivo.

Na Trgu Heroja prilikom svečanog dočeka smo mogli vidjeti Miru na ramenima oca...
Bilo je fantastično, nije se vidio kraj mase!
Nevjerojatno da ih je toliko došlo! Kada su dečki osvojili titulu prvaka u Fehérváru, također je pripredeno veliko slavlje, ali kada cijela zemlja slavi to je ipak nešto posve različito.

Je li se i u Francuskoj osjetila velika ljubav koja okružuje ekipu?
Naravno, stadioni su bili puni mađarskih navijača, a kod kuće su rasprodani svi dresovi i to pokazuje koliko ih je zapravo navijalo. Dečki su također



osjetili dio te atmosfere, ali nisu ni sanjali da je kod kuće cijela zemlja u nogometnoj grozni. Sve informacije saznali su uglavnom gledajući fotografije. Ákos tek sada počinje shvaćati što se zapravo događalo, ali još uvijek teško može vjerovati da su u ljudima probudili toliko sreće; većina ih je zaboravila na brige i nekoliko tjedana razmišljala samo o nogometu.

Na EP-u je s tobom bila i starija kćи Mira. Jeste li bile u kontaktu s glavom obitelji?

Uglavnom smo komunicirali telefonski i putem video poruka, a nakon utakmice u Marseilleu smo se uspjeli i poljubiti. U nedjelju su nam organizirali obiteljski dan gdje sam upoznala i ostale partnerice nogometaša.

Ovako izvana se činilo, da je momčad već u kvalifikacijama bila „jedno tijelo, jedna duša“.

To mogu potvrditi, dečki su se zaista jako zbližili. Što ne znači da su postali i prijatelji, da se privatno druže i posjećuju, ali su svi u dobrom odnosima. Nazvala bih to „savez za zajedničku pobjedu“.

Koji ti je bio najljepši doživljaj na prvenstvu?

Naravno, kada sam gledala Ákosa kako igra. Na posljednjoj utakmici prvenstva dobio je gadan udarac nogom, pukao mu je bočni ligament i nastup na EP-u je bio pod upitnikom. Bilo je veliko pitanje hoće li se uspjeti oporaviti u tri tjedna. Liječnički tim je radio 7-8 sati dnevno na njegovom oporavku kako bi na kraju sve bilo na svome mjestu; bilo je sjajno i umirujuće vidjeti da je s njegovom igrom također sve u redu. Žao mi je što nije uspio na svakoj utakmici biti u početnih jedanaest, ali se nadam da će na kvalifikacijama za SP biti u početnom timu. Možemo reći da je u karijeri osvojio već sve, ali ima još sedam-osam aktivnih godina i jedno Svjetsko prvenstvo bi još dobro došlo!

Vaša ljubav je počela u mladim danima, kako ste se upoznali? Suprug moje sestre je isto nogometaš, dečki su davno skupa igrali i tako smo se sreli. On je imao osamnaest, ja šesnaest.

Prije četiri godine ste se i vjenčali i odmah dobili kćer... Mira je začeta u Turskoj, kada je Ákos tamo igrao jednu sezonu. Molli ima godinu i pol, nismo htjeli veliku razliku među njima i to se pokazalo dobrom odlukom jer se jako vole.

Kakav je način života supruge jednog mađarskog nogometaša?

Mi smo obični ljudi, kao i svi drugi. Ákosa upravo zbog toga vole mnogi jer je skroman i suzdržan, nije zaboravio od kuda je krenuo. Živimo u trosobnom stanu u „panelki“ u Kazincbarciksi. Velika nam je želja izgraditi nešto svoje, našli smo predivno gradilište podno šume jer bi kuća s vrtom ipak bila bolja za djecu. Mi ni ne bismo znali živjeti u velikom

gradu, volimo okruženje u kojem živimo.

Kako izgleda vaša svakodnevica?

Ljeti nema vrtića pa svako jutro sat vremena trčim i onda idemo na igralište. Zatim kuham ili odemo negdje na ručak, a poslijepodne opet idemo na igralište, kupanje ili u igraonicu. Ákos je imao svega tjedan dana slobodno, ove godine čak nismo uspjeli otići ni na kratko ljetovanje, možda ćemo na zimu otići nekamo...

Pomaže li ti itko?

Kada je Ákos kod kuće on zna pričuvati djecu, ponekad u popodnevnim satima uskoči moja mama, a imamo i „zamjensku baku“. Vrkende često provodimo kod svekrve u obiteljskoj kući, djeca jako vole tu atmosferu.

Imaš li vremena za sebe?

Svaki čovjek treba neku aktivnost koja ga ispunjava, a meni je to trčanje. Tjedno tri ili četiri puta trčim, a ne stignem li, potpuno „poludim“. Kroz trčanje izbacujem frustracije te se istovremeno punim energijom. Sport mi je pomogao i onda kada je Ákos neposredno nakon rođenja Molli morao u Kinu, a ja sam na četiri mjeseca ostala sama s dvogodišnjakinjom i novorođenom bebom – bilo je to teško razdoblje. Znalo se desiti da „puknem“ – plakala sam, ali sam znala da moram dalje, da sam majka dvoje male djece i ne mogu se zapustiti. Pokušavala sam uvijek razmišljati unaprijed i vjerovati da će sve biti u redu.

Trčanje je dakle tvoje „ja – vrijeme“. Imaš li ikada priliku biti nasamo s mužem?

Na žalost jako rijetko, ali se trudimo stvoriti prilike. Ponekad djeca prespavaju kod svekrve, tada stignemo otići u kino ili na večeru. I curama je dobro ako se ponekad odvoje od nas i naravno baka i djed se uvijek stignu i poigrati s njima, ne kao mama!

Je li vam važno da se i djeca bave sportom tj. započnu sa zdravim načinom života?

Svakako bi smo željeli da se i one bave sportom. Veća već govori kako želi trčati sa mnom. Mislim da je jako važno kakav im mi primjer dajemo. Također pokušavam obratiti pažnju na ishranu; naravno, događa se i da ponekad sve „padne u vodu“, ali nema veze, moramo dati organizmu ono što želi. Ljeti dobiju sladoled i čokoladu, ali samo umjerenog. Istovremeno jedu puno voća, koje obožavaju.

I u zdravoj prehrani si primjer, nedavno si odradila C9 program. Kakva su ti iskustva?

Naišla sam na C9 na jednoj društvenoj stranici i odmah mi se svidjeo. Priključila sam se timu Barbare Bakos. Mislim da će to biti dobra kura čišćenja, ali je nevjerojatno kakav pozitivan učinak ima i koliko energije daje. Potpuno sam se zarazila i od tada koristim različite proizvode, Aloe vera gel, Therm svakodnevno, a obožavam i shake.



NÁKSI ATTILA DALSZERZÓ, PRODUCER, DJ

„Noć nikada ne smije završiti“

Bez pretjerivanja možemo tvrditi da gore citirani naslov šlagera grupe Soho-Party danas svatko zna otpjevati, jer je upravo to bila službena himna mađarske reprezentacije na Europskom nogometnom prvenstvu. Koliko te iznenadio taj ogromni uspjeh?



Iako me zatekao, ipak nisam bio toliko iznenađen jer sam proteklu godinu pratio evoluciju pjesme u navijačkim krugovima. Fanatični navijači reprezentacije koji ih prate na svaku utakmicu su počeli pjevati pjesmu i to na putovanju u Atenu za kvalifikacijsku utakmicu EP-a. Na tom dugom putovanju su zasigurno imali osjećaj da niti put, niti noć nikada neće završiti. Tamo se već i na stadionu mogla čuti pjesma, te ju je sve više ljudi sve glasnije pjevalo. Na utakmici protiv Norveške gdje se odlučivalo o prolasku na EP postalo je jasno da su navijači ovu pjesmu „odabrali“ za svojevrsnu nogometnu himnu. Video u kojem pjevaju je dospio do mnogih, tako je postala i omiljena pjesma ljubitelja nogometa. Na jednoj priredbi u Budapest Parku prije polaska na EP glasovanjem publike je odlučeno da će naša pjesma biti službena himna reprezentacije, tada su ju već svi navijači pjevali. Bilo je fantastično gledati kako navijači „újpesta“ i „fradija“ (inače sukobljene navijačke skupine) zagrljeni pjevaju i pjesmom u jedinstvu bodre momčad.

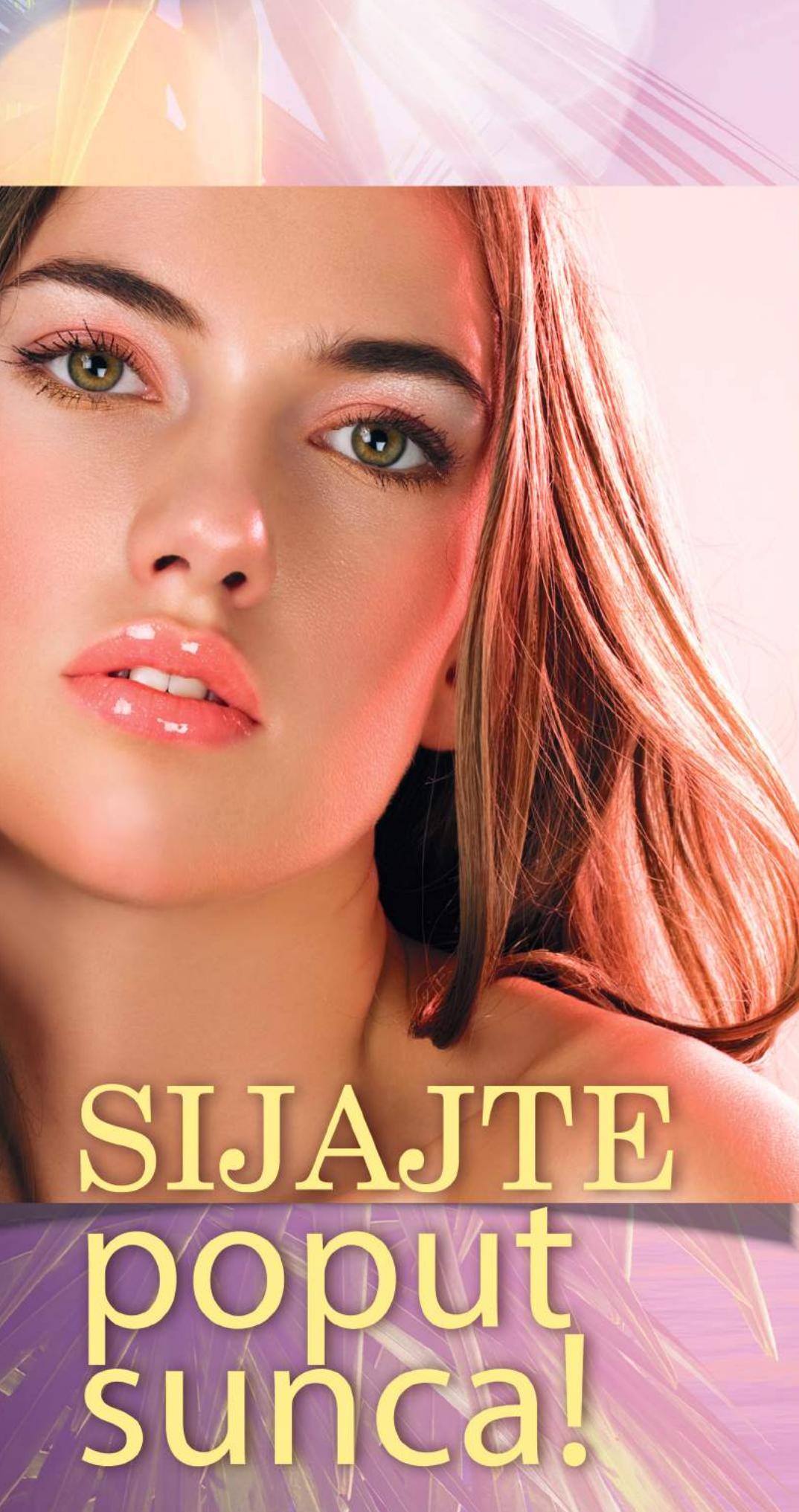
Vjerojatno je prava rijetkost da pjesma osamnaest godina naklon objavljivanja, znatno premašujući raniji uspjeh ponovno postaje hit tj. pjesma koju pjeva cijela zemlja.

Nisam previše istraživao, ali je svakako uzbudljivo. Pjesma se i proteklih godina vrtjela na raznim retro-zabavama, plesali su na nju nekadašnji Soho Party obožavatelji, ali i klinci. Možemo reći da je to jedna od najuspješnijih pjesama grupe.

Što misliš, hoće li ova pjesma pratiti ekipu i na kvalifikacijama na SP? Iskreno se nadam, jer za nju cijelu zemlju vežu pozitivne emocije i lijepo uspomene. Možda i to može doprinijeti uspjehu u kvalifikacijama – bit će to zasigurno teška borba.

Ako sam dobro čuo, utakmicu protiv Austrije si gledao u jednom pubu na londonskom aerodromu. Je li to bilo planirano?

Niti najmanje, ali zbog štrajka francuskih koordinatora letenja smo zaglavili tamo. Sa šačicom navijača koju je zatekla ista sudbina smo potražili jedini pub u zrakoplovnoj luci i tamo smo navijali tijekom cijele utakmice. U pobjedničkom mamurluku, pjevajući smo prošli aerodromom. Naravno da se pojavio šef osiguranja i pozvao nas na red jer vičemo. Kada smo ispričali da nam je reprezentacija nakon četrdeset i četiri godine napokon prošla na EP i još i pobijedila, samo je rekao: „Dečki, onda je ovo vaš dan, uživajte, pjevajte, derite se! Želim vam puno uspjeha u dalnjem natjecanju!“



**Koža nam se
ljeti suočava
s mnogim
izazovima,
ali Flawless
by Sonya
voli izazove!**

**Pogledajmo što
možete postići
zajedničkim
snagama,
priskočimo li
vam u pomoć
specijalnim
savjetima!**

**SIJAJTE
poput
sunca!**



Odgovarajuće čišćenje kože nije samo osnova njege kože, nego i podloga za dobru šminku – dobra podloga najviše do izražaja dolazi u ljetnim mjesecima kada se u našim porama nakupljaju znoj i prašina. Kako se samo na lijepoj, čistoj i ujednačenoj površini može kvalitetno raditi, prvo je potrebno prebrisati kožu Sonya Skin Careom!

Nekima će ovo biti neobično, ali sljedeći korak je špricanje s Firstom! Ovaj „joker“ proizvod je uz blagotvorno djelovanje poznat i po tome što stvara savršenu podlogu za šminku. Ljeti ga ionako uvijek imamo uz sebe, zar ne?

U ovo doba godine podloga neka vam bude tanki sloj kreme, jer neki gušći i „snažniji“ materijal može procuriti i pojačava efekt UV zračenja.

Highliter zato možete stavlјati u velikim količinama jer dobro naglašava konturne linije! Nanesite bogati sloj iznad jagodica, na sredinu nosa te iznad obrva. Trebat će vam još mineralni puder u prahu, no budite pažljivi s kistom i nanesite ga minimalno, tek toliko da stabilizira podlogu. Ljeti „igraju“ sve nijanse zlata i bronce.

Sada smo stigli do kapaka i možemo se igrati bojama. Tajanstveni sjaj preplanule kože odlično upotpunjuju žute, bijele i ružičasto-zlatne nijanse koje postižu predivnu harmoniju sa ovogodišnjim modernim bojama haljina kao što su boja breskve i koralja. Tanke obrve nisu u modi, slobodno ih obogatite Alpha-E Factorom! Priču možete nastaviti ukoliko za usne odaberete boju naranče ili jarko crvene nijanse ruža. Naravno, zadnji prijedlog je više za večernje sate, a preko dana vam je dostatno i sjajilo – pogotovo ako je nesnosno vruće. Isto se odnosi i na tuš, olovku i konturnu olovku za usne – ljeti nisu baš preporučljive.

+ 1. TIPP SPREMATE SE NA FESTIVAL?

Dozvoljeno vam je razmišljati u krajnostima. U osnovi je prirodna šminka praktičnija, ali ako imate neku „divlju“ ideju za šminku koju do sada niste smjeli nigdje drugdje probati, festivali su najbolja prigoda!

+ 2. TIPP ZA PLAŽU

Zaboravite na podlogu jer vam koža neće ujednačeno tamniti! U takvim prigodama se zadovoljite s BB kremona, ako baš morate staviti konturu, onda koristite samo puder u prahu.



MINERAL MAKEUP

Samostalno može služiti kao dobra podloga, ali i kao finiš uz bilo koju podlogu iz naše linije. Svestran je i stvara tanki, gotovo neprimjetan sloj. Ovaj puder u prahu stvara blagu pokrivenost i svjetlucavi sjaj li cu.



ALOE BB CRÈME

Aloe BB krema hidratira kožu, izjednačava tonus i rezultira prirodnim dojmom, te štiti od štetnih zraka sunca. Koži daje svilenkasti sjaj.



CREAM TO POWDER FOUNDATION

Uživajte u baršunastom osjećaju koji vam nudi ova krema za podlogu kombinirana s puderom! Aloe vera i esencija orhideje koži nude nježan, zdravi i prirodan sjaj.



LUSCIOUS LIP COLOUR

Ova sjajna i lagana formula pomaže vašim usnama da sjaje. Učinak vlaženja usnama daje svježi, savršen izgled.



PERFECT PAIR EYESHADOW

Uživajte u bojama ovih stručno uparenih duo sjenila koja se upotpunjavaju vizualno, savršeno pokrivaju, te pomoću njih možete odlično nijansirati i naglašavati vaše oči!



DELICIOUS LIPSTICK

Pomoću ovih ruževa okusa vanilije možete svoje usne učiniti fantastičnima i glamuroznima. Dostupni su u širokoj paleti boja, od prirodne do zavodljive.

Eagle Manager Retreat

FLY WITH EAGLES



Jeste li već bili Grčkoj?
Costa Navarino je jednostavno
druga kategorija od svega što
ste do sada doživjeli,
mjesto za koje se uistinu isplati
boriti. Upoznajte ovogodišnju
destinaciju Eagle Manager susreta!

Kada gledamo fotografije Costa Navarina, pomalo imamo osjećaj da nismo u Europi već na nekom egzotičnoj lokaciji. Netaknuta priroda i kristalno čisto more uz obećanje luksusa na kakav smo već navikli od mjesta na kojima se održavaju Foreverovi skupovi.

Naša destinacija nalazi se na južnom vrhu Balkanskog poluotoka u Sredozemnom moru, južno od Korintskog zaljeva na Peloponeškom poluotoku veličine dvadeset i jednu tisuću četvornih kilometara koji je samo uskim zemljanim mostom vezan za kopno. Raznolikost pejzaža čine planine, visoravni i plantaže citrusa.

Ovdje se nalaze kulise povijesti: tvrđave i palače kraljeva iz mikenskog razdoblja – Agamemnona i Nestora, poznatih iz Homerovih epova, te gradovi otoka kao što su Korint, Sparta, Mikena ili Epidaur, slavne lokacije antike. Nedaleko od povijesnih znamenitosti se nalaze poznate i predivne plaže.

Kada i kamo god putovali,
uvijek sa sobom ponesite
Forever!

Aloe Bath Gelée, Aloe Moisturizing Lotion, Aloe-Jojoba Shampoo, Aloe-Jojoba Conditioning Rinse i Forever

Bright Toothgel – u praktičnom pakiranju i
dimenzijama koje su odobrile avio kompanije.

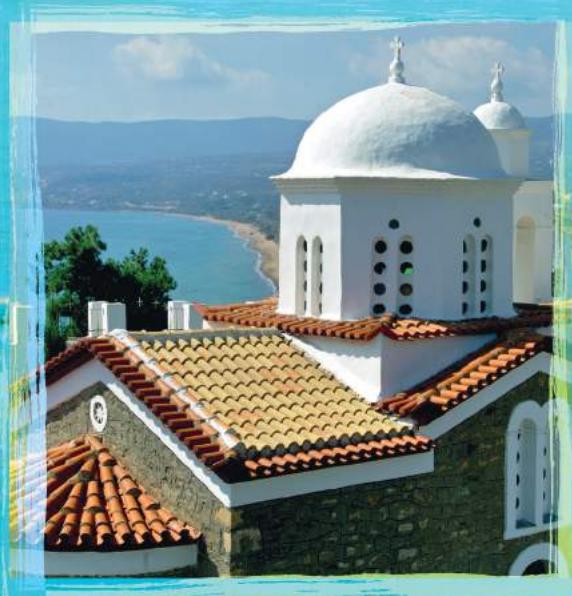
Sretan put!

Forever Travel Kit – Forever set za putovanja



Costa Navarino

Grčka, 22 – 26. rujna 2016.



**ROCK
THE BOAT**
EMR17

BARCELONA
MONTE CARLO
ROME



IDUĆE GODINE ORLOVI
SLJEĆU NA BROD
BUDITE I VI EAGLE!



Aloe - Jojoba
Shampoo

FOREVER™

1

POTPUNA ZAŠTITA
 Prijе odlaska u prirodu,
 zaštitite se od UVA i UVB
 zračenja zaštitnom kremom.
 Koža lica je posebno
 osjetljiva, zato se isplati
 odabrati hidratantnu kremu
 za lice ili podlogu s visokim
 faktorom zaštite.



4

UMIRIVANJE KOŽE
 Unatoč najvećem trudu, može
 se dogoditi da izgorimo na
 suncu. Koristite aloe veru za
 umirivanje kože! Može vam
 pomoći u bržem oporavku
 od opeklini te može sprječiti
 bolno ljuštenje. Savjet: svoju
 aloe veru držite u hladnjaku.



Omljeni proizvod za ljetu

ALOE-JOJOBA SHAMPOO

Kako bi vam kosa bila sjajna i čvrsta,
 koristite novi šampon s jojobom!
 Umjesto umjetno proizvedenih
 supstanci koje uzrokuju pjenjenje,
 za blago stvaranje pjene dodali smo
 aloe veru i prirodni saponin. Jojoba
 ima efekt keratina koji obnavlja
 prirodnu boju kose i daje sjaj. Sastojci
 odstranjuju odumrle stanice vlasišta
 te čak i najtvrdokornija ulja iz kose,
 dok istovremeno umiruju vlasište.

2



5



I USNE SU VAŽNE

Zračenje sunca posebno
 može isušiti usne. Svakako
 koristite balzam za usne s
 visokim zaštitnim faktorom
 kako bi ste sačuvali usne od
 isušivanja, ljuštenja i pucanja.
 Pravovremena zaštita je
 važna jer možete sprječiti
 neugodne ili čak bolne
 posljedice izgaranja

Omljeni proizvod za ljetu

ALOE VERA GELLY 061

Osnova ovog želea je 100%-tna stabilizirana
 aloe vera čiji je sastav gotovo jednak
 unutrašnjem sadržaju lista aloe vere. Sadrži
 hidratantne tvari koje fantastično hrane i
 umiruju kožu.

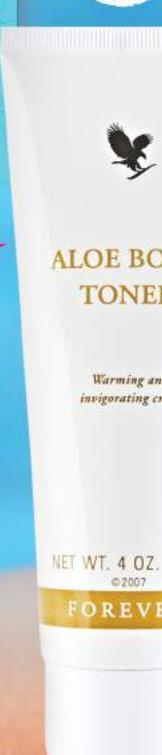
UBINSKO ČIŠĆENJE

Nakon sunčanja koža može postati
 masna i prljava. Po dolasku kući
 temeljito očistite lice (pore), kako
 bi ste umanjili mogućnost pojave
 bubuljica. Nakon toga lice možete
 namazati laganim kremom. Ključ
 održavanja sjaja kože ljeti je hi-
 dratacija. Suha koža se ljušti te postaje
 sivkasta, blijeda. Nasuprot tomu,
 dobro hidratirana koža ima zdravu,
 prirodnu boju.

3



6



Omljeni proizvod za ljetu

FOREVER ALPHA-E FACTOR®

Sunce i slana voda su vam „otelj“
 čvrstoću vaše kose? Evo rješenja za
 njegu vrhova! Zahvaljujući bogatim
 sastojcima, hrani kosu kao nijedan
 drugi serum! Ovo je jedan od naših
 najuniverzalnijih proizvoda, koji
 je dospio na tržiste kao rezultat
 dugotrajnih znanstvenih istraživanja,
 kako bi pored obnavljanja kože
 optimalno hranila i vašu kosu.

HIDRATACIJA

popijemo li dnevno barem osam čaša vode, to će nam donijeti bezbroj prednosti. Dobra hidratiranost nam pomaže u očuvanju zdravlja i odstranjenju toksina iz organizma. Naša koža sadrži vodu, upravo zato kada smo dehidrirani i koža postaje suha i osjetljiva, te se mogu pojaviti bore. Ne čekajte osjećaj žedi, neka vam konzumacija vode postane rutina.

Ljetni savjeti za predivnu kožu

Upijanje sunčevih zraka ima svoje prednosti, kao npr. D vitamin koji obožavamo, ali nikada nije bilo toliko važno štititi kožu odgovarajućim preventivnim mjerama. Nudimo vam šest načina da zaštite svoju kožu prije, za vrijeme i nakon sunčanja. Evo nekoliko omiljenih proizvoda koji nam pomažu očuvati predivan izgled i ljeti.

Omiljeni proizvod za ljetu

FOREVER EPIBLANC 236

Zahvaljujući posebno odabranim sastojcima, izbljeđuje tonus kože, pomaže u sprječavanju nastanka tamnih mrlja, te popravlja opći dojam vaše kože.

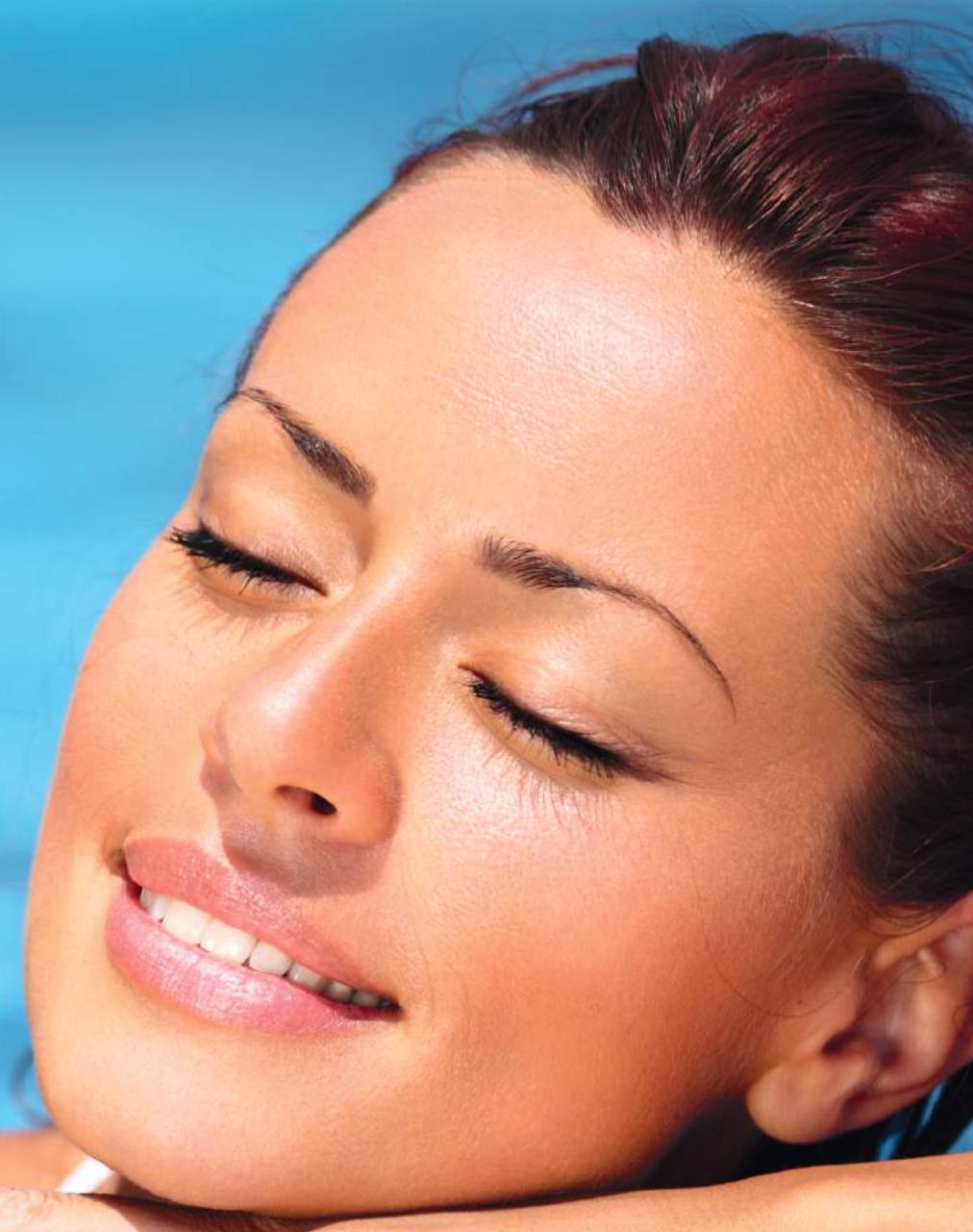
JEDNAČENA BOJA

Koža može postati neujednačene boje nakon trudnoće, uslijed sunčanja ili starenja. Na sreću, te mrlje ne moraju ostati zauvijek. Koristite kremu koja osvjetljava kožu lica i popravlja pojavu tamnijih mrlja. Redoviti piling pak može pomoći u očuvanju zdravog, i lijepog tonusa kože.

Omiljeni proizvod za ljetu

ALOE BODY TONING KIT

Razmazite se kod kuće s malo „zamotavanja“ koje će vam pomoći zategnuti, tonirati i dovesti u red vašu kožu od neravnina uzrokovanih celulitom. Čisti kožu sa svojim sastojcima aloe vere, probranom europskih ljekovitih biljaka i tvarima koje griju na način da razgrađuju nagomilanu tekućinu i pomažu je izbaciti iz organizma.



FIT & BEAUTY

preobrazba

Odluka je vaša,
a mi ćemo ju okruniti!

Supervisor Ágota Kerekes donijela je odluku i promijenila je svoje životne navike, a stres je ostavila iza sebe. Rezultat C9 i F.I.T. programa je unutarnja promjena i obnovljena vanjština. Foreverov Fit&Beauty tim je uzeo Ágotu u svoje ruke da joj pokaže što još može „izvući“ iz svoje preobrazbe. Naš stilist joj je kreirao prigodne odjevne kombinacije, frizerka je napravila odgovarajuće frizure, a Flawless by Sonya proizvodi su odradili svoju zadaću uz malu pomoć Adrienn

Prije



378 | Rose Beige



395 | Night Sky

CREAM TO POWDER FOUNDATION Uživajte u baršunastom osjećaju koju pruža krem-podloga kombinirana s mat puderom za pokrivanje. Naši stručnjaci su najbolje sastojeke dva proizvoda spojili u jednu lako upotrebljivu formulu. Aloe vera i esencija orhideje daje koži blagi, zdravi i prirodnji sjaj koji će druge baciti u nedoumicu – koristite li podlogu ili vam je koža jednostavno tako fantastična?

BRILLIANT BLUSH Ove bogate nijanse boja unijet će vam živost u lice. Naglašavaju i uljepšavaju lice širokom paletom prirodnih boja. Učinite vaše lice šarenijim s Flawless by Sonya Brilliant Blush bojama.



391 | Olivia

Sonya-ideje za šminkanje

Ági je „miješani tip“ zato joj odgovaraju razni stilovi. Kožu smo prvo prebrisali Firstom koji je dobra podloga za šminku. Zatim smo krenuli sa srednjom nijansom podloge uz ljubičasto rumenilo. Za njene izražene crte lica potpuni smokey – eye izgled bio bi pretjeran, zato smo na kapke stavili samo lagani sloj sjenila. Nema ni potrebe za jakim ružem, Sonya sjajilo joj dovoljno naglašava lijepo oblikovane usne.

PERFECT PAIR EYESHADOW Uživajte u ovim stručno uparenim duo-sjenilima koja se međusobno dopunjaju 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. Izvrsni su za svakodnevnu upotrebu.

LIP COLOUR

Ova lagana, svjetlucava formula pomaže usnama da sjaje. Vlažni dojam rezultira svježim i savršenim izgledom usana. Sjajilo smo opremili ogledalcem i svjetlom kako biste mogli svoje usne bilo kada i bilo gdje učiniti svjetlucavima.

424 | Orange Glow





Od majke dvoje djece do fatalne zavodnice

Ági je do prije dvije godine radila kao odgajateljica, no iako je voljela svoj posao, nije se najbolje osjećala u svojoj koži jer je uz posao morala izvršavati i ulogu majke dvoje djece. „Dotukao me svakodnevni stres; nikada nisam znala hoću li morati ostati dokasno na poslu ili tko će doći po moju djecu u vrtić. Nisam provodila dovoljno vremena s Laurom i Botondom i to sam toliko loše podnosila da mi je na kraju stradalo i zdravlje.“ Ági su mnogi savjetovali da promijeni način života i počne se baviti sportom, ali tada je imala stotine izgovora. Suprug joj je već radio kao Forever Poslovni suradnik: „Ponekad sam ga otpratila na događaje gdje sam polako počela i slušati rečenice koje su zvučale kao da su upućene meni. Vidjela sam da mi je suprug sve bolje i bolje, a ja sve gore. Prvo sam samo zbog njega odradila C9, jer je tako i njemu bilo lakše proći isto. Pravu promjenu je donijela Opatija – tamo sam se napokon odlučila!“ Ágota je dala отказ na poslu, koristila je sve više Foreverovih proizvoda i u samo jednoj godini je još četiri puta odradila C9, te jednom F.I.T program. „Bilo je sasvim drugačije kada sam se svjesno, radi promjene prihvatile programa, a ne radi muža. Moram priznati, kada sam prvi put legla gladna, rekla sam, „Nikad više!“, onda sam shvatila, zašto je važno čišćenje i što mogu učiniti te prirodne tvari i vitaminii. Program je uveo u moj život i redovito bavljenje sportom, na tome sam beskrajno zahvalna.“ Ági priča kako je ranije u deset sati navečer mrtva umorna padala u krevet, a danas ima neiscrpnu energiju. Tome pridonosi i rad od kuće, zahvaljujući Foreveru. „Imam još prostora za razvoj, ali ono što sam željela sami postigla – u odnosu na ranije izdanje izgledam puno bolje!“

Ovako se osjećala u danu preobrazbe:

U osnovi sam dosta zatvorena osoba, ali me oduvijek zanimalo što stručnjaci mogu izvući iz mene. Nikada se sama ne bih odlučila za ovakav program, tako da sam sretna što sam dobila i ovu priliku od Forevera. Jedva čekam vidjeti fotografije!“





Pileća prsa sa žara s tikvicama i mrkvom

Sastojci za 2 osobe:

- 40 dg file pilečih prsa (2 polovice)
- 2 kom tikvica
- 2 kom mrkve
- 2 mletačka luka
- 2 kriške češnjaka
- 1 žlica kokosove masti
- sol
- svježe mljeveni papar

Priprema:

Suhu tavu zagrijati, rastopiti kokosovu mast, ubaciti tikvice i mrkvu razrezane na kockice. Malo posoliti, pirjati na vatri neprestano mijеšajući. Pred sam kraj dodati nasjeckani mladi luk i češnjak, zatim peći još minutu pazeći da češnjak ne zagori.

Polovice pilečih prsa razrezati na dva dijela, posoliti, zapapriti i na roštilju ili tavi peći 3-4 minute. Paziti da se meso na visokoj temperaturi ne isuši.

To što ste promijenili način prehrane i želite jesti niskokaloričnu hranu, ne znači da se morate odreći ljetnog roštilja. Donosimo vam dva recepta za večeru koji vam u krugu prijatelja ili obitelji donose zagarantirani uspjeh. Bitno je i to da vam priprema neće oduzeti sate, a i sastojci se lako mogu nabaviti.

SEZONA

Stiže ROŠTILJA



Savjet: Ljeti uvijek koristite zelene začine, malo bosiljka ili peršina, koje možete držati i na kuhinjskom prozoru. Nasjeckano i zamrznuto možete ostaviti i za zimu!

Savjet: rajčicu nikada ne stavljamte u hladnjak! Hladnoća zaustavlja proces zrenja i rajčica gubi okus.

Ćevapi s grčkom salatom

Sastojci za 2 osobe:

Grčka salata:

- 4 rajčice
- 1 krastavac
- 2 paprike
- 1 glavica ljubičastog luka
- 10 dg feta sira u kockicama
- nekoliko maslina

Preljev:

- 1 cijedeni limun
- 2 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- 4-5 listića bosiljka nasjeckano
- prstohvat soli

Ćevapi:

- 20 dg suhog mljevenog goveđeg mesa
- 20 dg suhog mljevenog svinjskog mesa (ako imate, pola se može nadomjestiti janjetinom)
- 1 žličica soda bikarbune
- 2-3 kriške zdrobljenog češnjaka
- 3 žlice hladne vode
- sol svježe mljeveni papar



Priprema:

Sastojke za salatu usitnite i stavite u veću posudu za salatu. Prije posluživanja dodajte preljev!

Sastojke ćevapa izmijesite i stavite u hladnjak na barem pola sata. Nakon toga vlažnom rukom formirajte ćevape koji se na roštilju ili tavi peku naglo. Pošto koristimo suho meso, potrebno je rešetku roštilja ili tavu prije pečenja namazati uljem.



Savjet: Nastojite meso i povrće nabaviti iz eko uzgoja ili od provjerenih lokalnih proizvođača!

Savjet: Meso pola sata prije pečenja izvadite iz hladnjaka. Ako ga počinjete peći na sobnoj temperaturi, odmah dobije koricu, neće pustiti sok i neće se kuhati!.

Više materijala dolje, nešto manje gore: ovosezonska moda kupačih kostima je istovremeno i elegantna i atraktivna. Iako smo već duboko u ljetu, još uvijek nije kasno za kupovinu omiljenog komada za plažu. Ako trendove pratite i u gradnji posla, svoj novi kupaći ćete moći pokazati i na porečkim plažama!

Boja na boju

Ovi kupaći kostimi su bogati bojama kao i priroda ljeti. Dobro odražavaju veselje i životnu radost koje nam ovo godišnje doba donosi. Ako volite da su svi pogledi usmjereni u vas, svakako odaberite šarenim model, a za osobe svjetlijih puti najbolje se držati jednostavnih boja!



ALOE SUNSCREEN SPRAY

Nikada do sada nije bilo tako jednostavno sačuvati kožu od štetnog učinka sunca. Uživajte u praktičnom pakirajućem Aloe Sunscreen Sprayju sa zaštitnim faktorom 30. Izrazito vodootporan!

Jednobojno

Brinete li da vas točkasto proširuje? Cvjetni uzorak je izašao iz mode? Izaberite jednobojni kupaći kostim, s njime ne možete pogriješiti. Bijela je osjetljiva boja, iako na preplanulom tijelu izgleda bolje od bilo koje druge boje. Mnogi vole crno i činjenica je da gotovo svakome dobro stoji, a razmišljate li o jednobojnom kupačem, kada je u pitanju kroj, slobodno „poludite“!

Geometrija

Pruge, točkice, kvadrati... mnogi se suzdržavaju od nošenja geometrijskih oblika, ali tajna je odgovarajuće oblike staviti na odgovarajuća „strateška“ mesta. Upravo tako se najbolje naglašava ono što se treba naglasiti i odvraća pažnju sa...nazovimo ih – slabijih točaka.



Opticke varke

Prošle je sezone veliki hit bilo lukavo rješenje povezivanja gornjeg i donjeg dijela bikinija u trikini jer se na taj način vizualno može stanjiti područje trbuha. Nije istina da ovaj model stoji samo osobama tanjeg stasa, štoviše, izrazito ga preporučamo osobama koje se bore s „trbušnim“ problemima, ali se ipak ne žele odreći bikinija.



ALOE SUNSCREEN

Aloe Sunscreen nas svojim zaštitnim faktorom 30 čuva od štetnih UVA i UVB zračenja. Istovremeno krema izrađena od čistog, stabiliziranog aloe gela čuva prirodnu vlažnost kože.

2016 BIKINI TREND

Kombinirajte

Od trenutka kada se pojavio, gotovo svi smo se zaljubili u njega. Pareo (marama za plažu) podrijetlo vuče s Tahitija, i, „poduze“ svaki kupači kostim, praktičan je i svima dobro stoji. Ako se po izlasku iz vode još ne biste htjeli odjenuti, ali opet bi se željeli pokriti nećime tokom šetnje do kafića, pareo je savršeno rješenje. Možemo ga kombinirati na bezbroj načina, postoji samo jedno pravilo - neka paše uz kupači ili bikini!



FOREVER SUN LIPS®
Forever Sun Lips pomaže u očuvanju elastičnosti usana, štiti od isušivanja i pomaže u regeneraciji isušenih i ispucanih



Početnik ste?



Stoj na podlaktici (plank) za ispravno držanje.

Vaše držanje mora biti paralelno s dlanovima, na podlakticama okrenutim na dolje i na nožnim prstima. Za vrijeme vježbe trebate zategnuti trbuš, butine i mišić stražnjice.

Na što trebate paziti? Na ujednačeno disanje, da vam leđa ne budu ispušćena (to možete postići rastezanjem lopatica), ramena neka budu iznad laktova!



PREPORUČUJE: LÁSZLÓ OLÁH, OSOBNI TRENER I EAGLE MANAGER

Nemate li iskustva s treniranjem ili možda imate višak kilograma, započnite trening uz pomoć trenera, tako ćete zasigurno biti u sigurnim rukama. Ako nemate mogućnosti ili volje ići u neki fitness klub, to ne znači da trebate odustati od kretanja. Evo nekoliko lako izvedivih vježbi kojima možete pokrenuti cijelo tijelo – uz minimalnu mogućnost pogrešaka.

Plan vježbanja uz program C9

Čučnjevi za oblikovanje nogu i stražnjice

Početni stav: pogled unaprijed, raskorak u širini ramena, noge paralelne ili malo raširene. Ruke za vrijeme izvođenja vježbe držite ispred sebe jer time zadržavate zategnutost leđa.
Na što trebate paziti? Bitno je gledati ispred sebe i pete ne podizati s poda, a čučanj izvesti minimalno do horizontalnog položaja ili dublje! Ne naginjite se naprijed, koljena neka stalno budu u pravcu stopala i kada se spuštate i kada se dižete!
Ako vježbu izvodite ispravno i bespriječorno, opterećenje možete povećati utezima koje držite ispred sebe. U slučaju da imate značajan višak kilograma, možete si olakšati zadatak - sjednite na stolac ili kutiju!

Danas su sve popularnije tzv. suspenzivne sprave. Njihova bit je da spravu objesite na određenu poziciju i vlastitu masu rabite kao otpor. Ako za vježbanje niste odabrali dvoranu, pomoćna sprava će vam biti od velike pomoći.



Olakšani sklekovci za zategnute ruke

Početni stav: oslonac na ruke u širini ramena, odnosno na koljena. Leđa držite ravno, kukove nemojte približavati tlu. Prsimu dodirnite tlo pri spuštanju, zatim ispravite ruke!

Pokrenite se!



Jumping Jack, za poletnost

Ovdje se radi o običnom skakutanju. Skočite u raskorak, zatim natrag, dok istovremeno širite ruke bočno i skupljate ruke iznad glave. Ako imate značajan višak kilograma, ovu vježbu možete zamjeniti brzim pješačenjem.



IZMJERITE VAŠE MOGUĆNOSTI!

Na pametni telefon instalirajte „interval timer“ ili jednostavno koristite štopericu. Povežite vježbe tako što vježbate 20 sekundi, zatim odmarate 10. U spomenutih 10 sekundi mijenjajte vježbu. Napravite to 5 puta. Cilj je da vaš tempo bude takav da možete odraditi 20 sekundi. Ako vam se čini da ne možete, slobodno napravite pauzu. Ne zaboravite, tek ste na početku. Ako ste vježbe uspjeli odraditi bez odmaranja i ako vam se čini da je bilo lagano, sljedeći puta možete podići vrijeme intervala na 30 sekundi, možete koristiti dodatne utege ili povećati broj izmjena. Dnevnu vježbu možete dopuniti s nekom kardio vježbom u trajanju od 20 minuta. Ako ste pretili, odaberite način koji vam ne opterećuje zglobove: bicikl, sobni bicikl ili spravu za veslanje.



PREKO DUŠE DO SRCA

Mnogo toga smo već čuli o tjelesnom zdravlju – naučili smo što sve trebamo jesti, ali umjereno, rekli su nam da trebamo izbjegavati „loše masnoće“, da trebamo ugasiti cigaretu, da previše alkohola šteti i da ne zapostavljamo svakodnevno kretanje. Ovi savjeti su doista važni jer smanjuju tlak, drže kilograme pod kontrolom, daju nam potrebne hranjive tvari koje su potrebne za tjelesne funkcije i odgovarajuću razinu energije. Ako i vi spadate u značajnu većinu koja ne ide pet puta tjedno u teretan i ne trči nekoliko kilometara dnevno, imamo za vas nekoliko savjeta kojima možete učiniti nešto za zdravlje vašeg srca, bez preopterećivanja organizma! Prošli su dani kada su samo hipiji, mudri joga majstori i drugi neobični ljudi mantrali uz mirisni štapić dok su se iz magnetofona čuli zvuci prirode. Naravno, vi se ne morate odvažiti na tako nešto, dovoljno je da pet minuta dnevno sjedite budni, ali „isključeni“, opuštajući mozak i tijelo. Tako kratak odmor imat će značajan učinak na vaše cijelokupno raspoloženje.

Bez duševnog zdravlja se ne može zamisliti ni tjelesno zdravlje. Kada meditiram ili samo doživljavam trenutak, najviše uživam u tome kada mi se mozak „uspava“. Sigurno ste i vi već osjetili kako vam se mozak isključuje na par sekundi dok ste čitali ili gledali film, gledali u kamin ili sjedili za volanom automobila (ovo zadnje baš i nije preporučljivo). U ovakvim trenucima čovjek shvati na nema pojma što je čitao, gledao ili pak dospio tamo gdje se našao.

Mozak dakle zaspe na kratko, daje znak da nam je um otišao na kratki odmor, a ta mini siesta ima blagotvoran učinak i na naše srce. Ne morate paliti dimne štapiće ako vam nije do toga, možete za to vrijeme plesti, uzeti neku slagalicu ili otići na masažu. Ako meditirate, prije ili kasnije možete i „lebdjeti“ i doći do svojeg zdravijeg, sretnijeg sebe.

Ako ćete svakodnevno odvojiti tih par vrijednih minuta kada ćete samo promatrati svoje tijelo i odmarati um, snizit će vam se tlak, usporiti puls, smiriti disanje i osvježiti mozak. Dobit ćete poriv prekinuti svoje loše navike i pronaći svoje zdravije, ljepše i svjesnije izdanje. Što sam svime ovim želio reći? Samo tol da prestanete tražiti izgovore!

Rellu Pats
Ujedinjeni Arapski Emirati
član Global F.I.T. Team-a



„**MEDITIRAJTE, KAKO BI STE MOGLI LEBDJETI**“ – GOVORIO JE MOJ UČITELJ NA „**MINDFULNESS**“ TRENINGU. AKO STE NA BILO KOJEM PODRUČJU ŽIVOTA ŽELJNI USPJEHA, ZAPOĆNITE SA SVOJOM DUŠOM, UNUTARNJOM RAVNOTEŽOM I NAPUNITE SVOJE SRCE LJUBAVLJU!