

Zimski

FIT & BEAUTY

by FOREVER

Br 3.

Trčanje!
Zimi?

Ideje i savjeti
preobražba!

SVAKODNEVNA HRABROST



Sauna
za zdravlje
Neizostavna
BUNDEVA

Priča s naslovnice:
Éva Csernovicszki
Olimpijska bronca u džudu

SUVREMENA PREHRANA PREDSTAVLJENA NA JEDNOSTAVAN NAČIN

F.I.T.TM
Look Better. Feel Better.



Vital⁵



FOREVER[®]

FIT & BEAUTY

Zima

Br 3.

2. PRIČA S NASLOVNICE:

NIJE BILO UPITNO HOĆU LI SE BORITI

ÉVA CSERNOVICZKI, OSVAJAČICA BRONČANE MEDALJE
U DŽUDU NA OLIMPIJSKIM IGRAMA

6. SEANSA U SAUNI

8. FIT & BEAUTY PREOBRAZBA

10. SREĆA I USPJEH

12. NA KRILIMA VALOVA SVJETSKI GRADOV

16. NAIZOSTAVNA BUNDEVA

18. HLADNOĆA NAPADA!

20. TRČANJE ZIMI?!

Sadržaj



8

16

2



Éva Csernoviczki je prva žena u povijesti mađarskog džuda koja je uspjela osvojiti medalju na Olimpijskim igrama prije četiri godine u Londonu, nakon čega su čak i sportsku dvoranu nazvali po njoj. Ove godine u Riu nije imala sreće; sleđeno smo promatrali kako se u velikom trenutku svog života ozlijedila i bilo je za očekivati da će predati borbu. No, kako sama kaže, ta joj se misao ni trenutka nije pojavila u glavi. Ona je perfekcionist, što i nije čudno jer od samih početaka uzor nalazi u svome ocu. Sprema li se za Tokyo? Ako će biti po njenom, odmah se spremi i za budimpeštansku Olimpijadu!

— NIJE BILO UPITNO — HOĆU LI SE BORITI

Éva Csernovicszki

Prema našim saznanjima si prije naučila džudo nego čitati. Kako je sve počelo?

Uvijek sam pratila oca na treninge jer me nije imao tko čuvati; sa šest sam godina nekoliko mjeseci sjedila na klupi i promatrala treninge. Tada se pojavio zadatak koji djeca nisu uspjela napraviti kako treba, a ja sam im uskočila pokazati i od tada se bavim džudom.

Sigurno nije bilo tako jednostavno...

Bila sam dosta spretno dijete, ali se natjecati smije tek sa navršenih deset godina, tako da sam nekoliko godina samo trenirala i učila osnove i tehnike, a tata me je povremeno čak i odgovarao od svega...pored toga sam pohađala i glazbenu školu, ali čitanje nota je za mene bila muka, tako da sam glazbenu nakon nekog vremena zamijenila treninzima. Mnoga djeca bi se htjela okušati u borilačkim sportovima, ali ih je samo mali broj uistinu talentiran. Je li kod tebe talent postao očit istoga trena?

1996. sam se počela natjecati i te iste godine sam pobijedila na državnom natjecanju u svojoj dobnoj skupini, tako da se brzo vidjelo da sam talentirana.

Misliš li da je imati oca za trenera otegotna ili olakotna okolnost?

Te uloge se ne mogu odvojiti, ali na treningu ne razmišljam o tome da mi je on otac, jednostavno trebam ispuniti zadatke. On je uvijek bio stroži prema meni nego prema drugoj djeci. U reprezentaciji mi je u početku bilo teško jer su me nevoljko prihvatali, govorili su da sam sigurno tu zahvaljujući ocu, kasnije su me rezultati opravdali.

Je li vam se od tada život počeo organizirati prema džudu?

Tata je i inače često bio odsutan vikendima, tako da se nije mnogo promijenilo. Kada sam

s petnaest godina u Győru osvojila broncu na juniorskom Europskom prvenstvu, krenula je i moja profesionalna karijera. Naravno da i mama ima veliku ulogu u svemu, ona pruža sigurno zaleđe i mnogo se namučila da bismo postizali ovakve rezultate.

Mnogi su iz tvoje karijere zapamtili samo olimpijsku broncu, ali bilo je tu još vrhunskih ostvarenja...

Na Europskim prvenstvima sam od 2008. svake godine završila na postolju. 2013. sam u Budimpešti uspjela i pobijediti. To je zanimljivo jer sam prije toga u nizu izgubila tri finala. 2014. sam uspjela i obraniti zlato, a ove godine sam bila srebrna. Važna mi je i bronca sa Svjetskog prvenstva u Parizu iz 2011., naravno uz olimpijsku broncu.

Možda nije nevažno da si pobjedom postala brončana, dakle nisi "izgubila" zlato, već si osvojila broncu.

Nedavno sam bila na Foreverovoj priredbi gdje su nam rekli da zapišemo svoj najvažniji cilj i stavimo to u omotnicu. Ja sam zapisala zlato ili broncu na Olimpijadi; u Pekingu sam već osvajala bodove i boljelo me što se nisam mogla boriti za medalju. Zato sam to postavila kao svoj cilj u Londonu – i uspjela sam.

Putuješ po svijetu, bila si na tri Olimpijade. Jesi li u drugim zemljama iskusila tu orientiranost na medalje, pogotovo na zlato kao kod nas? Samo je jedna zemlja uz Mađarsku u kojoj priznaju samo zlato, a to je Japan. U drugim zemljama nije tako veliki pritisak na sportaše. Uvijek kažem neka se netko uz takav pritisak uopće kvalificira na igre, a onda neka kritizira druge. Mislim da je svaki plasman blizu osvajanja bodova fantastičan.

Kada si u Londonu osvojila broncu, porastao

je interes za tebe i ovaj sport – počeli su te tretirati kao zvijezdu. Kako to podnosiš? Kada netko postane vrhunski sportaš, to dolazi u paketu. Godilo mi je što su me zvali na mnoga mesta i što sam radila mnoge stvari koje do tada nisam. Bilo je situacija kada je bilo naporno, ali se ja nisam promijenila zbog toga što sam postala poznatija.

Čak su i gimnaziju sportsku dvoranu nazvali po tebi...

Obično dvorane nazivaju po preminulima, ali ima i izuzetaka. Velika je to čast, no mnogo je važnije da nakon pobjede više nisam morala

ipak natjecala i osvojila sedmo mjesto. Za gledatelja je to kratkotrajna drama, ali tebi je to četverogodišnji trud. Kako živiš s tom spoznajom?

U meni su bile pomiješane emocije. Mentalna priprema za Rio je bila mnogo teža nego za London, jer je zbog osvojene bronce ovaj put svatko od mene očekivao zlato. Osjećam da sam i ovaj put bila jako blizu postolja i da se nisam ozlijedila, zasigurno bih bila gore. Nakon svega sam imala nekoliko loših dana, ali savjest mi je čista, jer se čak ni nakon ozljede nisam predala. Da nije tako, cijeli bi život mogla razmišljati što



hodati po školama i regrutirati djecu za ovaj sport, dolazili su sami u džudo dvoranu. U mom gradu je jako dobar stručni tim, imamo trenera iz Japana, znamo da se i u malome gradu mogu ostvariti veliki rezultati.

Što se tiče Olimpijskih igara u Riu, pola godine ranije ste ti i tata davali vrlo suzdržane prognoze. Rekli ste da ste odradili posao, ali da za veliki rezultat treba imati i sreće. Ovaj put sreća nije stala uz tebe; kidalo nam se srce kada smo vidjeli da si se ozlijedila, ali si se sljedeći dan



se moglo drugačije odigrati.

Riskirala si daljnju ozljedu noge...

Znala sam da će poslije ionako neko vrijeme morati izbjivati radi regeneracije. Pomislila sam čak i da mi je ovo možda posljednja Olimpijada, tako da uopće nije bilo u pitanju hoću li se boriti ili ne. Imala sam dosta jake bolove, ali sam ih nekako isključila za vrijeme borbe. A istina je i da mi je duševna bol bila znatno jača, jer sam znala da zbog ozljede neću moći pobijediti jaku protivnicu. Tako da sreća ni u kom obliku nije bila

uz mene, ali treba preći preko toga.

Čitajući tvoje Facebook postove, čini se kako si u svega tjedan dana povratila samopouzdanje, ali sigurno nije bilo tako jednostavno.

Prvo sam osjećala kao da sam četiri godine bacila u nepovrat. Onda sam promislila koliko volim ovaj sport i koliko bi mi falio. Znam da se prema dosadašnjim postignućima nemam čega sramiti.

Odmorila si se i oporavila od ozljede te počinješ iznova trenirati. Je li život sada malo mirniji?

Olimpijske pripreme su potisnule sve drugo,

kvalifikacije, skupljanje bodova...koliko odricanja je potrebno?

Jako mnogo. Pogotovo je bilo potrebno odricanje kada sam bila mlađa, jer sam tada morala odraditi najveći dio. Propuštala sam školske ekskurzije, tulume, izlaske. Imam i ja svoje programe, prijatelje, više njih iz srednje škole, oni su naravno kolege sportaši i iz drugih sportova. Bila sam na tri Olimpijade, tako velika natjecanja uvijek spoje ljudе.

Već si u pripremama za London koristila Foreverove proizvode. Sportaši imaju



tako da sad godi malo ljetovanja, iako smo povezali s pripremnim kampom. Posve je drugačije raditi kada nemam pritisak. A budućnost...2017. će u Budimpešti biti svjetsko prvenstvo. Meni je ovogodišnje EP bolna točka jer sam u finalu vodila i u zadnjih 40 sekundi su me izbacili...iduće godine se želim revanširati i osvojiti jedni lijepu medalju. Naravno, zlato bi bilo najbolje.

Dnevno dva treninga, plus reprezentativni treninzi, pripremna natjecanja, dvogodišnje

specijalnije zahtjeve u odnosu na prosječnog čovjeka. Jesu li proizvodi položili ispit? Forever Living Products već od 2010. pomaže Mađarskom Džudo Savezu. Crvenu kremu koristim za masaže, a pored takvih tjelesnih npora se trebaju nadomjestiti i vitamini i minerali. Forever Daily i Nature Min koristim svakodnevno, volim i energetske pločice. Koristim i Freedom2Go i Lean. Već petu godinu živim s ovim proizvodima i u potpunosti sam zadovoljna s njima.

„Ovoga puta su svi od mene očekivali zlato ,“

SEANSA U SAUNI

VJEŽBA ZA TIJELO, ODMOR ZA MOZAK

Poboljšava cirkulaciju. Čisti dubinske slojeve kože. Mnogo je zdravstvenih učinaka zbog kojih se isplati koristiti saunu, no najvažniji razlog je taj što neizmjerno godi.

Kultura odlaska u saunu je tek nedavno pristigla u Mađarsku, ali sa velikim uspjehom. Nije ni čudno jer živimo u desetljeću u kojem sami sebe želimo razmaziti; radimo mnogo, ali nismo više spremni žrtvovati zdravlje i cijeli život podrediti samo poslu! Živimo tako da u radnom tjednu se dajemo maksimalno, ali onda povremeno zaslужujemo relaksaciju i potpuno isključenje, a to ima i naziv: wellness način života. Od Finaca smo naučili najbolji način opuštanja od

ŠTO RADITI?

Neposredno prije saune uvijek se istuširajte no prije samog ulaska u prostoriju saune potrebno se obrisati dok ne postanete sasvim suhi, jer će u protivnom iz vas isparavati voda i za trenutak pretvoriti saunu u parnu kupelj!

Ako imate povišenu temperaturu, nemojte nikadaći u saunu, no kod prehlada topli zrak zna biti jako ugodan pogotovo ako koristite eterična ulja s mentolom.

Ako vas je više u sauni, uvijek pitajte ostale smeta li ih ako kamen polijete vodom ili eteričnim uljem – potonje rabite razblaženo vodom i svega par kapi!

Mali ručnik, marama ili papir: sve može poslužiti kao sjedalica, oni sramežljiviji se mogu umotati u ručnik.

Skidajte nakit jer ćete u roku od pet minuta doživjeti vrlo neugodno iznenadenje...



svih wellness aktivnosti, a to je sauna.

Vani vlada hladnoća, prsti nam se smrzavaju, kao i nos i uši; tresemo se cijelim tijelom, ni jedna vesta nije dovoljno topla - zima je! U takvima trenucima ući u saunu i za trenutak se "izvaliti" na toploj klupi bajkovit je osjećaj od kojeg je teško poželjeti išta ljepeš. Ipak, nekima ne paše toplina, odnosno vrućina saune koja je ponekad i na 95 stupnjeva što je za mnoge

na granici izdržljivosti. Na prvu je uistinu teško za podnijeti, ali prava je istina kada čovjek izdrži i osjeti kako godi kada se koža zacrveni, kada otkucaji srca ubrzaju pa se onda u potpunosti smire, kada zažmiri i ne misli ni na što i kada se potpuno opusti, na dobrom je putu da postane ovisnik o sauni. Ipak, važno je pridržavati se osnovnih pravila kako bi očuvali zdravlje i kako ne bi ometali druge za što je važan bonton saune!



ŠTO RADITI?

Biti u sauni periodično: 10 - 15 minuta unutra, nakon toga hlađenje i tako naizmjence; može i po četiri-pet puta.

Što se tiče hlađenja, može se birati više načina - tuširati se, zaliti se vodom iz posude, izmasirati se ledom ili uzeti hrabrosti i zaroniti u ledenu vodu bazena. Od svega je možda najbolje istrčati na zrak i istrljati se snijegom, kako to rade u domovini saune!

Kako organizam u svakih četvrt sata provedenih u komori gubi oko pola litre vode, nakon saune konzumirajte mnogo vode ili čaja!

ŠTO NE RADITI?

Prije saune nije preporučljivo mnogo jesti i pitи, a na alkohol niti ne pomisljajte!

Šlape i kupaći kostim zaboravite jer oni daju osjećaj "skafandera" i ne daju koži disati i znojiti se, a nepovoljni su i iz higijenskih razloga kao i gumene šlape.

Ako su pak u sauni svi odjeveni, nije kulturno ušetati se gol, ali vrijedi i obrnuto!

Koliko god vam čavrjanje godi, ako vas je više u sauni, nije kulturno razgovarati na glas. Ovo je mjesto potpunog isključenja i odmora, gdje nitko ne ide slušati dogodovštine nepoznatih ljudi.

Ako imate problema s cirkulacijom ili srcem, nažalost sauna nije vaš način relaksacije...

265 FOREVER MINERAL WATER

Negazirana mineralna voda iz izvora Aqua Sirona Quelle, Schwollen. Nadoknada tekućine je u svakoj prilici preporučljiva, zato koristite Forever Mineralnu vodu! Prigodna je i za djecu koja imaju manjak natrija u organizmu. Bez željeza. 500 ml

200 ALOE BLOSSOM HERBAL TEA

Napitak začinjen popoljcima Aloe koji svoj fini okus može zahvaliti kineskom cimetu, đumbiru, klinčićima s Madagaskara, jamaiskom papru, pikantnoj kori naranče (bogatoj C vitaminom), kardamonu, anisu, kamilidi i listovima sene. Niskokaloričan, bez kofeina. 25 filter vrećica po kutiji.

238 FOREVER ALOE SCRUB

Jojobino ulje kombinirano s čistom aloe verom je dovoljno nježno da biste ovaj piling koristili svakodnevno, čak i na tijelu. Ova dva sastojka zajednički odstranjuju odumrle stanice kože i čiste pore kako bi vam koža bila sjajna i mekana. 99 g.

287 RELAXATION SHOWER GEL

Uživajte pri svakom tuširanju ovim relaksirajućim gelom divnog mirisa obogaćenog aloe gelom, eteričnim uljima i voćnim esencijama. Gel nježno čisti kožu, a nakon svakodnevne uporabe se osjećate svježe i poletno. 192 ml

288 RELAXATION MASSAGE LOTION

Isprobajte ovaj umirujući losion koji kožu obnavlja i hidratizira aloe verom, eteričnim uljima, esencijom bijelog čaja i voća. Ne masti kožu, njeguje i idealno ga je koristiti u kombinaciji s relaksirajućim gelom za tuširanje. 192 ml



FIT & BEAUTY

preobrazba

Odluka je vaša,
mi ćemo ju okruniti!

U Fit & Beauty serijalu uzimamo u ruke osobe koje su već prošle neki od Foreverovih programa promjene načina življenja te novoj formi žele dodati i novi izgled. Savjetima naših stilista, frizera i šminkera nudimo im razne mogućnosti, kako bi poboljšano opće stanje povezali s ljepšim izgledom.

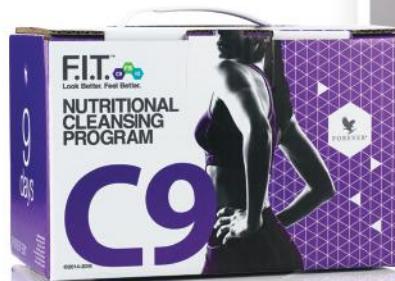


CREAM TO POWDER FOUNDATION Osjetite baršunastu nježnost kremaste podloge u kombinaciji s puderom. Najbolji sastojci dvaju proizvoda spojeni su u jednu formulu koja se lagano koristi. Aloe vera i esencija orhideje koži daju nježan, zdrav i prirodnji sjaj kojićete navesti ljudi da se pitaju koristite li uopće puder ili vam je koža jednostavno besprijeckorna.



BRILLIANT BLUSH

Ove bogate nijanse boja daju živost vašem licu te naglašavaju konture lica širokim izborom prirodnih boja.



394 | Beach



395 | Night Sky

396 | Ocean

prije:



PERFECT PAIR EYESHADOW

Uživajte u stručno uparenim sjenilima koja se međusobno upotpunjaju i savršeno pokrivaju površinu kapka te pomoći kojih možete odlično sjenčati. Lijepa su zajedno, ali se mogu koristiti i odvojeno. Sve boje su vrlo popularne, a zbog formule s aloe verom možete ih nanositi i na osjetljiva područja oka. Izvrsni su za svakodnevnu uporabu.



DELICIOUS LIPSTICK

Ruž okusa vanilije kojim možete stvoriti fantastičan izgled usana i privući pažnju. Dostupna je široka paleta boja od prirodne do zavodljive. Zbog svojstava aloe vere, lako se nanose na usne, kao da koristite balzam za usne, a ne ruž...

403 | Cherry Red



PREOBRAZBA Major Detti

Veza Detti s Foreverom je traje dugi niz godina jer su njeni roditelji proizvode počeli koristiti prije više od desetljeća. Ona je pak predstavnica nove generacije koju je privukla mogućost online poslovanja..

"Patriciju i Cintiju sam upoznala online (Patrícia Rusák i Cintia Krasznai – op. ur.) i odmah su mi bile simpatične. Proizvode i tvrtku poznajem odavno, nije bilo upitno želim li se pridružiti, ali je ovako postalo jasno kome se želim pridružiti. Mislim da je sada došlo vrijeme da se i sama ostvarim u online svijetu. Ovog kolovoza sam počela aktivno graditi mrežu."

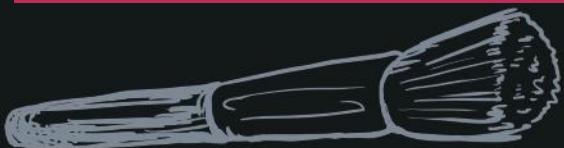
Detti je odmah započela davanjem primjera: s tadašnjim partnerom prošla je program C9, a najteže joj je u tome pao izostanak kofeina. "Kavu pijem u abnormalnim količinama, a za vrijeme programa naravno nisam smjela. Ipak sam bila poletna i energična i na neki čudan način mi je i kava prestala nedostajati nakon nekog vremena. Promjene su se mogle mjeriti u centimetrima, bolje sam spavala i kosa mi je brže rasla. Iskusila sam mnoge pozitivne učinke, a traje svega devet dana."

Ova mlada djevojka kaže da se za Fit & Beauty preobrazbu prijavila jer je bila znatiželjna; željela je vidjeti što će stručnjaci "izvući" iz njenog zgleda. "Iako nisam imala previše hrabrosti, znatiželja je bila jača od straha"



Ovako se osjećala na dan preobrazbe:

"Bio je lijep doživljaj, nisam prepostavljava da se samo pomoću šminke može ostvariti takva promjena. Prvi set haljina je bio bliži mom osobnom ukusu, to je nešto što bih i sama odjenula. Večernja haljina nijemoj stil, ali je bilo zanimljivo isprobati i tako nešto. Shvatila sam da se mogu odijevati ženstvenije i svakodnevno biti zgodnija, te da se mogu hrabro šminkati, jer šminka daje potpuno drugi dojam licu."



RADOST I

Često mislimo da ćemo biti sretni onda kada postignemo određeni cilj, kada budemo zaradivali određenu svotu novaca i kada doživimo uspjeh na nekoj željenoj razini. U stvarnosti, da bi ste bili uspješni, prvo morate biti radosni.

Kad bolje razmislite, čini se da ovo prkosи našim instinktima. Možda ste ovo već i ranije čuli, ali niste zapravo povjerovali ono što je moderna znanost psihologije već i dokazala – to je temelj vašeg uspjeha.

Na gornjoj shemi možete vidjeti zašto su točno sretni ljudi uspješniji od drugih (i zašto zarađuju više od prosjeka).

Ako sreću vežete za određeni iznos zarade ili određeni uspjeh, onda sami sebe ograničavate u količini radosti kroz život i ne krećete u dan kako biste iskusili pozitivnija iskustva od onih koje trenutno možete zamisliti.

ALI AKO TEŽITE SREĆI, TO ĆE VAM SE ISPLATITI NA VIŠE PODRUČJA:

SRETNI LJUDI SU GENERALNO ZDRAVJI

Stres je jako štetan po zdravlje i zato nadete li sreću, njome možete popraviti svoje opće stanje i smanjiti razinu stresa. Sve to pomaže da budete još učinkovitiji. Osjećat ćete se energičnije i imat ćete snage graditi svoj posao jer ćete postati svjesni da ste uistinu slika proizvoda koje promovirate i životnog stila koji ljudima nudite

ZAŠTO RADOSNI LJUDI



SRETNI LJUDI SU VRHUNSKI PREDAVAČI

Sreća je zarazna – tada ste još efikasniji i donosite bolje odluke, što rezultira još boljom učinkovitošću. Možete naučiti cijele sustave i procese, ali vam nastup i dalje neće biti tako upečatljiv kao kada zračite radošću. Sljedeći puta kada želite postati bolji u svome poslu, fokusirajte se na stvari koje volite. Kada ste koncentrirani na sreću, tada ste otvoreniji i stjecanju novih znanja.



SRETNI LJUDI SU FOKUSIRANI NA RJEŠENJA

Umjesto da se neprestano brinu i usredotoče na loše stvari, sretni ljudi su fokusirani na dobre stvari te pristup poslu i životu temelje na svojim vrlinama. Sretni ljudi se manje žale, otvorenijeg su razmišljanja kada se pojavi neki problem, te za njega nalaze više kreativnih rješenja. To znači da su sposobni izaći na kraj sa raznim nedaćama ili ih lakše zaobići. U njima se stvara određena fleksibilnost putem koje brže napreduju prema postavljenim ciljevima.

USPJEH

DI ZARAĐUJU VIŠE?



✓ SRETNI LJUDI INVESTIRAJU U SEBE

Kao Foreverovi Poslovni suradnici, morate biti svjesni vrijednosti ulaganja u sebe u interesu osobnog razvoja i rasta vašeg poslovanja. Putem tvrtke su vam dostupni bezbrojni inspirativni i edukativni materijali, neprestano dobivate priznanja i kroz izazove postajete još bolji. Vjerojatno ste primijetili kada se ne osjećate dobro ili kada osjećate strah, tada ste manje voljni pokazati sebe i učiti od drugih. No učinite li nešto usprkos strahu i nelagodi, odmah osjećate bolje zahvaljujući rezultatima. Ulaganje u samoga sebe je put ka uspjehu.

✓ SRETNI LJUDI SU OPTIMISTIČNI

Je li čaša napola puna ili prazna? To pitanje je banalno, ali je znanstveno itekako osnovano. Už optimizam postižete više uspjeha. Optimizam pomaže u bržem postizanju ciljeva, i optimistični ljudi žive dulje (statistički oko sedam godina). Ako ste sretniji, tada je vjerojatno da ćete biti i

optimističniji, a odlučite li na stvari gledati sa nadom u sebi i očekivanjem nečeg pozitivnog, tada se to lakše i ostvaruje. Sjetite se: ako vam postave ono pitanje o čaši, neka vaš odgovor bude: "Puna je, čak se i prelijeva!"

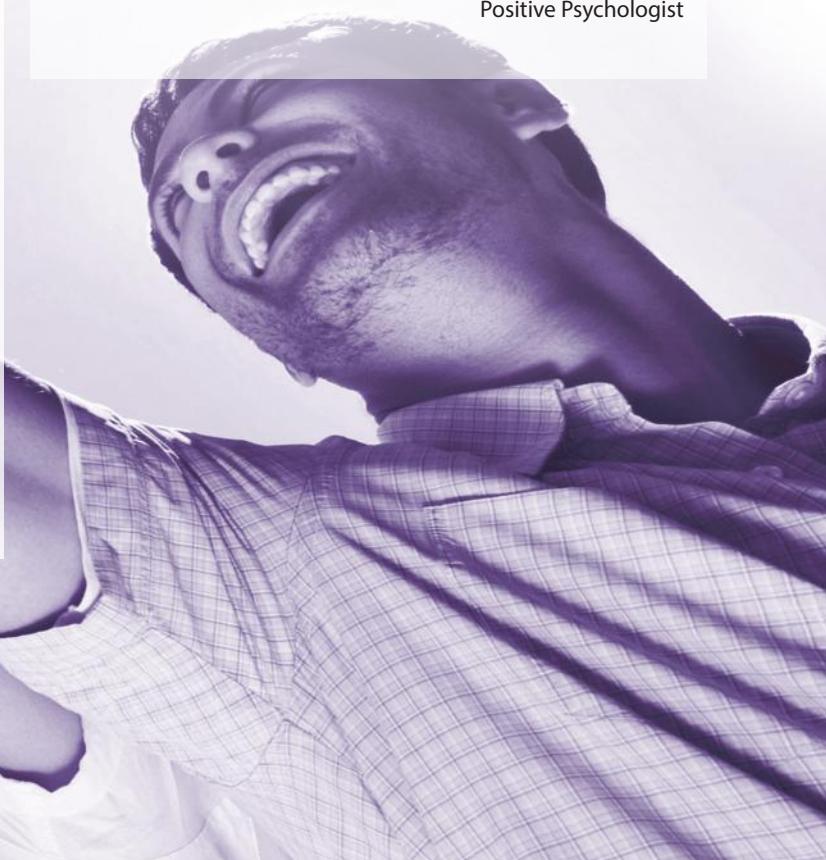
✓ SRETNI LJUDI SU EFIKASNI

Dobre volje možete više toga ostvariti, to je činjenica. Pozitivni osjećaji pomažu "programirati" mozak tako da na zadatke ne gleda kao na posao. Odlukom da ćete svaki dan povećavati razinu svoje sreće, podižete i svoju razinu motivacije i kontinuirano prolazite putem zadataka koje morate obaviti.

Ako trebate razloge za fokus na radost, pročitajte navedenih šest tvrdnjai! Svakako učinite nešto ta sebe i ljude oko vas te se osmjejuje svaki dan!

Srdačno Vam hvala!

Nic Pidgeon
Global Success Coach,
Positive Psychologist





Rock the Boat – krije moguću avanturu na Mediteranu. Zamislite brod na čijoj palubi zajedno putuje više stotina Foreverovih Poslovnih suradnika na području Mediterana od Barcelone, preko Monte Carla do Rima. Vrhunske edukacije i nezaboravan doživljaj čeka sve Eagle Managere. Nije li to fantastična motivacija?

Sjedite u dnevnom boravku u najvećoj udobnosti i miru, slušate tih zvuk klavira, otvorite bocu vina dok vas okružuju prijatelji; pogledate kroz prozor i vidite Mediteransko more. To nije privid, to može biti stvarnost ako dospijete na luksuzno putovanje brodom. Brodovi su čudesni jer na njima svega ima u izobilju; prisnost doma i jedan omanji grad sa svim sadržajima od prodavaonica do barova, restorana i kina. No, to još uvijek nije sve, jer ovi brodovi često pristaju u lukama svjetskih gradova, tako da se ljučkanje na morskim valovima upotpunjuje uzbudljivim obilascima čudesnih destinacija. Udobnost, odmor, kultura i doživljaj – sve to možete dobiti od jednog putovanja.



Na ledima valova

KROZ SVJETSKE GRADOVE

1. LUKA

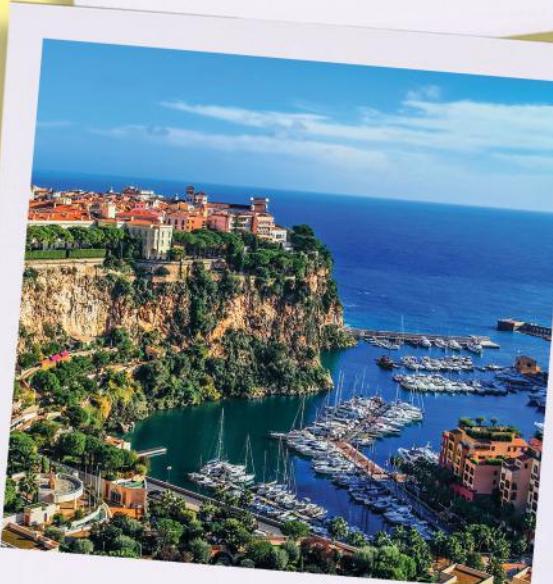
Barcelona

Mnogi Barcelonu drže za najuzbudljiviju destinaciju u Europi. Činjenica je da objedinjuje više toga - malo je velikih gradova koji se nalaze neposredno na moru, tako da se istovremeno može uživati u vrvi velegrada, ali i u opuštanju na plažama. Glavna ulica Rambia je šetalište sa predivnim ogromnim drvećem koja presijeca cijeli stari grad Barcelone. U prodavaonicama je dostupno baš sve od egzotičnog cvijeća, preko tropskih životinja, do svih svjetskih brandova. Obližnja tržnica je raj kojeg se nećete moći zasiliti jer nudi sve sa kopna, ali i iz mora. Barcelonu čini čudesnom to što je svaka nacija koja je kroz povijest sa njome došla u kontakt ostavila svoj neizbrisiv trag. Tamo "u slozi žive" iskopine iz rimskog doba, gotičke uspomene Katalonaca i moderne staklene palače, a valja spomenuti i ostvarenja jednog od najvećih arhitekata svih vremena Antonia Gaudija, čije se građevine ne mogu usporediti ni s čim drugim. Pored Gaudija, Barcelona je svijetu dala umjetnike kao što su Picasso, Miró, Carreras ili Caballe. Ono što ne smijemo propustiti ako smo u Kataloniji su hrana i piće. Tu cvjeta poznata tapas kultura: uz odlična crna vina nude se delicije u obliku zaloga. Zreli sirevi, sušene šunke, paella od morskih plodova...teško je vratiti se na brod!

2. LUKA

Monte Carlo

Što je ono što nikada ne dosadi? Bogatstvo, koje priželjkujemo ili smo dio njega. Monaco je drevna, minijaturna kneževina na Francuskoj rivijeri i druga je najmanja država na svijetu - svega 2 km², sa 30 000 stanovnika, dakle ujedno je i najnastanjenija zemlja na svijetu. Od 1297. pod vlašću je Grimaldijevih, a današnji vladar je Princ Albert II. Do kraja prošloga stoljeća, ovaj mali poluotok nije imao niti ime i bio je potpuno nenaseljen. Danas su tamо kasina, luksuzni hoteli i brodske luke koje čine život uzbudljivim. Na trgu kasina nalazi se Café de Paris, a na drugoj strani trga elegantni Hotel de Paris sagrađen 1864. koji se ponosi vinskim podrumom koji na dubini od petnaest metara u stijeni brda. Mali grad-država živi od turizma; nedavno je otvoreno novo kupalište Plages du Larvott sa samostalnom lukom za jahte i naravno heliodromom. Ono što mnogo asocira na Monte Carlo je utrka Formule 1 koja se održava svakoga svibnja, ali ovo mjesto je postalo uistinu popularno kada je Princ Rainier pedesetih godina oženio predivnu filmsku zvijezdu Grace Kelly. U svaku dobu tamo možemo sresti svjetske zvijezde kojima je Monaco omiljeno ljetovalište i simbol europskog bogatstva. Nigdje na svijetu nećemo vidjeti toliko Aston Martina, Rolls Royjeva ili Bentleyja, ali auti su tek drugo najpopularnije prijevozno sredstvo, na prvom mjestu su - jahte! Ovdje neprestano svira glazba, teče pjenušac i sija sunce...ovo je uistinu sunčana strana života!





3. LUKA

Róma

Čarolija Rima je u tome što je moderna metropola koja je uspjela očuvati prošlost i to poduljku povijest, jer dosta je vode proteklo rijekom Tiber otkad su mitski blizanci Romul i Rem osnovali Rim. Grad koji je u svim povijesnim razdobljima imao vodeću ulogu. U starom vijeku je bio glavni grad svjetske imperije, u srednjem vijeku je predstavljao centar kulture i vjere, a danas jedan od najomiljenijih turističkih destinacija. Nazivaju ga kulturnim šokom, iako je više vremeplov, što na svakom uglu nailazimo na spomenike civilizacijske kulture stare tisuće godina. Grandiozne palače, bazilike, crkve, trgovi koji kriju djela Rafaela, Berninija, Boticelija, Caravaggia ili Michelangela. Ovaj grad morate posjetiti... u njemu se nalaze Andeoski grad, Španjolske stube, Colosseum, Forum Romanum, Pantheon i kršćanske katakombe. Hodajući ulicom, osjećamo se kao u Fellinijevim filmovima: našu šetnju prekida pogled na prekrasnu fontanu, na sljedećem koraku pored nas juri Vespa. Dolce vita ili slatki život - Talijani su majstori slatkog života i kada bi mogli, cijeli dan bi sjedili na terasi nekog kafića ili trattorie - naravno, ako nije vrijeme sieste... Mediteranska kuhinja je jedna od najukusnijih i najraznovrsnijih na svijetu. Nemojmo na umu imati samo pizze i tjesteninu, već i maslinovo ulje, rajčicu i rikolu - sve to potiče iz ove zemlje. Ako na kraju poželimo malo sladoleda ili kave i tada smo na najboljem mjestu!



ROCK THE BOAT

EMR17

BARCELONA
MONTE CARLO
ROME

15. listopad 2017.



#EMR17
foreverliving.com



FOREVER®

RECEPTI ZA
600 kcal
obroke

NEIZOSTAVNA *bundeva*

Mnogi na bundevu gledaju kao na sastojak bebi hrane, ali bundeva je zimi jedan od najvažnijih izvora vitamina i vlakana u našoj prehrani. U Mađarskoj su se razvile dvije sorte, Nagydabasi i Kanadska; prva se prepoznaje po izrazito žutoj boji i karakterističnom izduljenom, kruškastom obliku, dok druga po sivkastoj kori i loptastoј formi. Obje vrste imaju žuto meso i dugo sazrijevaju, oko pola godine. Od listopada do veljače se mogu naći na tržnicama, a ovu jeftinu deliciju treba čuvati od mraza.

Krem juha od bundeve

Sastojci za 4 osobe:

1 kg sirove bundeve
1 jabuka
1 dl bučinog ulja
1 glavica luka
1 dl kokosovog mlijeka (ili neko dugo biljno mlijeko)
½ lit temeljca od peradi (ili voda)
sol, papar, pržene sjemenke od bundeve
ulje od chillija (opcionalno)

Priprema:

Bundevu oprati, prebrisati i na kriške razrezanu pod alu-folijom peći 2 sata na 180 stupnjeva. Nakon odstranjenja folije peći još pola sata na 250 stupnjeva. (ne smeta ako malo izgori). Luk narezan na kockice pirjati na malo bučinog ulja i dodati meso bundeve te na kockice narezanu jabuku. Uliti temeljac, dodati sol i papar. Štapnim mikserom napraviti pire, biljnim mlijekom razrijediti do kremastog stanja. Prilikom serviranja posuti prženim sjemenkama bundeve i začiniti sa par kapi bučinog ulja (a hrabriji uljem chillija).



Pileća prsa s porilukom i kriškama bundeve

Sastojci za 4 osobe:

1 kg sirove bundeve
700 – 800 gr file pilećih prsa
1 dl kokosovog ulja
2 poriluka
1-2 dl biljnog mlijeka
timijan, ružmarin
4-5 kriški češnjaka
Sol, papar, limun

Priprema:

Bundevu ispeći na način opisan u prvom receptu, dodati timijan, ružmarin i kriške češnjake. To je prilog. Pileća prsa izrezati na trake i pirjati na vrućem kokosovom ulju. Kada je gotovo, poriluk narezati na kriške pirjati, te vratiti pileća prsa u tavu. Začiniti timijanom, solju i paprom, doltiti malo biljnog mlijeka.



JESTE LI ZNALI?

Sadržaj hranjivih tvari u bundevi je vrlo visok, prava je vitaminska bomba.

Biloško-prehrambena važnost:

- **ima vrlo važnu ulogu u zimskoj prehrani**
- **Od vitamina se ističu B2, B11, karotin i C-vitamin**
- **Važan je izvor kalcija, cinka, mangana i bakra**
- **Raznolika primjena: kao prilog, slani i slatki kolači, krem juhe, salate, sokovi**

U Fit & Beauty kuhinji smo pripremili dva jela od kanadske bundeve, koja se mogu hrabro konzumirati i tijekom programa C9 i F15!

Savjet: Tavu uvijek zagrijavajte suhu, masnoću dodajte tek na početku pečenja, kako biste izbjegli pregrijavanje masnoće i stvaranje štetnih tvari.

Savjet: Bundeva se nakon pečenja može zamrznuti kao pire, tako da vam uvijek bude pri ruci kao osnova za krem juhu.



SUHO, SUŠE, NAJSUŠE

HLADNOĆA NAPADA!

Ova zima je počela uz prevrtljive temperature – ili je bilo pretoplo ili vjetrovito i kišovito. Ovi ekstremi itekako znaju izmučiti i našu kožu. Nemojte čekati početak prave hladnoće, prebacite se već sada na zimsku njegu kože!

Što se događa ispod površine?

Zašto zimi treba drugačije njegovati kožu nego u toplijim mjesecima? Objasnjenje je uistinu jednostavno. Kada se temperatura spušta, naša koža gubi vlagu, pada proizvodnja masnoća i tako postaje osjetljivija na vanjske utjecaje. Zato su nam zimi lice i ruke češće crvene, suhe, koža zategnuta, a ponekad i svrbi. Posebno mogu postati osjetljive usne koje prekriva tanja koža; neugodan je osjećaj kada nam usne bride od hladnoće i suhoće. Osam stupnjeva je granica kada se koža više nije u stanju regenerirati na prirodn način, stanice se ne stvaraju na odgovarajući način i usporava se njihovo obnavljanje. Situaciju dodatno kvari grijanje u kućama jer zrak u zatvorenim prostorijama postaje suh i vlažnost pada. Sunčev zračenje rjeđe okrivljujemo, iako je odgovorno za starenje kože, a UVA zrake povećavaju mogućnost pojave raka kože. Sunce dakako zrači i zimi, a povrh svega, kada padne snijeg, površina kristala odbija sunčevu svjetlost tako da crvenilo kože nije isključeno niti zimi.

Kako se možemo zaštитiti?

Protiv mnogobrojnih štetnih utjecaja zimi se možemo braniti na razne načine. Najvažniji zadatak je nadoknaditi izgubljenu tekućinu i masnoću. Prvo se isplati početi u večernjim satima prije spavanja: namažimo lice i ruke hidratantnom kremon! Ujutro je ista radnja strogo zabranjena jer hidratizirajuće kreme na hladnoći samo dodatno hlađe kožu. Danju koristimo kremu koja ima visoke količine masnoća! Voskovi bo-



gati zasićenim masnoćama učinkovito čuvaju kožu od isušivanja.

Najučinkovitiji su proizvodi protiv isušivanja kože koji su sposobni obnoviti zaštitni sloj kože. Lipidi tada stvaraju dodatni zaštitni sloj koji zadržava vlagu unutar kože.

Borba protiv raznih svjetlosnih utjecaja je posebna kategorija: rukama i licu čak i u ovom razdoblju čini dobro krema sa zaštitnim faktorom 15,

a ne smijemo zaboraviti

ni na usne! Za usne

su posebno korisne tvari koje sadrže prirodna biljna ulja ili vosak. Pored krema za lice i ruke te



051 ALOE PROPOLIS CREME

Odlična za hidrataciju i obnavljanje kože.

Bogata mješavina čiste stabilizirane aloe vere i propolisa koja sadrži i ekstrakt kamilice, te vitamine A i E. Aloe Propolis Creme čuva tonus i dobru hidratanost kože.

342 RECOVERING NIGHT CREME

Smanjuje pojavu bora. Polisaharidi i druge hidratantne tvari zadržavaju vlagu unutar kože. Prirodni lipidi i gliceridi iz pšenice, ulje jojobe i koštice marelice reguliraju ravnotežu ulja i vode, dok kolagen i hidratizirani elastin sprječavaju pojavu sitnih bora. 4,25 g

balzama za usne, korisne su sve prakse koje poboljšavaju prokrvljenost. Tretmani grijanja, pakunzi, kupke za noge, masaže aromatičnim uljima...o posjetu sauni da i ne pričamo!

Navike kupanja i ona nezgodna para...

Kada smo na temi njegovanja, moramo reći da iako nema ugodnije stvari od vruće kupke, u ovo doba nam duge kupke ne čine dobro koži, pogotovo ako previše koristimo sapun. Ako se prečesto kupamo i obilato koristimo razne gelove za tuširanje, štetimo koži jer navedeni proizvodi mogu "načeti" prirodni zaštitni sloj kože. Napomenimo i to da čak ni obilato korištenje losiona za tijelo

nakon tuširanja neće poboljšati stanje isušenosti. Ostanimo zato radije kod tuširanja mlakom vodom i rabimo piling kreme bogate hranjivim tvarima jednom tjedno.

Prema stručnjacima, idealna vlažnost zraka je 40 – 60 %, dakle trebamo osigurati da raznim ovlaživačima zraka ili jednostavnom posudom vode na radijatoru zadržavamo tu vrijednost. To je područje u našem okruženju na koje možemo utjecati jer na vremenske prilike zasada ne možemo. Kada temperature padnu ispod ništice, možemo vam dati savjet koji smo svojevremeno dobivali od svojih majki – kapa, šal, rukavice! Uz kvalitetne proizvode za njegu i za očuvanje kože, ovi jednostavni savjeti nam mogu biti od velike koristi.

199 ALOE SUNSCREEN

Forever Aloe Sunscreen svojim zaštitnim faktorom 30 sprječava štetne učinke UVA i UVB zračenja, dok svilenkasta krema od čiste, stabilizirane aloe vere bogata hidratantima čuva prirodnu vlažnost kože. Umiruje i hidratira. 118 ml

285 AROMA SPA COLLECTION

Razmazite svoja osjetila ovom trodijelnom Spa kolekcijom: Relaxation Bath Salts, Relaxation Shower Gel i Relaxation Massage Lotion. Koristite ove proizvode odvojeno ili zajedno, uživajte u aromaterapijskom učinku Spa kolekcije u toplini svog doma.



- Mama, idem trčati!
- Ali sine, vani je hladno, siječanj je!
- Znam mama, kapa, šal...
- Je li zaista tako jednostavno?
- Pa, gotovo...

U zimsko doba kada kroz prozor gledamo smrznute aute i biljke bez lišća, svašta nam pada na pamet, ali trčanje je rijetko među idejama. No, nigrdje ne piše da sa svojom omiljenom aktivnošću moramo prestati u ovim mračnim i hladnim mjesecima. Ako netko baš sada želi krenuti u pustolovinu trčanja, neka ga ove neprijateljske okolnosti ne zastraše! U svakom slučaju će vam dobro doći potpora partnera ili neke zajednice, jer upravo oni vam u početku mogu dati dodatnu motivaciju za pokret. Ako ste već krenuli, oni vam mogu pomoći da ne odustanete nakon prvih par stotina metara...

Mnogi trkači početnici misle da se zimi može trčati samo u dvoranama, jer na cesti u mraku nismo sigurni, a lakše se i prehladiti. Uz malo više pažnje, trčanje je i zimi savršen izbor. Pogledajmo nekoliko savjeta na koje se isplati obratiti pažnju.

» PRIJE TRČANJA

Što odjenuti? Početnici često naprave grešku i previše se "zabundaju", što trčanje čini neugodnim te sužava idealni raspon pokreta, a prehlada dolazi svejedno jer je potrebno odabrati odgovarajući materijal odjeće. Prvo je bitno procijeniti vremenske uvjete. U slučaju kiše, probajmo se zaštiti kapom i vodootpornim gornjim dijelom. U slučaju jakog vjetra osjećaj topline se značajno smanjuje, tako da se preporučuje dodatni sloj odjeće. U procjeni vam mogu pomoći vanjski termometri, mobilne aplikacije za mjerjenje temperature, iako one daju informacije o temperaturi samo za određeno naselje. Slojevito odijevanje je jako važno – ako je moguće, kao donji sloj odjenimo neki komad "tehničke odjeće" za odvođenje tekućine (znoja), jer se u pamučnim komadima odjeće koje upijaju vlagu lako možemo prehladiti. Za vrijeme temperatura ispod ništice, bit će vam dosta 3 ili 4 sloja. Ni u kom slučaju se ne preporučuje zimski kaput ili jakna, jer ventilacija

AKO SE U OVOM RAZDOBLJU ODLUČUJETE NA PROMJENE ŽIVOTNIH NAVIKA, TADA JE JOŠ VAŽNIJE PRIDRŽAVATI SE OSNOVNIH PRAVILA ZA POČETNIKE:

- Ako bolujete od neke bolesti, konzultirajte se s vašim liječnikom!**
- U slučaju pretilosti (preko 10kg viška) počnite s umjerenim kardio aktivnostima (šetnja, nordijsko hodanje) i tek nakon dva-tri mjeseca započnite s laganim trčanjem i kombinacijom šetnje i trčanja**
- Kontinuitet je osnovno pravilo! Pogotovo ako nemate sportsku prošlost ili ako pripadate zreljoj generaciji.**
- Neka vaš zadani put ne bude dulji od 2 - 5 km i u prva dva do tri mjeseca nemojte trčati češće od dva - tri puta na tjedan!**
- Dobre planove treninga možete pronaći na internetu ili se mogu primjenjivati mobilne aplikacije koje će pomoći u planiranju i slobodno pitajte i stručnjake za savjet!**

TRČANJE!



tijela neće biti odgovarajuća. Ukoliko imate više tenisica za trčanje, bilo bi dobro koristiti one jače nazubljene i vodootpornije. Idealno je ako se napuštajući stan malo tresemo od hladnoće jer ćemo se nakon par stotina metara početi osjećati dobro. To vrijeme možemo skratiti i dobrim zagrijavanjem. U zimskom razdoblju često trčimo u mraku, te trkači zaborave da ne trebaju samo oni dobro vidjeti, već moraju i biti vidljivi! Mnogi su trkači u tamnoj odjeći, bez svjetla. Neka nam rupa u zemlji, jež ili nadolazeći automobil ne oduzmu naš omiljeni hobi. Pazimo na sebe, ali i na ljudе u prometu. Svetlijii gornji dio (bijeli, neon) – majica ili jakna ili fluorescentni prsluk su savršeni za povećavanje vlastite vidljivosti, a mala lampica pomoći će nam da vidimo put pred sobom. Bez obzira na sve, za trčanje prednost treba dati osvjetljenim područjima!

Kapa i rukavice su preporučljive za temperature ispod 10 stupnjeva, ali trkač treba odlučiti sam kada i u čemu se osjeća ugodno. Prema stručnjacima, kada temperatura padne više od 10 stupnjeva ispod ništice, trčanje se ne preporučuje jer predstavlja problem za ligamente i mišiće jer ih organizam ne može održavati na odgovarajućoj temperaturi. Zagrijavanje je uvek jako bitno, tako da ne bismo trebali štedjeti na vremenu kada su na snazi niske temperature jer opterećivanje hladnih mišića i zglobova može biti vrlo opasno. Veliku nam uslugu u tim situacijama čini krema za zagrijavanje.

» TIJEKOM TRČANJA

Po hladnom vremenu ne treba obarati osobne rekorde, postupnost vam treba biti glavni aspekt. Bolje se posvetiti treninzima u nižim rasponi-

ma pulsa. U tom razdoblju neka vam fokus bude na postizanju kondicije. Nadoknada tekućine i ugljikohidrata je važna i po hladnoći, tako da se potrebno pobrinuti i za to. Bitno je i da budemo u pokretu stalno, te se ne preporučuje stajanje u mokroj odjeći.

» NAKON TRČANJA

Nakon trčanja se možemo brzo ohladiti, zato trebamo nastojati što prije stići do suhog i toplog mjesta i tamo obaviti istezanje. Ako trčimo na mjestu gdje to nije moguće jer smo autom krenuli na terensko trčanje, bitno je pripremiti unaprijed suhu odjeću ili jaknu u kojoj se možemo istegnuti. Osyežimo svoje mišiće vrućim tuširanjem čim nam se za to ukaže prilika! Ukoliko posjedujete valjak za samomasažu, istezanje nastavite dodatno u toplim uvjetima još 10 do 15 min.

» KADA NIJE PREPORUČLJIVO KRENUTI?

Ima vremenskih uvjeta u kojima jednostavno nije preporučljivo trčati. Ako pada ili je padala ledena kiša, puše olujni vjetar ili je jako niska temperatura. Naravno, nemojmo krenuti ni bolesni, bolest se ne liječi znojenjem uslijed trčanja!

» ZAŠTO UOPĆE TRČIMO?

Netko zbog zdravog načina života, netko zbog mršavljenja, netko se želi natjecati, a ima i onih koji se na taj način žele oslobođiti stresa na poslu ili kod kuće. Sigurno ima i onih koji nemaju konkretni razlog, jednostavno se osjećaju dobro trčeći. Ali, kako je važno biti svjestan i da pratiti signale tijela. Od organizma se ne smije isključivo uzimati; o njemu moramo brinuti unosom odgovarajućih obroka i dodataka prehrani. A organizam će nam biti zahvalan boljim zdravljem i sportskim učinkom!

István Erős



István Erős je bez ozbiljnije sportske prošlosti prije pet godina počeo trčati sa navršenih 37 godina. Od tada je prešao preko deset tisuća kilometara. Prije tri godine je osnovao trkačku udrugu "Veres" koja danas broji preko tri stotine članova te osnovao utrku "Veres" i osvojio titulu BSI ambasadora trčanja. Prije svake sezone odradi program C9, a Vital5 paket koristi stalno. Njegova supruga Zsuzsanna Katona radi kao trener i savjetnik za zdravlje te zajedno grade Forever posao.



ZIMI?





25TH EDITION
COLOGNE & PERFUME

ZA DAME &
ZA GOSPODU

