

Ausgabe 2

# aloe liebe

*Bring die Welt an  
deinen Tisch*

ENTDECKE MIT DIESEN  
UNWIDERSTEHLICHEN REZEPTEN  
AUFREGENDE AROMEN AUS  
KULTUREN AUS ALLER WELT

*Plus...*

DEIN LEITFADEN ZU EINEM  
AUSGEWOGENEN LEBENSSTIL  
GROSSARTIGE PRODUKTE,  
DIE DU ZU DIESER  
JAHRESZEIT BRAUCHST  
NÄHRSTOFFE AUS DEM  
BIENENSTOCK



FOREVER®



# 40 YEARS FOREVER®

Uns bei Forever ist die Umweltbilanz wichtig.  
Wusstest du, dass 20 Aloe-Pflanzen die gleiche Menge an CO<sub>2</sub> in Sauerstoff umwandeln können wie ein Baum? Mit über 50 Millionen Aloe-Vera-Pflanzen auf unseren Plantagen ist es uns möglich, die Erde jedes Jahr von hunderten von Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> zu reinigen.

# Was *erwartet* dich?



Willkommen zur neuesten Ausgabe von **Aloe Life**. In dieser Ausgabe wirst du einige tolle Methoden kennenlernen, die dir dabei helfen, in deinem Leben wieder die richtige Balance herzustellen und so deine Ernährungsziele zu erreichen. Außerdem bekommst du Inspiration für die Küche mit Rezepten, die Kostproben aus aller Welt auf den heimischen Tisch bringen. Du wirst auch Maynor Aragon kennenlernen, ein nicaraguanischer Waisenjunge, der mit Hilfe von „Rise Against Hunger“ seine Träume verwirklichen konnte. Und so vieles mehr auf den folgenden Seiten – viel Freude dabei!



## Wohlbefinden

### **4** BRINGE DEIN LEBEN WIEDER IN DIE RICHTIGE BALANCE

Übernimm die Kontrolle über dein Leben, deinen Körper und deinen Geist mit diesen Ratschlägen, die dir dabei helfen werden, Ballast abzuwerfen.

### **14** VERBESSERE DEIN WISSEN ÜBER ERNÄHRUNG

Erfahre die Wahrheit über Nährstoffe und verändere so deine Ernährung zum Besseren.

### **20** NÄHRSTOFFE AUS DEM BIENENSTOCK

Finde heraus, warum der Bienenstock der Honigbiene prall gefüllt ist mit wichtigen Nährstoffen.

## Lifestyle

### **12** SHAKE DER SAISON

Genieße den Geschmack des Herbstes mit diesem Spiced-Pumpkin-und-Kurkuma-Shake.

### **25** GESCHMACKSRICHTUNGEN VON FOREVER

Begeistere deine Geschmacksnerven mit vier gesunden Rezepten aus der weiten Forever-Welt.

### **38** FOREVER UND DU

Wir beantworten deine Fragen, damit du dich besser auf das neue Jahr vorbereiten kannst.

## Entdeckungen

### **16** FOREVER UNTERSTÜTZT RISE AGAINST HUNGER

Lerne den jungen Mann kennen, der die Armut Nicaraguas hinter sich ließ und seine Träume verfolgte.

### **30** GROSSARTIGE PRODUKTE FÜR DIESE JAHRESZEIT

Finde heraus, welche Forever-Produkte dafür sorgen, dass du fantastisch aussiehst und dich großartig fühlst, wenn das Wetter kühler wird.



Wohlbefinden

# Bring dein Leben wieder in die richtige Balance

**Es besteht kein Zweifel daran, dass mehr Menschen denn je unter Stress leiden. Tatsächlich fand man in einer vor kurzem durchgeführten Gallup-Umfrage heraus, dass sich 80 % der Amerikaner während eines durchschnittlichen Tages etwas oder oft gestresst fühlen. Amerikaner sind allerdings sicher nicht die Einzigen, die heutzutage unter Alltagsstress leiden. Das ist eine Entwicklung, die überall in der westlichen Welt zunimmt.**

Auch in Großbritannien geben 80 % der Erwachsenen zu, dass sie sich jeden Tag gestresst fühlen. Die Versicherungsgesellschaft Axa stellte fest, dass finanzielle Sorgen, gesundheitliche Bedenken und ein Arbeitsklima, in dem man ständig „auf Abruf“ ist, die wesentlichen Einflussfaktoren sind.

Stress ist weltweit so allgegenwärtig, dass viele von uns diese tägliche (innere) Unruhe als selbstverständlichen Bestandteil des täglichen Lebens akzeptieren. Trotzdem kann es sehr konkrete Folgen haben, wenn Stress ignoriert wird. Eine Studie der gemeinnützigen US-amerikanischen Mayo Clinic zeigt auf, dass körperliche und psychische Gesundheitsprobleme auftreten, wenn man sich überfordert oder gestresst fühlt. Bluthochdruck,

starkes Übergewicht, Herzerkrankungen, Depressionen und Angstzustände sind nur einige wenige Beispiele für die vielen Probleme, die Wissenschaftler mit Stress in Verbindung bringen.

Während es unrealistisch ist, anzunehmen, dass man Stress vollständig beseitigen kann, kann man jedoch die Belastung reduzieren, indem man das Leben wieder in die richtige Balance bringt. Kleine Veränderungen summieren sich mit der Zeit. Stück für Stück. Schritt für Schritt. Du kannst die richtige Balance wiederherstellen und damit anfangen, dich selbst wieder an die erste Stelle zu setzen.

# Schaffe Ordnung in deinem Leben

## **FANGE MIT DEM TATSÄCHLICHEN AUSMISTEN AN**

Es kann sein, dass physische Unordnung deinen Stress verstärkt. Eine Studie der Indiana University fand heraus, dass Leute, die in einem überfüllten und unordentlichen Haushalt lebten, weniger glücklich und gesund waren als diejenigen, die ein ordentliches Zuhause hatten. Wissenschaftler sagten der britischen Zeitung Daily Mail, dass Unordnung und zu viele Besitztümer die Belastung durch Angstzustände und Schuldgefühle verstärken und zu Schlafproblemen führen können. Wenn man von zu vielen Dingen umgeben ist, kann einen das außerdem weniger effizient machen, da es einen davon ablenkt, was als Nächstes zu erledigen ist. Ein bisschen Aufräumen könnte also einen erheblichen Unterschied machen, wenn es darum geht, entspannter zu sein.

## **VERBRINGE WENIGER ZEIT AM BILDSCHIRM**

Der durchschnittliche Erwachsene verbringt etwa elf Stunden am Tag damit, auf einen Bildschirm zu starren. Es ist leicht, zwischen Arbeit, Fernsehen und sozialen Medien den zeitlichen Überblick zu verlieren, aber zu viel Zeit am Bildschirm zu verbringen kann gefährlich sein. Die US-Gesundheitsschutzbehörde CDC hat einen Zusammenhang zwischen übermäßiger

Bildschirmzeit und Fettleibigkeit, sowie Schlaflosigkeit und Angst festgestellt. Plane etwas Zeit ein, um dir mal eine Pause zu gönnen, besonders vor dem Schlafengehen. Nimm dir mindestens ein oder zwei Stunden Zeit, um dich auf dich selbst zu konzentrieren.

## **ÜBERDENKE DEINE PRIORITÄTEN**

Fühlt es sich an, als würde deine tägliche To-Do-Liste immer länger werden und als würden immer mehr Aufgaben dazukommen, die erledigt werden müssen? Dann ist es an der Zeit, einige der Dinge, die dir wichtig sind, zur Priorität zu machen: Zeit mit deinen Lieben zu verbringen, raus in die Natur zu gehen, Freunde zu besuchen. Diese Dinge sollten weiter oben auf deiner Prioritätenliste stehen!

Wenn es um die Liste selbst geht, passiert es dir, dass die Menge an Aufgaben außer Kontrolle gerät? Versuche, deine Liste ein wenig zu kürzen, damit es sich nicht so anfühlt, als hättest du einen unüberwindbaren Berg an Aufgaben vor dir. Setze dir kleinere, leichter erreichbare Ziele, die es dir ermöglichen, die Dinge etwas schneller von der Liste zu streichen.





# Schabbe Ordnung in deinem Körper

## SETZE DEIN SYSTEM ZURÜCK

Änderungen deiner Ernährungsweise und die Einführung gesunder Gewohnheiten sind ein großartiger erster Schritt. Ein reinigendes Ernährungsprogramm kann helfen, deinem Körper einen Neustart zu ermöglichen. Das **Clean9**-Programm von Forever dient dir als Starthilfe, deinen Körper mit einem einfach zu befolgenden Neun-Tage-Plan zu verändern. Es wurde unter Verwendung einiger der beliebtesten Produkte von Forever entwickelt, um dich mit Schwung auf den richtigen Weg zu bringen.

## MACH DIR GESUNDE GEWOHNHEITEN ZU EIGEN

Anfangs ist es schwer, sich gesunde Gewohnheiten zu eigen zu machen, aber nach einer Weile werden sie sich nach täglicher Routine anfühlen. Fange klein an und

versuche nicht, zu viel zu schnell umzusetzen. Was deine Ernährung angeht, solltest du die Anzahl der Snacks begrenzen und auf die Größe deiner Portionen achten, um sicherzustellen, dass du nicht zu viel isst.

Das morgendliche Glas **Forever Aloe Vera Gel™** ist auch eine perfekte Möglichkeit, um eine gesunde Gewohnheit in dein Leben zu integrieren. Und dank seines hohen Gehalts an Aloe und Vitamin C sowie seiner konservierungsstofffreien Formel liefert dieses Trinkgel jeden Morgen die dringend benötigten Nährstoffe. Wenn du konsequent bist und dir Mühe gibst, solche gesunden Ernährungsgewohnheiten in deinen Alltag zu integrieren, wird deine Vitamin- und Mineralstoffzufuhr bald ausgewogen sein, was dich letztendlich zu einem gesünderen Menschen machen wird.



## BRING DICH AUF KURS

Wertvolle Aktivkulturen und hochwertige Ballaststofffasern sind die perfekte Ergänzung zu deinem **Clean9**-Programm. Unser neues Produkt **Forever Active Pro-B™** mit seiner eigens entwickelten Mischung aus sechs synergetischen Bakterienstämmen hilft, das Gleichgewicht der Darmflora zu fördern. Diese Kapseln von Forever enthalten Milliarden synergetischer Bakterienstämme, um eine optimale Versorgung von Darm und Magen zu gewährleisten.

Die Verpackung von **Forever Active Pro-B™** nutzt die sogenannte Activ Vial Technology, eine speziell gestaltete Hülle im Inneren des

### Vorgestellte Produkte:

**Forever Aloe Vera Gel™** | Art.-Nr. 715

**Forever Active Pro-B™** | Art.-Nr. 610

**Clean9** | Art.-Nr. 475-476

**F15™** | Art.-Nr. 979/982

Behälters, die die Kapseln vor Feuchtigkeit schützt. Diese exklusive Technologie erhält die Wirksamkeit der Inhaltsstoffe, sowohl während des Herstellungsprozesses als auch während der gesamten Haltbarkeitsdauer von **Forever Active Pro-B™**. **Forever Active Pro-B™** muss nicht gekühlt aufbewahrt werden, ist laktosefrei und eignet sich für Vegetarier; es enthält zudem kein Soja und keine sonstigen Allergene. Nimm einfach eine Kapsel täglich zur Unterstützung eines ausgewogenen Verdauungssystems. Um dein Verdauungssystem noch besser ins Gleichgewicht zu bringen, kannst du die Aktivkulturen in **Forever Active Pro-B™** zusätzlich mit **Forever Aloe Vera Gel™** unterstützen.

## MACH, WAS DIR GUT TUT, ZUR ROUTINE

Sich um die körperliche Gesundheit zu kümmern, wirkt Wunder für das geistige Wohlbefinden. Sobald du das Neun-Tage-Programm von **Clean9** absolviert hast, kannst du das nächste Fitness-Level erreichen, indem du dich an deine neue Routine hältst. **F15™** von Forever ist ein fortschrittliches Ernährungs- und Bewegungsprogramm, das speziell dafür entwickelt wurde, dich dabei zu unterstützen, Veränderungen hin zu einem gesünderen Lebensstil vorzunehmen. Wähle je nach deinem Fitnesszustand das Einsteiger-, mittlere oder Fortgeschritteniveau.

Untersuchungen haben gezeigt, dass es etwa drei Wochen dauert, bis man eine neue Gewohnheit annimmt. Die Programme **Clean9** und **F15™** erstrecken sich über insgesamt 24 Tage, der perfekte Zeitraum, um einen gesunden Lebensstil in den Alltag zu integrieren.



Gönne dir einen Energieschub mit **Forever Active Pro-B™** und **Forever Aloe Vera Gel™**.

# Den Kopf freimachen



## NIMM DIR ZEIT ZU MEDITIEREN

Meditation bringt Vorteile mit sich, die weit über die Zeit hinaus wirken, die man in stiller Kontemplation verbringt. Laut Forschern der Stanford University hilft regelmäßige Meditation Menschen dabei, ihre Fähigkeit mit Emotionen, einschließlich Stress, umzugehen zu verbessern. Weitere Vorteile sind eine verbesserte Konzentration und ein gestärktes Selbstbewusstsein. Es mag dir anfangs schwer fallen, die vielen Gedanken in deinem Kopf auszublenden, aber mach dir keine Sorgen, du wirst darin besser werden. Versuche, die **Aloe Heat Lotion** und den **Aloe Blossom Herbal Tea®** in deinen Alltag zu integrieren, um das Gefühl der Gelassenheit zu fördern, das du für eine wirksame Meditation benötigst.

## VERSUCHS MAL MIT YOGA

Probiere die perfekte Kombi, mit der man gleichzeitig Körper und Geist etwas Gutes tut. Laut der Fachzeitschrift Psychology Today hilft Yoga, ähnlich wie Meditation, besser mit Stress umzugehen, mit dem zusätzlichen Nutzen, dem Körper Bewegung zu verschaffen. Es gibt viele verschiedene Arten von Yoga für alle Fitness- und Leistungsstufen, so dass du sicher das richtige Programm für deine Bedürfnisse finden wirst.

## GEH AN DIE FRISCHE LUFT

Die Menschen verbringen mehr Zeit als je zuvor in geschlossenen Räumen und online, und laut Experten bedeutet das nichts Gutes für dein körperliches und emotionales Wohlbefinden.

Was uns wirklich guttut, ist die Kommunikation mit der Natur, und es gibt viele Untersuchungen, die das belegen. Jüngsten Studien zufolge kann der Aufenthalt in der Natur uns zu kreativeren, glücklicheren und netteren Menschen machen. Es wird dich vielleicht überraschen, dass Wissenschaftler herausgefunden haben, dass sowohl grüne Oasen in der Stadt als auch solche in freier Natur die gleichen positiven Auswirkungen haben. Wenn du keine Zeit für eine lange Wanderung hast, könnte ein Ausflug in den Park in deiner Nachbarschaft genau das Richtige sein, um den Kopf frei zu bekommen.



Finde deinen Entspannungsmoment mit der **Aloe Heat Lotion** und dem **Aloe Blossom Herbal Tea®**.

### Vorgestellte Produkte:

**Aloe Heat Lotion** | Art.-Nr. 64

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

# Shake der Saison

Spiced-  
Pumpkin-  
Protein

240 ml  
Mandelmilch

1/2 EL  
Zimt

1 Messlöffel  
Forever Ultra™  
Shake Mix  
Vanilla

2 EL  
Forever  
Bee Honey

1/2 EL  
Kurkuma

2 EL  
Haferblocken

110 g  
gekochter  
pürrierter Kürbis

1 TL  
Kürbiskuchen-  
Gewürz  
(Zimt, Muskatnuss,  
Nelken, Ingwerpulver  
und Piment)

1 Banane

Vorgestellte Produkte:  
Forever Bee Honey® | Art.-Nr. 207  
Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla |  
Art.-Nr. 470

Eine  
Handvoll  
Eiswürfel  
dazugeben  
und im  
Mixer  
pürrieren



# Move Forever

## Dank der Kraft von Kurkuma und NEM®\*

Ein aktiver Lebensstil kann zu Muskel- und Gelenkbelastungen führen. **Forever Move™** vereint zwei patentierte Zutaten: NEM® – natürliche Eierschalenmembran – und BioCurc® – ein wasserlöslicher Kurkumakomplex. Dieses beeindruckende Präparat verfügt über zwei patentierte Inhaltsstoffe, die nirgendwo sonst auf der Welt kombiniert werden: natürliche Eierschalenmembran (NEM®\*) und Curcumin aus der Kurkumapflanze (BioCurc®\*\*).



\*NEM® und \*\*BioCurc®! Enthält Ei, Soja und Fisch.

\*NEM® ist ein eingetragenes Warenzeichen von ESM Technologies, LLC.

\*\*BioCurc® ein ein eingetragenes Warenzeichen.

Forever Move™ | Art.-Nr. 551

Forever ist Mitglied der Direct Selling Association (DSA), der Branchenverband für Direktmarketing.

# Verbessere dein Wissen über ERNÄHRUNG

**WASSER FÜR DEN MENSCHEN IST WIE MOTORÖL FÜR EIN AUTO - ES TRÄGT DAZU BEI, DASS ALLES RICHTIG FUNKTIONIERT.**

EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG BESTEHT AUS PROTEINEN, KOHLENHYDRATEN UND FETT.



**BEI VEGANERN KANN EIN VITAMIN-**

**B12**

**MANGEL BESTEHEN.**

**NÄHRSTOFFMANGEL KANN SCHÄDEN AN DER DNS VERURSACHEN, MENSCHEN SCHNELLER ALTERN LASSEN UND CHRONISCHE KRANKHEITEN BEGÜNSTIGEN.**

**OBST, DAS NACH KONTAKT MIT SAUERSTOFF SCHNELL BRAUN WIRD, ENTHÄLT WENIGE ANTIOXIDANTIEN. ENTSCHEIDE DICH STATTDESSEN FÜR OBST WIE MANGOS, BEEREN UND ZITRONEN.**



**VITAMINE UND MINERALSTOFFE = SPURENELEMENTE. SIE SIND IN WINZIGEN MENGEN IN NAHRUNGSMITTELN ENHALTEN.**

**OXIDATIVER STRESS KANN ZU FRÜHZEITIGER ALTERUNG FÜHREN, ABER LEBENSMITTEL, DIE ANTIOXIDANTIEN WIE KUPFER, MANGAN, SELEN, ZINK SOWIE DIE VITAMINE B2, C UND E ENHALTEN, TRAGEN ALLE ZUM SCHUTZ DER ZELLEN VOR OXIDATIVEM STRESS BEI.**

**DIE NÄHRSTOFFAUFNAHME NIMMT MIT ZUNEHMENDEM ALTER AB.**



**NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL + ALOE = BESSERE NÄHRSTOFFAUFNAHME**

**WIR WISSEN SEIT MEHR ALS 3.500 JAHREN, DASS LEBENSMITTEL, DIE VITAMINE UND MINERALSTOFFE (NÄHRSTOFFE) ENHALTEN, FÜR DIE GESUNDHEIT UND DAS WOHLBEFINDEN ESSENZIELL SIND.**



**QUELLEN:**  
[nutritionfacts.org](http://nutritionfacts.org)  
[blog.bulletproof.com/why-you-need-supplements](http://blog.bulletproof.com/why-you-need-supplements)  
[blog.bulletproof.com/optimize-your-supplements](http://blog.bulletproof.com/optimize-your-supplements)  
 Louise Riley, qualified nutritionist and Forever Advisory Board member  
[express.co.uk](http://express.co.uk)  
 Slight and Life Press Journal

Die neuen Getränke aus  
**Aloe-Vera-Gel**  
von Forever



Reines, frisches, aus dem Blattmark der Aloe gewonnenes Gel sicher verpackt in recycelbaren Materialien.



FOREVER®

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

# BEWEGE ETWAS UND SPENDE



Für 2018 und 2019 haben sich Forever Business Owner und Mitarbeiter von Forever auf der ganzen Welt verpflichtet, fünf Millionen Mahlzeiten für Rise Against Hunger zu packen.

Wie kannst du helfen? Spende an Forever Giving, um den Kauf der Grundzutaten zu unterstützen, die für das Zusammenpacken dieser Mahlzeiten benötigt werden. Zusammen können wir etwas bewegen.

[forever-giving.org](http://forever-giving.org)

# Forever We Rise

**Es ist nicht nur Essen. Es ist eine „Schachtel voller Hoffnung“. Maynor Aragon weiß, dass ein Traum dein Herz höherschlagen lassen und deine Entschlossenheit stärken kann, auch wenn es nicht genug Nahrung für deinen Körper gibt. Das hat er als 15-jähriger Waise in Nicaragua am eigenen Leib erfahren.**

Er hat auch gelernt, dass Hunger eine große Macht über Menschen haben kann. Wenn er nicht aufpasste, dann würden seine Träume verblassen und schließlich wie ein Flüstern im Wind verwehen. So viel Macht hat Hunger. Er versetzt dich in den Überlebensmodus, verstärkt die Angst, verdrängt alle anderen Gedanken.

Maynor sah in einer Mahlzeit nicht nur Nahrung. Er sah darin Hoffnung. Es waren ein paar Stunden mehr am Tag, in denen er sich keine Sorgen machen musste, woher seine nächste Mahlzeit kam, und an etwas anderes denken konnte, vor allem an seinen Traum, Sportreporter zu werden.

## **Eine helfende Hand auf einem schwierigen Weg**

Maynor war erst elf Jahre alt, als seine Mutter starb. Sein Vater war nicht da, also zog er zu seinen Großeltern. Als er 15 war, erfuhr Maynor, dass er das Haus seiner Großeltern verlassen musste, weil sie nicht mehr genug Geld verdienen konnten, um ihn zu versorgen.

Wie so viele andere Kinder in Nicaragua, die ihre Familie verloren, verlassen wurden oder zu arm sind, um ausreichend zu essen zu haben, suchte Maynor schließlich Hilfe bei Orphan Network, einer Hilfsorganisation für Waisen. Es war während dieser Zeit, als er zum ersten Mal Mahlzeiten von Rise Against Hunger erhielt.

„Es ging nicht nur um das Essen und die Unterstützung“, erinnert sich Maynor. „Es ging

darum, jemandem wie mir die Möglichkeit zu geben, zu überleben und etwas mit meinem Leben anzufangen. Ich möchte, dass die ehrenamtlichen Helfer, die die Mahlzeiten zusammenpacken, wissen, dass sie nicht nur Reis und Gemüse in einen Beutel tun. Sie verpacken Hoffnung. Jede Mahlzeit, jede versandte Schachtel ist eine Schachtel voller Hoffnung, Chancen und Liebe. Mein Volk wird vielleicht mit weniger geboren, aber wir sind nicht weniger wert.“

Maynor sagt, dass das Essen, das er von Rise Against Hunger erhielt, die Grundlage dafür gewesen sei, seine Träume verwirklichen zu können. Heute studiert er im achten Semester Journalismus. Er moderiert seit zwei Jahren für den nationalen Rundfunk und ja, er ist auf dem besten Weg, ein Sportreporter zu werden, mit zwei Wochen Erfahrung in der Übertragung von Spielen und Wettkämpfen in Nicaragua.

„Ich möchte eine Stimme für diejenigen sein, deren Geschichten darauf warten, gehört zu werden“, sagt Maynor. „Ich bin jedes Kind, das hungrig ins Bett gegangen ist. Ich bin jedes Kind, dasnichts hatte. Ich bin jedes Kind, das von einem Leben ohne Hunger geträumt hat. Ich bin jedes Kind, das sein Potenzial entfalten wird.“





## Forever hat sich dem Kampf gegen Hunger und Armut verpflichtet

Der Gründer von Forever Living Products, Rex Maughan, ist auch Gründer und CEO von Forever Giving, einer gemeinnützigen Organisation, deren Ziel es ist, das Leben der Menschen durch die Bekämpfung von Hunger und Armut zu verbessern.

Forever Giving arbeitet mit verschiedenen Organisationen wie Rise Against Hunger zusammen, eine internationale Hilfsorganisation, die Lebensmittelpakete und Hilfsgüter an die sozial Schwächsten auf der Welt ausgibt und so deren Leben zum Besseren verändert.

Im Jahr 2017 setzte sich Forever Living das Ziel, bis Ende des Jahres eine Million dieser Lebensmittelpakete zu packen. Mitarbeiter an den jeweiligen Standorten von Forever auf der ganzen

Welt und Tausende von unabhängigen Forever Business Ownern haben sich zusammengeschlossen, um Pakete zu packen, die aus einer nahrhaften Getreidemischung bestehen, die angereicherten Reis, Sojaprotein, Trockengemüse und zusätzliche Vitamine enthält.

Unglaublicherweise konnte die Forever-Gemeinde ihr Ziel übertreffen und fast zwei Millionen Mahlzeiten verpacken! Dank dieser Bemühungen ist Forever heute einer der größten Unterstützer von Rise Against Hunger in der Welt.

Ziel der Partnerschaft von Forever und Rise Against Hunger ist es, sich zusammen mit der Arbeit der Wohltätigkeitsorganisation weiterzuentwickeln. Seit der Gründung von Rise Against Hunger im Jahr 1998 haben sich die Aufgaben der Organisation enorm erweitert; die Schwerpunkte liegen inzwischen auf der Umsetzung einer nachhaltigen Entwicklung auf kommunaler Ebene, Selbstversorgung und Selbstbestimmung sowie der sofortigen Versorgung in Krisenzeiten und bei Not im Alltag.

Rise Against Hunger unterstützt Gemeinden nun durch Programme zur Förderung von bestimmten Anbaumethoden in der Landwirtschaft, unternehmerischen Fähigkeiten, Berufsausbildung und Marktzugang sowie durch die Schulung der Menschen vor Ort in der Frage, wie sie ihre Pflanzen angesichts des Klimawandels schützen können. All diese unschätzbaren Ressourcen helfen den Menschen vor Ort beim Wiederaufbau und der Erhaltung der Wirtschaft, schaffen Arbeitsplätze und geben ihnen letztlich Hoffnung.

Forever unterstützt das weitere Wachstum von Rise Against Hunger und ist stolz darauf, berichten zu können, dass unsere Forever-Familie auf dem besten Weg ist, unser Ziel zu erreichen, bis 2020 fünf Millionen Mahlzeiten zu packen.



# Das Herz von Forever

GEGRÜNDET AUF  
**FAMILIENWERTEN**

**EINE  
LEIDENSCHAFT  
FÜR MENSCHEN**



**INTEGRITÄT,  
EINFÜHLUNGSVERMÖGEN  
UND SPASS**



**UMSICHTIGER UMGANG  
MIT DER UMWELT**

KEINE KÜNSTLICHEN  
FARBSTOFFE ODER  
AROMEN

**MIT VIEL LIEBE  
ANGEBAUTE ALOE**

**ETHISCH UND  
TIERFREUNDLICH**



**INHALTSSTOFFE = DAS  
BESTE AUS WISSENSCHAFT  
UND NATUR**

**FLEXIBLER  
EINSATZ = ZEIT  
FÜR DIE WIRKLICH  
WICHTIGEN DINGE**

WEITERBILDUNG,  
UNTERSTÜTZUNG UND  
ANERKENNUNG FÜR  
ENGAGIERTEN EINSATZ

**HOCHWERTIGE  
PRODUKTE**

ZUSAMMENARBEIT  
MIT WOHLTÄTIGEN  
ORGANISATIONEN ZUR  
ARMUTSBEKÄMPFUNG

**DER GRÖSSTE  
ANBAUER,  
HERSTELLER UND  
VERTREIBER VON  
ALOE VERA**



FOREVER®

# Nährstoffe aus dem Bienenstock

**Bienenstöcke sind prall gefüllt mit wertvollen Nährstoffen, die das Wohlbefinden fördern, indem sie Körper und Geist auf natürliche Weise mit Energie versorgen. Bienen spielen auch in der Natur eine wichtige Rolle, indem sie Pflanzen bestäuben und sorgen dafür, dass unsere Ökosysteme im Gleichgewicht bleiben.**

**Honigbienen erzeugen eine Vielzahl von nützlichen Substanzen, die dazu beitragen, den Bienenstock mit Energie zu versorgen und produktiv zu halten, vom energispendenden Honig über komplexe B-Vitamine bis hin zu Fettsäuren und Antioxidantien.**

**Sehen wir uns einige der wichtigsten von Bienen erzeugten Produkte genauer an, die das Wohlbefinden des Menschen fördern können.**

## HONIG

Bienen erzeugen Honig, indem sie den Nektar der Blumen zu sich nehmen und verdauen. Diese dicke, süße, goldene Flüssigkeit wird im Bienenstock als Nahrung für Bienen aufbewahrt und versorgt die Arbeiterbienen mit der Energie, die sie benötigen, um den ganzen Tag von Blüte zu Blüte zu fliegen. Im Gegensatz zu Zucker ist Honig reich an Antioxidantien, was ihn zu einem natürlichen und gesunden Süßstoff macht.

## PROPOLIS

Dies ist eine klebrige Mischung aus Bienenwachs, Pflanzensaft und anderen Verbindungen, die Bienen herstellen, um den Bienenstock aufzubauen und zu schützen. Propolis ist von Natur aus antiseptisch, fungizid, antibakteriell, antiviral und antimikrobiell. Die gleichen Eigenschaften, die Bienen vor Krankheitserregern schützen, fördern auch das Wohlbefinden beim Menschen. Propolis ist vollgepackt mit

natürlich vorkommenden Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen.

## GELÉE ROYAL

Gelée Royal ist eine proteinreiche, milchige Substanz, die Arbeiterbienen aus den Drüsen im Kopf absondern. Wenn du dich fragst, woher der Name kommt: dies ist die exklusive Nahrung der Bienenkönigin. Alle frisch geschlüpften Bienen (Larven) werden in den ersten Tagen ihres Lebens mit Gelée Royale gefüttert, bis sie alt genug sind, um als Arbeiterinnen oder männliche Drohnen identifiziert zu werden. Gelée Royal enthält Proteine, Einfachzucker, Fettsäuren sowie die Vitamine B5 und B6.



## BIENEN SCHAFFEN JOBS

Die Landwirtschaft ist ein bedeutender Wirtschaftsfaktor, und in den USA bestäuben Bienen jedes Jahr Erntegut im Wert von 20 Mrd. Dollar! Sie produzieren auch die gut 128 Mio. Kilo Honig, die die Amerikaner jährlich verzehren. Honigbienen werden weltweit in landwirtschaftlichen Betrieben eingesetzt, da sie in der Lage sind, den Ernteertrag in 96% der von Tieren bestäubten Kulturen zu steigern.

# 3

## Gründe, warum wir Forever Bee Propolis lieben

- 1 Unterstützt die Abwehrkräfte
- 2 Proteinquelle
- 3 Enthält Gelée Royal

## BIENEN SIND SUPER PRODUKTIV

Honigbienen produzieren drei- bis viermal mehr Honig, als benötigt wird, um den Bienenstock über den Winter mit Nahrung zu versorgen. Die Natur ermöglicht uns also, Honig zu entnehmen, ohne den Kolonien zu schaden.

# 3

## Gründe, warum wir Forever Bee Honey lieben

- 1 Von Natur aus voller Nährstoffe
- 2 Energiequelle
- 3 Reich an bioaktiven Pflanzenstoffen und Antioxidantien

## POLLEN

Arbeiterbienen sind in erster Linie damit beschäftigt, Pollen zu sammeln, um andere Blüten zu bestäuben, aber sie wandeln den Pollen unterwegs in eine kleine nährstoffreiche Kugel um. Die Bienen mischen den Pollen mit Enzymen und reichhaltigem Nektar und kehren mit dieser Supernahrung in die Kolonie zurück, um ihn mit dem Rest des Bienenstocks zu teilen. Bienenpollen enthalten Eiweiß, Aminosäuren, Enzyme und Vitamine des B-Komplexes.

## FOREVER BRINGT DIR DIE KRAFT AUS DEM BIENENSTOCK

Alle unsere Bienenprodukte werden verantwortungsbewusst nach koloniefreundlichen Methoden hergestellt. So kann Forever die Nahrung aus dem Bienenstock entnehmen und gleichzeitig dazu beitragen, die Bienenpopulationen zu stärken und zu vergrößern. Schließlich spielen diese erstaunlichen Insekten eine ganz wesentliche Rolle in unserer Welt.

## FOREVER BEE HONEY

Dieser Honig wird in den spanischen Bergen aus Wildblumen gewonnen, und da er eine wertvolle Nahrungsquelle für Bienen in Zeiten ist, in denen die Nahrung knapp sein kann (wie im Winter), sorgen wir immer dafür, dass genügend Nahrung für sie übrig bleibt. Die einzige Zutat ist zu 100% reiner Honig.

Der köstliche Geschmack und die schöne goldene Farbe machen Honig zur perfekten Alternative zu raffiniertem Zucker.

## DROHNEN HABEN NUR EINE AUFGABE

Drohnen sind männliche Bienen, deren einziger Zweck es ist, sich mit der Königin zu paaren. Sobald der Winter anbricht und der Bienenstock in den Überlebensmodus schaltet, wirft die Königin ihre Drohnen aus dem Bienenstock.

## DAS LEBEN EINER BIENE

Die Arbeiterbienen leben fünf oder sechs Wochen und produzieren jeweils etwa ein Zwölftel eines Teelöffels Honig in ihrem Leben. Die Königin kann jedoch bis zu fünf Jahre alt werden und genügend Nachkommen hervorbringen, um viele Pfund Honig zu erzeugen.



# 3

## Gründe, warum wir Forever Royal Jelly® lieben

- 1 Exklusive Nahrung der Bienenkönigin
- 2 Enthält Aminosäuren, Enzyme und Spurenelemente
- 3 Ein idealer Energiespender

## DIE KÖNIGIN GIBT DEN TON AN

Die Königin legt nicht nur bis zu 2.500 Eier pro Tag, sie produziert auch chemische Stoffe, die das Verhalten ihrer Untertanen bestimmen.

## FOREVER BEE PROPOLIS®

Unser Bienenpropolis wird seit Jahren verantwortungsbewusst gesammelt, um die Gesundheit der Kolonie sowie ein Produkt von höchster Qualität zu gewährleisten.

## FOREVER ROYAL JELLY®

Gelée Royal gilt als das Geheimnis der Langlebigkeit der Bienenkönigin. Sie lebt 50 mal länger als die durchschnittliche Arbeiterbiene. Studien haben gezeigt, dass auch Menschen von dieser erstaunlichen Substanz profitieren können und als idealen Energiespender und Jungbrunnen für die Haut nutzen können.

## FOREVER BEE POLLEN™

Der von Forever verwendete Pollen wird mit einer patentierten Pollenfalle gewonnen, die die Kolonie nicht zerstört. Unsere Bienenpollenpräparate sind völlig frei von Konservierungsstoffen und künstlichen Aromen. Du kannst die Kraft eines der von Natur aus perfektesten Lebensmittel nutzen, das vollgepackt ist mit Bioflavonoiden und anderen antioxidativen Verbindungen. Mehr Gutes lässt sich aus dem Bienenstock nicht herausholen!

### QUELLEN:

[natgeokids.com/za/discover/animals/insects/honey-bees/](http://natgeokids.com/za/discover/animals/insects/honey-bees/)  
[mentalfloss.com/article/53691/13-fascinating-facts-about-bees](http://mentalfloss.com/article/53691/13-fascinating-facts-about-bees)  
[nrdc.org/sites/default/files/bees.pdf](http://nrdc.org/sites/default/files/bees.pdf)  
[wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/17836/Global\\_Pollinator\\_Declines\\_Trends\\_Impacts\\_Dr.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/17836/Global_Pollinator_Declines_Trends_Impacts_Dr.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



3

*Gründe, warum wir  
Forever Bee Pollen™ lieben*

- 1 Quelle von Bioflavonoiden
- 2 Mit wertvollem Honig und Gelée Royal
- 3 Perfekter Energiespender im Alltag

**DER SPRICHWÖRTLICHE  
FLEISS DER BIENEN**

Bienen sind für die Bestäubung von 80 % der Obst-, Gemüse- und Körnerpflanzen in den Vereinigten Staaten verantwortlich. Weltweit spielen Bienen eine wichtige Rolle bei der Bestäubung von 30 % der Kulturen und 90 % der Wildpflanzen (laut der gemeinnützigen Umweltschutzorganisation Natural Resource Defense Council).

**SCHUTZ DER BIENENBESTÄNDE DURCH  
VERANTWORTUNGSVOLLE ENTNAHME**

Die Angst vor einer schrumpfenden Population von Honigbienen ist durchaus begründet, und in den Jahren 2017 und 2018 wurden mehrere Bienenarten in die Liste der gefährdeten Arten aufgenommen. Das ist besonders beunruhigend, da die Existenz von Bienen direkt mit dem Überleben unserer Welt zusammenhängt! Deshalb entnimmt Forever die Nährstoffe aus dem Bienenstock nur mit koloniefreundlichen Methoden, die das Leben der Bienen nicht beeinträchtigen.

Die Geschichte der Bienenprodukte von Forever geht auf einen bemerkenswerten Mann namens Charles Robson zurück. Robsons Vorfahren stammten aus Deutschland und waren schon im 16. Jahrhundert Imker. 1958 übernahm Robson das Familienunternehmen. Er begann mit nur 600 Kolonien und 1978 besaß und kümmerte er sich schon um 10.000! Leider wurden im selben Jahr 75 % seiner Kolonien durch landwirtschaftliche Pestizide vernichtet. Man geht davon aus, dass Pestizide neben Parasiten eine wichtige Rolle bei dem

besorgniserregenden Rückgang der Honigbienen spielen, weshalb Charles Robson beschloss, seine Kolonien nach Arizona zu verlegen.

Robson war innovativ in seinem Denken und wusste um die nahrhaften Eigenschaften, die die Produkte aus dem Bienenstock bieten, weshalb er sein Leben der Entwicklung von Nahrungsergänzungsmitteln widmete, die solche Eigenschaften aufwiesen. Forever bezieht seit den 1980er Jahren Bienenprodukte von Robson und wir ehren sein Vermächtnis weiterhin, indem wir nährstoffreiche Bienenprodukte herstellen.

Natürlich ist Forever seit den Anfängen stark gewachsen und bezieht heute Honig sowohl aus Wüstenregionen in den Vereinigten Staaten als auch aus Spanien, während wir weiterhin die höchsten Qualitätsstandards einhalten und uns verantwortungsvoll um die Bienenstöcke kümmern, so wie Charles Robson es sich gewünscht hätte.

**Vorgestellte Produkte:**  
Forever Bee Propolis® | Art.-Nr. 027  
Forever Bee Pollen™ | Art.-Nr. 026  
Forever Royal Jelly® | Art.-Nr. 036

# ZU BESCHÄFTIGT, UM DIE BALANCE ZU FINDEN?

Damit ist jetzt Schluss!



**Vital5®** bietet eine Basisversorgung für Körper und Geist. Dank eines einfachen Nahrungsergänzungsplans versorgt dich diese Produktkombination mit essenziellen Vitaminen und Nährstoffen.



FOREVER®



# Die Geschmacksrichtungen von Forever

Lifestyle

In allen Kulturen der Welt ist Essen das, was die Menschen zusammenbringt. Es ist eine einzigartige zwischenmenschliche Verbindung, die geschaffen wird, wenn man sich zusammen mit Freunden, Familie, Bekannten und Nachbarn um einen gedeckten Tisch versammelt. Neues Essen zu entdecken ist eine großartige Möglichkeit, um die Lebendigkeit und Vielfalt verschiedener Kulturen weltweit zu erleben. Die Farben, Geschmacksrichtungen, Aromen und Präsentation können deine Geschmacksnerven auf eine Reise in die abwechslungsreiche Landschaft Brasiliens oder die lebendige Kultur Südafrikas schicken.

Wir haben Mitglieder der Forever-Familie aus vier Ländern nach einigen ihrer Lieblingsrezepte gefragt. Jedes ist reich an Traditionen und Geschichte(n) und verkörpert die mitreißenden Aromen, die Familien und Gemeinschaften seit Generationen zusammengebracht haben. Jetzt kannst du dich unserer weltweiten Community an deinem eigenen Esstisch anschließen.



# Brasilien

## KOKOSNUSS- FISCH

4 PORTIONEN | 200°C | 15 MINUTEN

Den Ofen 10 Minuten vorheizen. Die Filets mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und weißem Pfeffer bestreuen. Tomaten und Zwiebeln klein würfeln und die Zwiebeln beiseite stellen. Olivenöl mit den Tomaten vermischen. Für jedes Filet eine Hülle aus Backpapier oder Alufolie falten und die Tomatenmasse gleichmäßig in der Hülle verteilen. Den Fisch in Kokosmilch tauchen, anschließend auf die Tomatenmasse legen und mit Zwiebeln und grob geschnittenem Koriander garnieren. Die Päckchen verschließen und alle vier auf ein Backblech legen. 15 Minuten backen oder bis das Fischfleisch weiß wird. Zusammen mit Kartoffelpüree und saisonalem Gemüse servieren.

350 ml Kokosmilch  
4 mittelgroße Filets Weißfisch  
(Kabeljau oder Seesunge)  
4 Tomaten  
2 Zwiebeln  
Eine Handvoll  
frischer Koriander  
2 Zitronen  
Weißer Pfeffer  
Salz  
1 EL Olivenöl  
Backpapier oder  
Alufolie





**4 PORTIONEN | 175°C |  
2 STUNDEN**

Joghurt, Forever Bee Honey, Forever Aloe Berry Nectar™, Granatapfelsaft, Zitronensaft, Salz, Olivenöl, Petersilie, Chilipulver und rote Paprika zusammen in einen Mixer geben. Pürieren, bis eine geschmeidige Paste entstanden ist (falls nötig zum Eindicken erhitzen und dann abkühlen lassen). Das Hähnchen über- und unterhalb der Haut mit der Paste einreiben und die ausgepresste Zitronenschale in das Hähnchen legen. Das Hähnchen zum Marinieren für zwei Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen und falls nötig nachsalzen. Das marinierte Hähnchen in einen Bräter legen und die übrige Marinade darüber gießen. Für 2 Stunden braten, bis der austretende Fleischsaft klar ist, und mit saisonalem Gemüse und Salzkartoffeln servieren.

## *Südafrika*

**GEGRILLTES HÄHNCHEN  
IN EINER  
CHILI-MARINADE**

- 1 großes Hähnchen
- 3 EL fester, fettarmer Naturjoghurt
- 1 EL Forever Bee Honey®
- 1 EL Forever Aloe Berry Nectar®
- 240 ml Granatapfelsaft
- 1 Zitrone (auspressen und Schale aufbewahren)
- 1 Prise Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 1 TL Chilipulver
- 1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten

Vorgestellte Produkte:  
Forever Aloe Berry Nectar™  
Art.-Nr. 734  
Forever Bee Honey  
Art.-Nr. 207





**4-6 PORTIONEN | 200°C | 30 MINUTEN**

Die Auberginenscheiben mit Salz bestreuen und 30 Minuten stehen lassen, dann das Salz abwaschen. Dadurch schmecken die Auberginen weniger bitter. Den Backofen vorheizen. Eine große gusseiserne Pfanne einen guten Zentimeter mit Öl füllen und stark erhitzen. Nacheinander die Auberginen 5 Minuten von beiden Seiten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die gebratenen Auberginenscheiben auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes Tablett legen und trocken tupfen. Den Vorgang mit den restlichen Auberginen wiederholen und, falls nötig, Öl nachgießen.

Die stückigen Tomaten in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Knoblauch und das gehackte Basilikum hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten leise weiterköcheln lassen. Nicht für mehr als 15 Sekunden kochen lassen, da sonst Aromen verlorengehen.

In einer Auflaufform eine Schicht der Sauce verteilen und darauf die erste Schicht Auberginen legen. Eine dünne Schicht der Tomatensauce darauf verteilen und anschließend mit geriebenem Mozzarella und Oreganoblättern bestreuen. Die restlichen Auberginen, Sauce, Käse und Kräuter hineinschichten, bis die Auflaufform gefüllt ist, aber den Oregano bei der letzten Schicht weglassen. 20 Minuten backen, bis der Auflauf Blasen wirft und die Oberfläche gebräunt ist. 10 Minuten ruhen lassen, damit die Flüssigkeit wieder aufgesaugt wird, dann mit Oregano bestreuen. Mit saisonalem Salat und Knoblauchbrot servieren.



Natives Olivenöl extra

3-4 Auberginen, in ca. 1/2 cm dicke Scheiben geschnitten

Meersalz

350 ml Tomatensauce (Passata oder stückige Tomaten)

340 g frischer Mozzarella, gerieben

Frische Oreganoblätter (etwa 4 Zweige), gehackt  
Knoblauch und Basilikum (nach Geschmack)



*Italien*

**MELANZANE ALLA  
PARMIGIANA**

# Malaysia

## NASI KERABU

### 3-4 PORTIONEN | 30 MINUTEN

1. Den Reis waschen und abtropfen lassen und dann (gegebenenfalls) 10 Minuten in Butterfly-Pea-Blütenwasser einweichen. Kaffirlimettenblätter und Zitronengras hinzufügen und den Reis wie gewohnt kochen. Falls blaue Lebensmittelfarbe verwendet wird, davon ein paar Tropfen ins Wasser geben.

2. Chilischoten und Schalotten zusammen pürieren und die Masse in einen Topf geben. Zitronengras hinzufügen, die Kokosmilch dazugießen und alles langsam zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren 10 Minuten leicht köcheln lassen oder solange, bis sich das Öl absetzt. Bei Kokosmilch aus der Dose setzt sich das Öl nicht ab. In diesem Fall solange kochen, bis die Sauce eindickt.

3. Alle Salatzutaten, die später auf die Teller verteilt werden, in einer Schüssel vermischen.

4. Makrele in einer Pfanne anbraten, anschließend die Haut und Gräten entfernen und das Fleisch beiseite stellen. Die Kokosraspeln in einem Wok oder einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie goldbraun sind. Schalotten und Ingwer in einem Mörser zerstoßen und die Kokosraspeln, Gewürze und die in Stücke gezupfte Makrele hinzufügen. Gut zerstoßen und vermischen (falls kein Mörser vorhanden ist, einen Mixer verwenden).

Sobald alles vorbereitet ist, den Reis, den in Stücke gezupften Fisch mit Sauce und Salat auf einem Teller anrichten und mit Kräckern und einem gekochten Ei servieren.

#### 1. REIS

200 g Reis

8 Butterfly-Pea-Blüten (in heißem Wasser eingeweicht) oder einige Tropfen blaue Lebensmittelfarbe

2 Kaffirlimettenblätter

1 Stängel Zitronengras, angedrückt

#### 2. KOKOSSAUCE

3 getrocknete Chilischoten (in Wasser eingeweicht)  
4 Schalotten (geschält)  
240 ml Kokosmilch  
1 Stängel Zitronengras

#### 4. IN STÜCKE GEZUPFTER FISCH

1 Makrele

40 g Kokosraspeln

1 TL Salz

1 TL Salz

1 TL Zucker

4 Schalotten

15 g geschälter Ingwer

¼ TL weißer Pfeffer

#### 3. SALAT

In Streifen geschnittene

Weißkohlblätter

Bohnensprossen

Spargelbohnen

Vietnamesische Minze

Kaffirlimettenblätter, in dünne

Streifen geschnitten

Ingwer, gehackt

Zwiebel, gehackt

Cashewnüsse, gehackt



# Großartige Produkte für diese Jahreszeit

Der Sommer neigt sich dem Ende zu und dies ist eine gute Zeit, um der Haut wieder Feuchtigkeit zuzuführen, die während der müßigen Tage in der Sonne verloren gegangen ist. Warum änderst du nicht deine Hautpflege-Routine, wenn auch die Bäume ihr Kleid wechseln? Unsere Hautpflegenserien bieten viele Möglichkeiten zur Reinigung, Hydratisierung und Straffung, von kompletten Pflegesystemen bis hin zu spezifischen Produkten, die deine tägliche Routine gezielt ergänzen.

Und denke auch daran, dass die Geschenkesaison vor der Tür steht: Jetzt ist eine gute Gelegenheit, an die besonderen Menschen auf deiner Geschenkeliste zu denken! Egal, ob du dir selbst das wohlverdiente Geschenk für wunderbar strahlende Haut machen oder für jemand anderen einkaufen willst, wir haben einige unserer Forever-Favoriten zusammengestellt, die dir den Geschenkeinkauf erleichtern.

## INFINITE BY FOREVER™ HYDRATING CLEANSER

Kommt es vor, dass deine Haut nach der Gesichtsreinigung spannt? Daran könnte dein aktueller Cleanser schuld sein, der deiner Haut Feuchtigkeit entzieht. Der **infinite by Forever™ hydrating cleanser** ist dafür die perfekte Lösung. Diese milde, milchige Reinigungs lotion versorgt deine Haut mit Feuchtigkeit und macht sie geschmeidig weich und rein.



## INFINITE BY FOREVER™ FIRMING SERUM

Bekämpfe die Zeichen der Hautalterung mit dem **infinite by Forever™ firming serum**. Dieses klinisch getestete Serum enthält ein Peptid aus drei Aminosäuren, das den natürlichen Prozess der Haut nachahmt, um das Hautbild zu festigen. Pflege deine Haut mit diesem kraftvollen, natürlich gewonnenen Wirkstoff, der für Geschmeidigkeit und Straffheit sorgt. Damit wird deine Haut jünger aussehen und sich auch so anfühlen.



## INFINITE BY FOREVER™ FIRMING COMPLEX

Mit **infinite by Forever™** schenkst du deiner Haut einen Feuchtigkeits-Boost. Unser **firming complex** enthält eine eigens entwickelte Kombination aus Zuckermelonensaftkonzentrat, Phytoceramiden und Meereskollagen. Diese Formel versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und Nährstoffen, reduziert sichtbare Fältchen und verbessert die Elastizität der Haut.

## INFINITE BY FOREVER™ RESTORING CRÈME

Wähle als letzten Schritt deiner Hautpflege die **restoring crème** von **infinite by Forever™**. Diese reichhaltige Crème enthält über 15 hautpflegende Inhaltsstoffe, Aloe Vera, ein Kraftpaket aus Antioxidantien, Vitamin B3 und Aromaölen. Sie versorgen die Haut mit Feuchtigkeit, vermindern die sichtbaren Anzeichen der Hautalterung und lassen sie jünger aussehen. Die **restoring crème** legt sich wie ein Schutzfilm über alle vorher aufgetragenen Wirkstoffe, während sie die natürliche Schutzschicht der Haut verstärkt und für einen glatten, frischen und ebenmäßigen Teint sorgt.



**Vorgestellte Produkte:**  
**hydrating cleanser** | Art.-Nr. 554  
**firming serum** | Art.-Nr. 555  
**firming complex** | Art.-Nr. 556

**restoring crème** | Art.-Nr. 558

# Innovative Hautpflege auf Gelbasis

Die tägliche Hautpflege mit dem gewissen Extra: **Sonya™ daily skincare system** von Forever ist eine Hautpflegeserie auf Gel-Basis. Diese nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelten Produkte bieten alle Vorteile von Aloe Vera und anderen wichtigen Inhaltsstoffen genau dort, wo deine Haut sie am nötigsten braucht.

ER  
wird es  
lieben



## SONYA™ REFRESHING GEL CLEANSER

Es war noch nie so einfach, sich für einen neuen Cleanser zu entscheiden. Der **Sonya™ refreshing gel cleanser** von Forever demonstriert die Kraft des Aloe-Vera-Gels kombiniert mit Feuchtigkeitsspendern wie kaltgepresstem Baobab-Öl. Die Haut fühlt sich danach sauber, beruhigt und hydratisiert an.



## SONYA™ ILLUMINATING GEL

Mit dem **illuminating gel** von Sonya™ daily skincare gibst du deiner Haut ihr natürliches Strahlen zurück. Peptide, Mineralstoffe und eine einzigartige Kombination aus Pflanzenextrakten helfen dabei, den Hautton zu harmonisieren und aufzuhellen. Das Ergebnis ist ein glatter, ebenmäßiger Teint mit einem gesunden Strahlen.



## SONYA™ REFINING GEL MASK

So hast du Schönheitsschlaf noch nie erlebt. Trage die **Sonya™ refining gel mask** vor dem Zubettgehen auf und fühle am nächsten Morgen die Kraft der feuchtigkeitsspendenden Aloe Vera. Starte in den neuen Tag mit einer Haut, die dank einer Fülle von Extrakten und Feuchtigkeitsspendern jünger, strahlender und ebenmäßiger aussieht.

**ER**  
*wird es  
lieben*



## SONYA™ SOOTHING GEL MOISTURIZER

Der **soothing gel moisturizer** kombiniert Inhaltsstoffe mit natürlichen Pflanzen- und Fruchtextrakten in einer aloehaltigen Formel, die dir einen hydratisierten und taufrischen Teint verleiht. Zu den hochwirksamen, die Hautalterung bekämpfenden Inhaltsstoffen, gehören Linolsäure und hydrolysiertes Kollagen sowie Frucht- und Pilzextrakte zur Beruhigung von Mischhaut.

Vorgestellte Produkte:  
refreshing gel cleanser | Art.-Nr. 605  
illuminating gel | Art.-Nr. 606  
refining gel mask | Art.-Nr. 607

soothing gel moisturizer | Art.-Nr. 608





*Stelle dir mit diesen  
Favoriten von Forever ein  
maßgeschneidertes  
Hautpflegeprogramm  
zusammen*

Kümmere dich gezielt um Zonen, die besondere Aufmerksamkeit erfordern, mit der Präzision, die nur Forever bieten kann. Du kannst einzelne Produkte auswählen, die deine Hautpflege-Routine ergänzen oder mehrere Bereiche auf einmal angehen. Verwöhne dich selbst oder stelle jemand anderem eine sanfte Hautpflege vor, die überzeugende Ergebnisse liefert!

**ER**  
wird es  
lieben

## SMOOTHING EXFOLIATOR



Ausgetrocknete, schuppige, gespannte und dehydrierte Haut schreit nach Aufmerksamkeit. Abgestorbene Hautzellen auf der Hautoberfläche verhindern, dass Feuchtigkeitscreme, Lotion und Serum von der Haut aufgenommen werden, indem sie den Zugang zu den Poren blockieren. So können die wertvollen Inhaltsstoffe nicht dorthin gelangen, wo deine Haut sie am nötigsten braucht. Das Tolle an dem **smoothing exfoliator** ist, dass er stark genug ist, um abgestorbene Zellen zu entfernen, aber sanft genug, um sicherzustellen, dass die darunterliegende zarte Haut durch natürliche Jojobaperlen und Bambuspulver weich und geschmeidig bleibt. Zusätzliche Vitamine und Fruchtextrakte spenden der frischen, zarten Haut Feuchtigkeit und machen sie aufnahmebereit für den Rest deiner Hautpflege-Routine.



## ALOE ACTIVATOR

Der **aloe activator** von Forever enthält 98% reines Aloe-Gel in flüssiger Form. Der hohe Aloe-Vera-Gehalt in dieser innovativen Formel sorgt dafür, dass sich deine Haut schon im Moment des Auftragens des **aloe activators** erfrischt und beruhigt anfühlt. Er ist mit Enzymen, Aminosäuren, Polysacchariden und den Vitaminen A, C und E angereichert und kann nach der Reinigung aufgetragen werden, um die Haut auf andere Produkte vorzubereiten, oder als letzte Stufe deines Hautpflegeprogramms, um andere Inhaltsstoffe zu „versiegeln“.

**Vorgestellte Produkte:**  
**smoothing exfoliator** | Art.-Nr. 559  
**aloe activator** | Art.-Nr. 612  
**balancing toner** | Art.-Nr. 560  
**protecting day lotion** | Art.-Nr. 557  
**Sonya® Aloe Nourishing Serum** | Art.-Nr. 281



## BALANCING TONER

Bring deine Haut wieder ins Gleichgewicht mit dem **balancing toner**, der mit Aloe, Gurken- und Meeresalgenextrakt angereichert ist. Er minimiert das Erscheinungsbild von Poren, versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und sorgt für einen ebenmäßigeren Teint, macht die Haut geschmeidiger und lässt sie jünger aussehen.



## PROTECTING DAY LOTION

Trage mit der **protecting day lotion** von Forever eine zusätzliche Schutzschicht auf deine Feuchtigkeitspflege auf. Obwohl diese Creme niemals als Ersatz für Sonnencreme verwendet werden sollte, hat diese Tageslotion Lichtschutzfaktor 20, um die Haut vor schädlichen UV-Strahlen zu schützen. Die **protecting day lotion** wirkt dank der enthaltenen Frucht- und Kräuterextrakte als Feuchtigkeitsspender und verfügt über antioxidative Eigenschaften, außerdem enthält sie eine pflegende Portion Aloe.



## SONYA® ALOE NOURISHING SERUM

Behandle deine Haut mit diesem luxuriösen, leichten und nährstoffreichen Serum. Damit versorgst du sie mit einer Extraportion Feuchtigkeit, so dass sie sich weich und bestens versorgt anfühlt. Zitronen-, Weißtee- und Mimosenrindenextrakte sorgen nicht nur dafür, dass **Sonya® Aloe Nourishing Serum** ganz wunderbar duftet, sondern sie frischen auch deinen Teint wieder auf und lassen ihn beneidenswert jugendlich und glatt aussehen.

# Hinterlasse <sup>einen</sup> bleibenden Eindruck

Verleihe deinem Stil den letzten Schliff, um einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen, oder mache jemandem zu Weihnachten eine Freude, indem du sie oder ihn mit hochwertigen Produkten mit wirkungsvollen Ergebnissen verwöhnst.



## ALOE BIO-CELLULOSE MASK

Mit der neuen **aloe bio-cellulose mask** versorgst du deine Haut mit Feuchtigkeit und lässt deinen Hautton und deine Hautstruktur ebenmäßiger aussehen, so dass sie jugendlich strahlt! Diese Maske verbindet die Bio-Cellulose-Technologie mit Aloe und Roskastanie zu einer effektiven, hautfreundlichen Maske, die sich perfekt an die Gesichtskonturen anpasst. Nach der Anwendung müssen die verbleibenden Rückstände nicht abgewaschen werden, sondern können in Gesicht und Hals einmassiert werden.

## AWAKENING EYE CREAM

Wieder einmal zu wenig Schlaf bekommen? Kein Grund zur Sorge. Minimiere stattdessen das Auftreten von Augenringen, feinen Linien, Falten, Schwellungen und Krähenfüßen mit der **awakening eye cream** von Forever. Diese fortschrittliche Creme kombiniert Kollagen mit pflanzlichen Inhaltsstoffen für eine straffe, glatte und frisch aussehende Haut. Jetzt können deine Augen am nächsten Tag ausgeruht und wach aussehen, auch wenn der Abend davor wieder einmal lang war.



## SONYA™ PRECISION LIQUID EYELINER

Zeige dich von deiner wagemutigen Seite mit dem **Sonya™ precision liquid eyeliner**. Dieser tiefschwarze Eyeliner verfügt über einen feinen, definierten Pinsel für klare Linien. Die Formel von Forever verwendet die hochwertigsten Inhaltsstoffe, um sicherzustellen, dass die Haut während und nach dem Tragen nicht strapaziert wird. Aloe, Sonnenblumenkernöl, Rizinusöl und Vitamin E sorgen dafür, dass deine Augen in Szene gesetzt werden, ohne deine Haut auszutrocknen oder zu schädigen.



**ER**  
*wird es  
lieben*



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

Gibt es eine bessere Möglichkeit, einen Look abzurunden, als mit einem wunderbaren und stilvollen Duft? Das **25TH Edition for women®** hinterlässt einen angenehm süßen und blumigen Duft mit Untertönen von Moschus, während das **25TH Edition for men®** durch fruchtige und Kräuterakzente, exotische Holztöne und subtile Noten von Lavendel, Ananas und Bergamotte einen maskulinen Flair verbreitet.

## GENTLEMAN'S PRIDE®

**Gentleman's Pride®** von Forever ist ein Aftershave-Balsam, der die Haut nach der Rasur beruhigt und einen frischen Duft von Kamille und Rosmarin hinterlässt, den Männer und Frauen lieben werden. **Gentleman's Pride®** ist zugleich eine Feuchtigkeitslotion, die trockene und gereizte Haut beruhigt, so dass deine Haut nach der Rasur nicht nur gepflegt wird, sondern auch noch den Duft des Erfolgs trägt.



**ER**  
*wird es  
lieben*

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

**Gentleman's Pride®** | Art.-Nr. 570

# Forever und DU

Wenn du die folgenden Ratschläge von Forever beherzigst, dann startest du bestens vorbereitet ins neue Jahr

**F:** Ich will unbedingt Anfang nächsten Jahres in Form kommen, kann aber kein Programm finden, das auf Dauer etwas bringt. Habt ihr eine Idee?

**A:** Ein Teil deines Problems könnte sein, dass du nach einer schnellen Lösung suchst. Tatsache ist, dass vermeintliche Sofortlösungen keine dauerhaften Ergebnisse liefern. Die größten Chancen auf Erfolg hast du, wenn du dich für ein Programm entscheidest, das dich dabei unterstützen soll, deine Denkweise und deine Einstellung zu Ernährung und Bewegung zu ändern. Was du brauchst, ist Struktur. Das **F.I.T.-Konzept** von Forever könnte genau das Richtige für dich sein. Jede Stufe kombiniert leicht nachvollziehbare Schritte mit unterstützenden Nahrungsergänzungsmitteln, Übungen und Rezepten.

Wenn du einen gesünderen Lebensstil annehmen möchtest, dann Sorge zuerst mit dem Programm **Clean9** für einen Neustart deines Systems. Nach einem neuntägigen Reset und der Umstellung deiner Ernährungsweise bist du bereit dafür, mit dem **F15™**-Programm weiterzumachen. Forever bietet Pakete für das Einsteiger-, mittlere oder Fortgeschrittenenniveau, die für die jeweilige Fitnessstufemaßgeschneidert sind. Es heißt, es dauert drei Wochen, bis eine neue Erfahrung zur Gewohnheit wird. Kombiniere die neun Tage von **Clean9** mit einem Durchgang **F15™** und du hast diese drei Wochen mit Leichtigkeit absolviert! Warum nicht jetzt damit anfangen, gesünder zu leben?



#### Vorgestellte Produkte:

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

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



**F:** Ich tue mir schwer mit Planung und Organisation und schaffe es nicht, meine täglichen Aufgaben zu erledigen. Wie kann ich konzentriert bleiben und dafür sorgen, dass ich mich weniger überfordert fühle?

**A:** Der erste Schritt, um die täglichen Aufgaben in den Griff zu bekommen, ist gute Zeitplanung. Reserviere eine Auszeit für dich selbst und schreibe deine Ziele auf eine Tafel. Deine Tafel sollte eine visuelle Darstellung dessen sein, was du kurz- und langfristig erreichen willst. Hänge sie an einen Ort auf, an dem du sie jeden Tag sehen wirst, um motiviert zu bleiben.

Lege fest, wieviel Zeit du für jedes Ziel investieren wirst, und vergesse nicht, einige Zeit für Entspannung und Abschalten zu reservieren. Die **Aloe Heat Lotion** und der **Aloe Blossom Herbal Tea®** bieten eine großartige Möglichkeit, sich zu entspannen und sich für die Fortschritte zu belohnen, die du beim Erreichen deiner Ziele machst.

## NUR SO EIN GEDANKE....

Wenn du neben deinem jetzigen Job noch etwas dazuverdienen möchtest, könntest du auch die Geschäftschance von Forever dafür in Betracht ziehen.

Du könntest dir soviel dazuverdienen, wie du möchtest, indem du einfach unsere Produkte weiterempfehlst und am Verkauf mitverdienst. Wenn du es ernsthaft angehen willst, könntest du sogar ein Team aufbauen und Boni, Reiseanreize und ein höheres Einkommen verdienen, das es dir ermöglicht, alle deine Ziele und mehr zu erreichen. Erfahre mehr darüber, indem du mit der Person sprichst, die dir dieses Magazin gegeben hat, oder unter [flp.de](http://flp.de) | [flp.at](http://flp.at) | [flp.ch](http://flp.ch).

**F:** Ich träume von einem Familienurlaub mit meinen Kindern nächstes Jahr, aber es ist schwer, dafür genug Geld auf die Seite zu legen. Irgendwelche Tipps, wie ich sparen kann?

**A:** Wenn man eine Familie, ein Heim und ein Auto hat, die alle Geld kosten, kann es wie eine unerfüllbare Aufgabe erscheinen, etwas Geld zur Seite zu legen. Der erste Schritt sollte die Einrichtung eines zusätzlichen Sparkontos sein. Schau dir deine monatlichen Ausgaben an und berechne, wieviel du für Dinge wie Essen und Getränke für unterwegs, Lebensmittel, Kleidung, Essen in der Mittagspause und Ausflüge aus gibst. Als nächstes solltest du überlegen, wie du einen Teil der Kosten einsparen kannst.

Du wirst erstaunt sein, wieviel du sparst, wenn du Treuepunkte oder Gutscheine sammelst, dein eigenes Mittagessen in die Arbeit mitbringst, etwas zu essen auf die Hand oder ein Getränk to go weniger kaufst und jeden Monat die unnötigen Ausgaben reduzierst! Sobald du festgelegt hast, welche Summe sich realistisch einsparen lässt, richtest du einen Dauerauftrag ein, der den Betrag kurz nach dem Zahltag auf dein Sparkonto überweist - so kannst du den Betrag nicht versehentlich ausgeben.



# Für das gute Bauchgefühl

Auf die Plätze, fertig los: Mit einer eigens entwickelten Mischung aus sechs synergetischen Bakterienstämmen versorgt dich das **Forever Active Pro-B™** mit über 8 Mrd. koloniebildenden Einheiten pro Dosis. Die kleinen Kapseln fördern das Gleichgewicht der Darmflora und verbessern die Nährstoffaufnahme.



Forever Active Pro-B™ | Art.-Nr. 610



FOREVER®