

FITFORLIFE

Sport i kontrola wagi

2015



Stanisław Czopek
**MĘSKIE
OBLICZE
FOREVER**

Tina Gillies
**SZCZUPLEJSZA
I BARDZIEJ PEWNA
SIEBIE**

Odkryj produkty
Forever dla aktywnych
**PASJA
SPORTU**



FOREVER

Zobacz efekty w 9 dni

dzięki produktom do kontroli wagi Forever

Jeden zestaw, by wyruszyć w drogę ku szczuplejszej sylwetce i lepszej kondycji.

Clean 9 – z Forever Lite Ultra Vanilla | kod 475
Clean 9 – z Forever Lite Ultra Chocolate | kod 476



Jeśli chcesz kupić produkty, skontaktuj się ze swoim Przedsiębiorcą Forever

SPIS TREŚCI

FIT FOR LIFE
2015

Od wydawcy

Jeżeli jest coś, co nas wszystkich łączy, to jest to bez wątpienia chęć zachowania szczypłej formy fizycznej. Troska o zdrowie oraz korzyści, jakie płyną z wypracowania „zdrowych nawyków” na całe życie, są nie do przecenienia. Jednym z czynników o ogromnym znaczeniu dla zdrowia jest właściwe odżywienie organizmu. Warto zatem zacząć od nauki, jak poprawić samopoczucie i kondycję.

W tym specjalnym wydaniu czasopisma *Fit for Life* przyglądamy się temu, jak zdrowe nawyki i właściwe odżywianie mogą pomóc ci poprawić formę, w szczególności kondycję sportową, a także zadbać o prawidłową wagę ciała.

Dowiesz się, jak dzięki produktom Forever odzyskać sylwetkę, o jakiej marzysz. Niezależnie od tego, czy chcesz wrócić do dawnej formy, czy osiągnąć prawidłową wagę, Forever ma dokładnie to, czego potrzebujesz.

Nie musisz zresztą wierzyć nam na słowo. Nasze suplementy diety i produkty do kontroli wagi ceni wiele osób. Wkrótce sam/-a się przekonasz dlaczego.

Zespół Forever

4 Pasja sportu
Odkryj sportowe produkty Forever, idealne uzupełnienie aktywnego stylu życia.

6 Szybciej, mocniej, Forever
Panczenista Konrad Niedźwiedzki opowiada o tym, jak produkty Forever pomagają mu zachować świetną kondycję.

8 Efekt dnia 9.
Dowiedz się, jak bestsellerowy 9-dniowy program kontroli wagi Forever może ci pomóc osiągnąć wymarzoną wagę.

11 Powiedz stop efektowi jo-jo
Wypróbuj Forever F.I.T., by odczuć korzyści programu kontroli wagi, który przynosi długotrwałe efekty.

12 Waga pod kontrolą
Poznaj produkty



18
do kontroli wagi Forever – od suplementów diety po koktajle.

14 ARG1+ dla optymalnej kondycji
Przekonaj się, dlaczego warto włożyć ten suplement diety do swojej sportowej torby.

15 Pięć dyscyplin i Forever
Zobacz, które produkty Forever towarzyszą na co dzień pięcioboistce Oktawii Nowackiej.

16 Utrata kilogramów, zyskanie pewności siebie
Tina Gillies zdradza nam, jak uzyskała świetne efekty z programem Clean 9.

18 Męskie oblicze Forever
Przeczytaj rozmowę z dyplomowanym osteopatą Stanisławem Czopkiem, członkiem zespołu Rafała Sonika, zwycięzcy Rajdu Dakar 2015 w kategorii quadów.





Po co sięgnąć, gdy uprawiasz sport?

Wybór właściwych produktów do uzupełnienia treningu może być równie męczący, co sam wysiłek fizyczny. W Forever mamy produkty opracowane specjalnie po to, by wspierać cię w aktywności fizycznej, od rozgrzewki do spoczynku.

Forever Freedom



Forever Freedom to wyśmienite wsparcie odżywcze organizmu podczas ćwiczeń i uprawiania sportów. W skład tego unikalnego produktu wchodzi glukoamina, chondroityna, MSM oraz witamina C, która przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia. Co więcej, wspiera ona także prawidłowe funkcjonowanie i elastyczność stawów.

kod: 196

Forever Active HA



Forever Active HA to źródło kwasu hialuronowego o niskiej masie cząsteczkowej, który ma właściwości nawilżające oraz olejku imbirowego, kurkumy, od stuleci wykorzystywanej przez chińskich ziołarzy dla wspierania prawidłowego funkcjonowania stawów i cynku, minerału ważnego dla zachowania zdrowych kości.

kod: 264

Baton Forever Fast Break



Baton Forever Fast Break to wartościowa przekąska między posiłkami lub zamiast nich. Ma wysoką zawartość białka i witamin oraz stanowi źródło składników mineralnych. Jest przeznaczony zwłaszcza dla sportowców i osób uprawiających intensywny wysiłek fizyczny.

kod: 267

Forever Lite Ultra



Koktajl Forever Lite Ultra™ to idealny dodatek do twojego aktywnego stylu życia, polecany zwłaszcza dla osób intensywnie uprawiających sport. Ma on wysoką zawartość białka sojowego i jest źródłem witamin i składników mineralnych.

smak czekoladowy – kod: 325

smak waniliowy – kod: 324

ARGI+



L-arginina to aminokwas, który odgrywa wiele ważnych ról w naszym organizmie, m.in. wspomaga podział komórek, buduje białka i wspiera wytwarzanie tlenu azotu. Wystarczy dodać miarkę ARGI+ do wody, aby uzyskać pyszny, odżywczy napój, który możesz zabrać na siłownię.

kod: 320

FABX



Wyśmienity smak bez kalorii, cukru i węglowodanów. To doskonały, poręczny napój, gdy potrzebujesz czegoś, co cię odświeży i doda energii. Guarana, naturalny składnik, przyczynia się do natychmiastowych efektów energetyzujących, natomiast źródłem długofalowej energii jest mieszanka składająca się z ekstraktu z żeń-szenia oraz witamin.

kod: 440

Forever ProX²



Baton Forever PRO X2™ to źródło firmowej mieszanki izolatu białek sojowych oraz koncentratu i izolatu białek serwatkowych, razem z 2 gramami błonnika pokarmowego w każdym pysznym batoniku. Pomaga w budowaniu masy mięśniowej i realizacji celów związanych z kształtowaniem sylwetki.

smak cynamonowy – kod: 466

smak czekoladowy – kod 465

Forever NutraQ10*



Forever NutraQ10 z koenzymem Q10 zawiera witaminy, w tym m.in. witaminę C oraz B₁₂, które pomagają zmniejszyć zmęczenie oraz dodają energii i vitalności.

kod: 312

Aloe Heat Lotion



Emulsja rozgrzewająca Aloe Heat Lotion przynosi ulgę zmęczonym i bolącym mięśniom po intensywnych ćwiczeniach. Można ją stosować także do masażu relaksacyjnego, aby utrzymać stawy i mięśnie w dobrej formie.

kod: 064

Aloe MSM Gel



Aloe MSM Gel to produkt, który świetnie się sprawdzi jako element dbałości o dobrą formę mięśni i stawów. Ten bezbarwny żel eliminuje napięcie i zmęczenie, które odczuwamy po ćwiczeniach sportowych i treningu.

kod: 205



Szybciej, mocniej, Forever

Konrad Niedźwiedzki

„Moja przygoda z Forever rozpoczęła się w kwietniu 2014 roku, po Igrzyskach Olimpijskich w Soczi, gdzie zdobyłem brązowy medal w biegu drużynowym – jak dotąd mój największy sukces w karierze.”



Zmagałem się w tym czasie z kontuzją przywodziciela, której to nabawiłem się właśnie podczas Igrzysk, więc było co robić. Z produktami Forever miałem już kontakt wcześniej, bo korzystała z nich moja mama, którą dręczyły rozmaite „kontuzje”. A suplementy Forever wspierały powrót do dobrej formy.

Jako zawodnik staram się być zorganizowany i mieć wszystko zaplanowane. Tak też starałem się robić współpracując z Forever. Moją suplementację podzieliłem na kilka etapów w zależności od okresu i potrzeb. Pierwszy etap to była głównie pomoc w rehabilitacji mojego nieszczęsnego przywodziciela. Dodam tylko, że jeszcze w kwietniu miałem w ręce skierowanie na operację. Postawiłem jednak na intensywną rehabilitację oraz na suplementy pomagające w regeneracji mięśni: Forever Active HA, Forever Calcium, Aloe MSM Gel, Pomesteen Power. Po dwóch miesiącach okazało się, że przywodziciel zrasta się w całkiem

dobrym tempie i że operacja nie będzie konieczna. W kolejnym etapie rozpocząłem wdrażanie do normalnego treningu. Wychodzę z założenia, że najważniejsze w przygotowaniu zawodnika jest



zdrowie. Pozwala na systematyczną pracę i przygotowywanie się do sezonu bez przerw. Moimi utrapieniami w przeszłości były ciągłe przeziębienia, infekcje, mój układ immunologiczny nie działał najlepiej. Dlatego dużą uwagę poświęciłem na suplementy witaminowe, które wspomagają układ odpornościowy, pozwalają lepiej funkcjonować mięśniom, nie tylko podczas treningu, ale również szybciej się regenerować, a przez to zapobiegają kontuzjom. Do mojego codziennego „menu” dołączyły Absorbent-C, Forever Daily, Active Probiotic, Garlic-Thyme, Forever ImmuBlend, Arctic Sea. W okresie najcięższych treningów stosowałem również antyoksydanty: Pola

Zieleni i Lycium Plus oraz suplementy stricte treningowe ARG1+ czy Lite Ultra.

Obecnie jestem w trakcie przygotowań do Mistrzostw Świata w Wieloboju. Mój dzień z Forever wygląda następująco:

Rano ze śniadaniem

Absorbent-C
Forever ImmuBlend
Forever Bee Propolis

Po posiłku

Forever Calcium
Forever Gin-Chia

Przed treningiem

Forever ARG1+

Do obiadu

Forever Daily
Forever Active Probiotic
Pola Zieleni
Forever Lycium Plus
Forever Arctic Sea

Wieczorem

Forever Calcium
Forever Arctic Sea

„Suplementacja to ważny element przygotowania sportowca. Bez niej ciężko jest osiągnąć wyznaczone cele i dbać o ciągły rozwój. Wiadomo, że medali za nas nie zdobędzie, ale może je znacznie przybliżyć. Ja walczę o kolejne z Forever.”





Efekt dnia 9.

Czym jest Clean 9?

Program kontroli wagi Forever F.I.T. to prosty trzyetapowy proces, który obejmuje 9-dniowy plan oczyszczający Clean 9, po którym następuje program kontroli wagi Forever F.I.T.1 oraz 2, pozwalający osiągnąć i utrzymać wymarzoną wagę.

Ten trzyetapowy program obejmuje oczyszczenie organizmu, zrzucenie zbędnych kilogramów oraz długotrwałą kontrolę wagi, a jednocześnie dostarcza organizmowi ważnych substancji odżywczych, niezbędnych, by uzyskać efekty w zdrowy, bezpieczny sposób.

Zaletą rozwiązania trzyetapowego jest synergiczne działanie produktów, dzięki któremu wspomagają oczyszczanie organizmu i spalanie nagromadzonego tłuszczu oraz wspierają prawidłowe odżywienie.

Krok pierwszy, zestaw *Clean 9* został opracowany specjalnie po to, by dostarczyć ci narzędzia potrzebne do zapoczątkowania procesu transformacji ciała, a rezultaty są widoczne już po 9 dniach! Co najlepsze, na tym etapie programu chodzi nie tyle o samo zrzucenie wagi, ale przede wszystkim o oczyszczenie organizmu – które w gruncie rzeczy jest nieodzowne dla skuteczności programu kontroli wagi.

Stosowanie programu ułatwia również to, że wszystkie produkty spakowane są do jednego pudełka,

które zawiera również broszurę z instrukcją na każdy dzień.

Dla uzyskania efektu oczyszczającego niezbędny jest produkt odżywczy, który wspomaga układ trawienny. *Forever Aloe Vera Gel* (zawierający ponad 200 składników) to napój odżywczy dla dobrego zdrowia i samopoczucia, który działa bezpośrednio w układzie trawiennym.

W trakcie odchudzania nie można zaniedbać dostarczania organizmowi potrzebnych mu do prawidłowego funkcjonowania substancji odżywczych, takich jak białka. Koktajl *Forever Lite Ultra*™ przygotowany z chudym mlekiem dostarcza cennych witamin i minerałów, a także 18 aminokwasów. Dzięki wysokiej zawartości białka (sojowego) przyczynia się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej. *Forever Garcinia*

Plus dodaje organizmowi energii, jednocześnie pomagając w zachowaniu prawidłowego poziomu cukru. Produkt ten zawiera również składniki wspomagające metabolizm oraz wspierające spalanie tłuszczu, dzięki czemu doskonale sprawdza się jako element programu kontroli wagi.

Forever Fiber to firmowa mieszanka czterech rodzajów błonnika i produkt opracowany jako wygodny sposób wspierania optymalnej ilości błonnika w diecie.

Dzięki połączeniu ekstraktów roślinnych – z zielonej herbaty oraz guarany i odpowiednio dobranych witamin wpływających na przemianę materii oraz termogenezę, suplement diety *Forever Therm*™ może wspomóc Twoje wysiłki związane z utratą wagi.

Dzień 1 i 2

Pierwszym krokiem do oczyszczania organizmu jest kontrola tego, co do niego trafia. Przez pierwsze dwa dni jedz wyłącznie produkty Clean 9, a wyruszysz w drogę ku lepszemu samopoczuciu.

Pierwsze dwa dni wymagają determinacji i silnej woli. Poprawę życia i utratę wagi musisz potraktować na poważnie, dlatego trzymaj się planu – tylko wtedy zobaczysz i poczujesz rezultaty. Naprawdę warto!

Produkty stosowane w dniu 1 i 2



Dni od 3 do 9

Następna faza Clean 9 to dalsze wsparcie organizmu w oczyszczaniu oraz zapoczątkowaniu spalania tkanki tłuszczowej. Na te dni wprowadzony jest również posiłek 600 kcal.

Produkty stosowane w dniach od 3 do 9



Produkty potrzebne do realizacji programu Clean 9 dostarczamy ci zapakowane w poręczny, gotowy do użycia zestaw, łącznie z centymetrem i broszurą, w której znajdziesz m.in. plan na każdy dzień, dziennik do monitorowania swoich postępów, porady i przepisy na koktajle z *Forever Lite Ultra*. Ty za to musisz zapewnić determinację i silną wolę oraz wiarę w siebie, że możesz dokonać zmiany na lepsze.

Zestaw Clean 9 | z *Forever Lite Ultra Vanilla* kod: 475 | z *Forever Lite Ultra Chocolate* kod: 476

FOREVER LITE ULTRA

SHAKE MIX | O SMAKU CZEKOLADOWYM
I WANILIOWYM

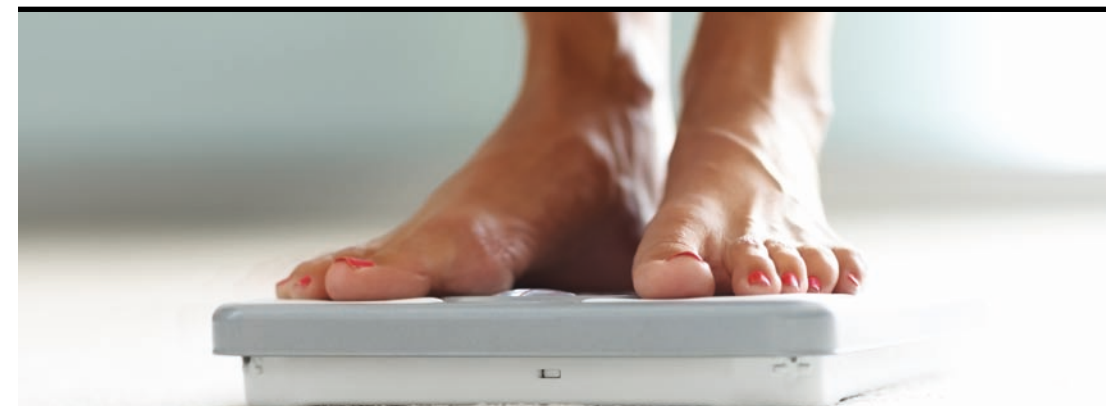
WSPARCIE HARMONIJNEJ SYLWETKI
WYSOKA ZAWARTOŚĆ
BIAŁKA SOJOWEGO



Smak waniliowy – kod: 324
Smak czekoladowy – kod: 325
Opakowanie zawiera ok. 21 porcji



Jeśli chcesz kupić produkty,
skontaktuj się ze swoim Przedsiębiorcą Forever



Powiedz „nie” efektowi jo-jo

Forever F.I.T.

Forever F.I.T.1 i F.I.T.2 to kolejne etapy programu kontroli wagi Forever. Clean 9 pomógł oczyścić organizm i położył solidny fundament pod świetny wygląd i samopoczucie, natomiast zestawy F.I.T. zmieniają sposób myślenia o odżywianiu i ćwiczeniach oraz uczą, jak przelamać złe nawyki i utrwalić prawidłowe.

Zestawy F.I.T.1 i 2 uczą jak łączyć prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczną, by nie tylko zeszczupłeć, ale przede wszystkim wypracować dobre nawyki, które pozwolą osiągnąć długoterminową kontrolę wagi.

Kiedy ukończysz program oczyszczający, nie zaprzęcaj swoich wysiłków wracając do starych nawyków żywieniowych. Forever F.I.T. 1 zmieni twoje podejście do odżywiania i ćwiczeń. Da ci wiedzę, która stanie się dla ciebie inspiracją do pracy nad zmianą swojego ciała!

Forever F.I.T. 2 utrwala zdrowe nawyki z poprzedniego etapu. Pomoże ci wyrzeźbić sylwetkę, spalić więcej kalorii i przejść fizyczną transformację. Dla zachowania harmonijnej figury ważne są czyste mięśnie – Forever F.I.T. 2 pomoże ci nauczyć się pracować nad ich uzyskaniem i zachowaniem!

Trzyetapowy program Forever stanowi kompletne rozwiązanie w zakresie kontroli wagi. Jest prosty, z łatwością można go wprowadzić do swojego planu dnia. Wyjątkowość tego programu polega również na tym, że uczy dobrych nawyków na całe życie.

Spróbuj i sam się przekonaj!

F.I.T. 1 (Lite Ultra Vanilla / baton cynamonowy) | kod: 479
F.I.T. 1 (Lite Ultra Chocolate / baton cynamonowy) | kod: 480
F.I.T. 1 (Lite Ultra Vanilla i Chocolate / baton cynamonowy) | kod: 483
F.I.T. 1 (Lite Ultra Vanilla / baton czekoladowy) | kod: 485
F.I.T. 1 (Lite Ultra Chocolate / baton czekoladowy) | kod: 486
F.I.T. 1 (Lite Ultra Vanilla i Chocolate / baton czekoladowy) | kod: 489
F.I.T. 2 (Lite Ultra Vanilla / baton cynamonowy) | kod: 491
F.I.T. 2 (Lite Ultra Chocolate / baton cynamonowy) | kod: 492
F.I.T. 2 (Lite Ultra Vanilla i Chocolate / baton cynamonowy) | kod: 495
F.I.T. 2 (Lite Ultra Vanilla / baton czekoladowy) | kod: 497
F.I.T. 2 (Lite Ultra Chocolate / baton czekoladowy) | kod: 498
F.I.T. 2 (Lite Ultra Vanilla i Chocolate / baton czekoladowy) | kod: 501

„Trzyetapowy program Forever stanowi kompletne rozwiązanie w zakresie kontroli wagi. Jest prosty, z łatwością można go wprowadzić do swojego planu dnia.”



„W połączeniu z regularnymi ćwiczeniami i prawidłową dietą może pomóc ci odnieść sukces w dążeniu do idealnej wagi.”

Poznaj nasze produkty do kontroli wagi

Teraz możesz przestać chwytać się chwilowo modnych diet i postawić na coś, co naprawdę działa, bo program Forever F.I.T jest naprawdę skuteczny. Przyjrzyjmy się dostępnym produktom i ich działaniu...



Forever Aloe Vera Gel

Chętnie wybierany przez wszystkich, którzy chcą, aby ich układ trawienny funkcjonował sprawnie. Mięsz z aloje vera wspiera prawidłowe działanie układu trawiennego i przyczynia się do lepszego przyswajania spożywanych przez nas substancji odżywczych. Produkt ten odgrywa kluczową rolę w fazie oczyszczania organizmu w programie Clean 9.

Kod: 015



Forever Lite Ultra

Koktajl Forever Lite Ultra to idealny dodatek do zdrowego stylu życia Forever. Jest źródłem cennych witamin, minerałów oraz 18 ważnych aminokwasów. Natomiast dzięki wysokiej zawartości białka (sojowego) przyczynia się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej. Dostępny w dwóch smakach - czekoladowym i waniliowym.

Smak waniliowy – kod: 324
Smak czekoladowy – kod: 325



Forever Lean

Dostarcza dwóch składników, które mogą pomóc w kontroli masy ciała – jeden zmniejszający absorpcję tłuszczów i drugi – wpływający na poziom cukru we krwi. W połączeniu z regularnymi ćwiczeniami i prawidłową dietą, może pomóc ci odnieść sukces w dążeniu do idealnej wagi.

Kod: 289



Forever Garcinia Plus

Zawiera składniki wspomagające metabolizm, wspierające spalanie tłuszczu i pomagające zachować właściwy poziom cukru we krwi. Najlepsze rezultaty uzyskasz łącząc jej stosowanie ze zdrową dietą i regularnymi ćwiczeniami.

Kod: 071



Forever Therm

Forever Therm dostarcza sprawdzonych ekstraktów roślinnych i substancji odżywczych, które wzmagają termogenezę i przyspieszają metabolizm, by pomóc ci spalić więcej kalorii.

Kod: 464



Forever Fiber

Firmowa mieszanka czterech rodzajów błonnika i wygodny sposób wspierania optymalnej ilości błonnika w diecie. Błonnik wspiera pracę układu trawiennego oraz przyczynia się do zachowania uczucia sytości na dłużej, dlatego stanowi ważny element programu kontroli wagi.

Kod: 464



ARGI+ dla optymalnej kondycji

Osoby aktywne oraz sportowcy i kobiety potrzebują produktu, który wspomaga cały organizm. Coś dla mięśni, siły i kondycji. Odpowiedzią na te potrzeby jest ARGI+, czyli odżywczy napój wzbogacony o witaminy, kwas foliowy i L-argininę, czyli aminokwas odgrywający istotną rolę w organizmie.

ARGI+ można spożywać przed albo po ćwiczeniach fitness, grze sportowej, zajęciach gimnastycznych lub biegach w parku. Pomaga utrzymać organizm w dobrej formie, co jest bardzo istotne przy aktywnym trybie życia.

Ten wartościowy suplement diety to obfite źródło l-argininy. Oprócz tego zawiera zestaw witamin, w tym witaminę C i kwas foliowy, które zmniejszają uczucie zmęczenia i wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego oraz witaminę D, która wspomaga prawidłową pracę mięśni.

Produkt ten zawiera również wyciągi roślinne, takie jak na przykład ekstrakt z owoców granatu, będących bogatym źródłem przeciwutleniaczy, które eliminują

szkody wyrządzone przez wolne rodniki, a także ekstrakty z czerwonego wina, skórki winogron i jagód.

Dodaj miarkę ARGI+ do wody, soku lub jednego z naszych firmowych napojów aloesowych. Korzystaj z dobrodziejstw tego unikalnego produktu Forever i zobacz jak szybko stanie się stałym wyposażeniem twojej torby sportowej! Utrzymuj dobrą formę dzięki L-argininie zawartej w napoju ARGI+ Forever.

Kod: 320



Pięć dyscyplin i Forever

Oktavia Nowacka

Jestem reprezentantką Kadry Narodowej w Pięcioboju Nowoczesnym. W minionym sezonie odniosłam bardzo wiele sukcesów sportowych. Najważniejsze z nich to zwycięstwo Pucharu Świata oraz brązowe medale w sztafecie mix na Mistrzostwach Europy oraz Mistrzostwach Świata.

Na moje sukcesy wpływ miały nie tylko ciężki trening i zdrowy tryb życia, ale także odpowiednia suplementacja. Przez cały miniony sezon produkty Forever były mi niezwykle bliskie. Towarzyszyły mi nie tylko podczas codziennych trudów, ale także w czasie zawodów i w okresie regeneracji.

Moje ulubione produkty, bez których nie osiągnęłabym tak wspaniałych rezultatów:

- Forever Argi+ z L-argininą i kompleksem witamin wspianiale dotleniający organizm i przyczyniający się do zwiększenia odporności na zmęczenie. Ponad to jest świetnym antyoksydantem redukującym działanie wolnych rodników. Uwielbiam ten suplement w stanach wzmożonego wysiłku fizycznego.

- Forever Lite, który dostarcza mi wszystkich niezbędnych

aminokwasów i pomaga w szybszej regeneracji mięśni. Oprócz tego jest niezwykle smaczny i sycący.

- Forever Calcium, Nature-Min, Absorbent-C, Forever Kids, Arctic-Sea, A-Beta-CarE, Forever B₁₂ Plus oraz Pola Zieleni dbają o codzienne dostarczanie mojemu organizmowi wszystkich niezbędnych witamin i minerałów. Doprowadzają mój organizm do równowagi po ciężkich treningach, wzmacniają odporność i poprawiają samopoczucie.

Na liście nie może zabraknąć Aloe Vera Gel, który dba o zdrowie mojego organizmu oczyszczając go z toksyn, poprawiając pracę jelit i zwiększając przyswajanie pozostałych produktów.

Galaretka Aloe Vera oraz Aloe Heat Lotion koją moje obolałe mięśnie i stawy, a batoniki Fast

Break dostarczają szybkiej porcji węglowodanów i białka pomiędzy treningami i w trakcie zawodów.

„Przez cały miniony sezon produkty Forever były mi niezwykle bliskie.”

Oprócz wymienionych produktów bardzo cenię sobie kosmetyki firmy Forever, które nie zawierają szkodliwych dla zdrowia parabenów i dbają o moją higienę pomiędzy treningami.

Z tak dobranym zestawem jestem gotowa na codzienne wyzwania. Dzięki Forever czuję się silna i gotowa do ciężkiej pracy. Oby kolejny sezon był równie udany!



Tina Gillies

Manager Forever

Tina uzyskała niesamowite efekty stosując program kontroli wagi Forever Clean 9. Schudła 5 kg, dzięki czemu komfort jej życia znacznie się poprawił.

Zaczęłam przybierać na wadze po kontuzji kolana około 15 lat temu. Przez tę kontuzję musiałam przestać grać w koszykówkę i uprawiać inne sporty, które uwielbiam. Po urodzeniu dwójki dzieci, jeszcze bardziej przytyłam, aż wreszcie wszelkie ćwiczenia stały się dla mnie za trudne. Wystarczył spacer, a moje kolano puchło i zaczynało mnie boleć.

Tycie oraz brak ruchu wkrótce zaczęły powodować inne problemy. Przez większość czasu dokuczał mi ból kręgosłupa, codziennością stała się niestrawność. Straciłam pewność siebie i sama zredukowałam się do roli „mamus”, skupionej wyłącznie na dzieciach i bez czasu dla siebie.

W lutym 2009 r. po raz pierwszy przeszłam program oczyszczający Forever Clean 9 i nie będzie przesadą stwierdzenie, że kompletnie zmieniło to moje życie. Schudłam 5 kilogramów! Zaczęłam zupełnie inaczej myśleć o tym, co jem i odzyskałam nadzieję, że pewnego dnia będę mogła wrócić do uprawiania ulubionych sportów.

Po raz pierwszy od lat nabrałam pozytywnego nastawienia do odchudzania i wiedziałam, że mi się uda. Zaczęła mi wracać pewność siebie. Nabrałam też uzasadnionego przekonania do aloesu i produktów kontroli wagi Forever.

Garcinię Plus uważam za fantastyczny suplement nie tylko dlatego, że zmniejszył mój apetyt, ale także ze względu na to, że korzystnie wpłynął na wahania poziomu cukru we krwi, które miałam podczas wcześniejszych prób odchudzania. Cały program okazał się bardzo wygodny w stosowaniu.

W sumie, korzystając z produktów kontroli wagi Forever, straciłam

31 kg i teraz czuję, że nareszcie znów jestem tą samą „Tina”, którą byłam wcześniej.

Znowu mogę codziennie ćwiczyć i wróciłam do dawnej formy. Mogę nosić ubrania, jakie mi się podobają i robić wszystko, o czym marzę. Program kontroli wagi Forever naprawdę pozwolił mi zmienić swoje życie. Jestem teraz szczęśliwsza i cieszę się pełnią życia.

Zestaw Clean 9

z Forever Lite Ultra Vanilla
| kod: 475

z Forever Lite Ultra Chocolate
| kod: 476

Forever Garcinia Plus
| kod: 071

Energia

Napój energetyzujący FAB dla energii i witalności

12 szt. w opakowaniu (250 ml)
kod: 321

Jeśli chcesz kupić produkty, skontaktuj się ze swoim Przedsiębiorcą Forever



Męskie oblicze FOREVER

Rozmowa ze Stanisławem Czopkiem, dyplomowanym osteopatą (D.O.) z Krakowa, managerem w firmie Forever Living Products.

FLP: Kurz na południowoamerykańskich bezdrożach Argentyny, Boliwii i Chile już opadł, a my dzisiaj mamy zaszczyt popijać herbatkę w towarzystwie człowieka, który tego kurzu, pyłu i pustynnych temperatur doświadczył. Naszą rozmowę zaczynamy od gratulacji. Równie szczerych, co gorących – jak na dakarowy klimat przystało ☺

Pochodzący z Krakowa Rafał Sonik odniósł w tym roku największy sukces sportowy, jaki mógł sobie wymarzyć – wygrał (w kategorii quadów). Pan jest członkiem zwycięskiego TEAMU, gratulujemy zatem zwycięstwa w Dakarze – najtrudniejszym rajdzie świata!

S.Cz.: Dziękuję bardzo. Ten sukces, to wspaniała nagroda za wiele lat wysiłku.

FLP: Wiele, czyli ile konkretnie?

S.Cz.: Ponad piętnaście, może siedemnaście... Nie pamiętam dokładnie ☺

FLP: To pokazuje, że na sukces nigdy nie jest za późno. Warto marzyć, iść do przodu, próbować, nie zniechęcać się, nawet mimo przeciwności losu i... piasku w zębach...

S.Cz.: Dokładnie tak. Każdy z nas ma swój Dakar.

FLP: Co do wspomnień... Ma Pan świadomość, że równie dawno, bo 20 lat temu podpisał Pan Umowę Dystrybutora FLP? To był początek 1995 r. Rok 1996 powitał Pan już jako MANAGER...

S.Cz.: Nie czuję się winny... ☺ Tamten etap mojego życia wspominam bardzo miło. Produkty FOREVER polecałem (i nadal to robię) zarówno w życiu prywatnym rodzinie i znajomym, jak też pacjentom. Przez te wszystkie lata używam ich w domu i w pracy zawodowej, w gabinecie. Wszyscy byli i są zachwyceni, a co najmniej zadowoleni. Są po prostu skuteczne. Ja nie widzę na rynku

sprzedaży bezpośredniej, by inne firmy utrzymywały się tak długo i działały tak profesjonalnie, jak FOREVER. Jestem przekonany do jakości produktów, a to podstawa.

FLP: Wracając do Pana współpracy z Rafałem Sonikiem...

S.Cz.: Zaczęło się całkiem zwyczajnie. Rafał przyszedł do mnie do gabinetu, jako pacjent. Już trenował, ćwiczył, zdobywał laury. W którymś momencie zaproponował mi udział w Rajdzie we Francji, w Pont De Vaux, który był odpowiednikiem Mistrzostw Świata w quadach. Tak to się zaczęło. To był chyba ten sam okres, w którym trafił do mnie Adaś Małysz i Krzysiek Hołowczyc.

FLP: Z nimi współpracuje Pan również długo?

S.Cz.: Tak. Adaś trafił do mnie u szczytu swojej narciarskiej kariery. Przy okazji kontuzji

wpadł do mnie raz, czy drugi do gabinetu na konsultacje. Po zakończeniu kariery skoczka narciarskiego współpracę ze śniegu przenieśliśmy na piasek ☺

Z Krzyskiem Hołowczycem zaczęło się podobnie. Poznaliśmy się w gabinecie. I tak od lat włączę się z nimi po bezdrożach całego świata ☺

FLP: Pamięta Pan swój pierwszy Dakar?

S.Cz.: Tak... Na pierwszym Dakarze byłem w 2008 roku na zaproszenie Krzyska. „Byłem” to może za dużo powiedziane, bo to był pierwszy Dakar w historii, jedyny, miejmy nadzieję, który został odwołany. Pojawiliśmy się w Lizbonie, normalnie zrobiono wszystkie odprawy administracyjno-techniczne i nagle ogłoszono nam, że ze względu na zagrożenie terrorystyczne rajd jest odwołany... Tyłu płaczących mężczyzn, to ja nigdy wcześniej,

ani potem nie widziałem... Na realizację marzenia jakim jest udział w Dakarze większość zawodników poświęca zarówno lata przygotowań jak i oszczędności swojego życia. I te marzenia legły w gruzach... Potem był Dakar 2009. Następny, 2010, musiałem poświęcić na rzecz zdania końcowego egzaminu na moich studiach, które podjąłem... mówię tu o studiach osteopatycznych. Później Dakar 2011, 2012, 2013, 2014, 2015... także sześć całych, a jeden rozpoczęty. Do tego dochodzą rajdy wchodzące w skład Pucharu Świata, w których Rafał bierze udział. Wcześniej, towarzyszyłem Krzyskowi w wielu startach krajowych, jak np. Baja Poland.

FLP: Rafał Sonik w wielu wywiadach podkreśla, że każdy sukces to zasługa całego Teamu, czyli Was wszystkich...

S.Cz.: No nie można tego inaczej odebrać...

FLP: W takim razie jaka jest Pana rola w tym Zespole?

S.Cz.: Głównie zajmuję się tym, żeby Rafał mógł się po prostu na tego quada wdrapać i dobrze przejechać odcinek. Żeby był jak najbardziej sprawny, odpowiednio odżywiony i napojony.

FLP: Czyli z jednej strony to są zabiegi po odcinku, kiedy trzeba zrobić masaż i regenerację, a z drugiej przygotowanie zawodnika od wewnątrz, czyli właściwe odżywianie...

S.Cz.: Tak, ale nie tylko! Słuchajcie! Tam nie ma czegoś takiego jak wolne ręce! Jest takie powiedzenie: wszystkie ręce na pokład. Na Dakarze te ręce są non stop na pokładzie. Zaczynam dzień o wpół do czwartej... o trzeciej... czwarta to najpóźniej. Można powiedzieć, że jestem takim budzikiem dla Teamu. Budzę Rafała, poszczególnych mechaników. Trzeba go nakarmić, napić, przygotować zapas





na drogę. Przygotowuję całą suplementację.

FLP: Tam jest jakiś jeden koordynator, który czuwa nad tym wszystkim?

S.Cz.: Przeważnie w zespołach są tzw. Team-managerowie, natomiast myśmy przez lata wypracowali swoją formułę i każdy wie, co ma robić. Nie ma czegoś takiego, że masz wolne i nie wiesz co masz robić. Nie ma Dakaru, żeby coś nie stanęło, coś się nie zakopało, coś się nie zepsuło... Decyzje muszą być podejmowane błyskawicznie. Sekundy, czy minuty mogą decydować o sukcesie...

FLP: Krótko mówiąc, dobę ma Pan wypełnioną maksymalnie. Wróćmy do przygotowania zawodnika do kolejnego etapu. Co podaje Pan Rafałowi przed startem, a co przygotowuje Pan dla niego na trasę?

S.Cz.: Podstawą śniadania (i to nie tylko dla Rafała) są produkty Forever. Pierwszy posiłek składa się z „mleka”, batonów Fast Break i banana.

FLP: No właśnie! W wielu wywiadach Rafał Sonik wspomina o tym tajemniczym „mleku”. O co chodzi? Bo przecież nie trzymacie mleka na pustyni ☺

S.Cz.: To taki nasz rajdowy żargon. Mleko, to po prostu rozpuszczony w wodzie Forever Lite, który doskonale spełnia rolę napoju energetycznego ☺

FLP: A na drogę?

S.Cz.: Na drogę do camelbaku zawodnik zabiera napój, w skład którego wchodzi Forever Argi+ oraz Miąższ Aloe Vera. Pełnego składu i proporcji wolałbym nie zdradzać. Nie będę pomagać konkurencji ☺ Daję mu trochę minerałów i poję aloesem. Przy tak długim wysiłku w upale zwykła suplementacja oparta na guaranie, działającej 15-20 minut nie wystarcza. Produkty Forever to bazowa formuła odżywcza. Wypracowana przez lata.

FLP: Wybór tych, a nie innych odżywek wynika z Pana doświadczenia. To się po prostu sprawdza?

S.Cz.: Tak, to się sprawdza i przekłada na wyniki, bo musimy popatrzeć na to, jaki timing miał Rafał: w 2012 był czwarty, w 2013 trzeci, w 2014 drugi i w 2015 pierwszy. Produkty Forever są podstawą diety Rafała, ale w jej skład wchodzi nie tylko one.

FLP: Dużo Pan tego zabiera?

S.Cz.: Sporo. Musicie wziąć pod uwagę, że ja to daję nie tylko Rafałowi, ale także wszystkim pozostałym członkom Zespołu: mechanikom, kierowcom, ale również fotografom czy reporterom. Piją to przez cały dzień.

„ Produkty Forever to bazowa formuła odżywcza. Wypracowana przez lata. ”

FLP: Czyli Pana dakarowy, pustynny niezbędnik, to: Forever Lite, Argi+ i Miąższ?

S.Cz.: Nie tylko. Zabieram również dużo Galaretki, Firsta i Aloe Heat Lotion. Czerwonej dużo schodzi, bo przecież dzień gorący, a wieczory i noce bardzo zimne. Wcieram jej dużo po to, żeby mięsień, płyn śródstawowy miał to, co najlepsze, aby skrócić czas regeneracji. To jest forma terapii. Ja mam pewność, że po 15-20 minutach w płynie śródstawowym, składniki czerwonej działają przeciwwzapalnie, rozkurczowo itd. Staw musi być dobrze zosiowany, mięsień elastyczny i mocny. Generalnie, można popatrzeć na takiego zawodnika jak na stworzenie o napędzie czterokończynowym. Musi być wszystko sprawne tak, jak w quadzie, samochodzie czy innym urządzeniu mechanicznym. Zawodnik musi dostać to, co powinien, to co jest najlepsze. Więc ja to zapewniam.

FLP: Czyli wszyscy mają do Pana zaufanie, do tego co im Pan podaje?

S.Cz.: Faktem jest, że na początku, gdy zaczynałem, patrzyli na kogoś, kto ma zadbać o jakąś tam suplementację z przymrużeniem oka, bo nigdy z czegoś takiego nie korzystali. Guarana i do przodu! ☺ Prawda jest jednak taka, że na tym poziomie rywalizacji nie da się osiągnąć sukcesu bez kompleksowego zadbania o zawodnika. Teraz sami przychodzą i proszą np. o „mleko” ☺ Duże, fabryczne Teamy, takie jak VW, BMW czy Toyota gwarantują zawodnikom obsługę polegającą na odnowie i na pewno są to profesjonaliści. Moja przewaga, jeśli chodzi o Rafała, Krzyśka czy Adama, polega na tym, że ja pracuję z nimi od lat, więc wiem jakie są ich potrzeby, ograniczenia i możliwości.

FLP: Wracając do zaufania i podejścia zawodników do produktów, których Pan używa... Wymagają od Pana uzasadnienia, dlaczego te, a nie inne? Czy zdają się całkowicie na Pana doświadczenie?

S.Cz.: Na początku były pytania: a co Ty mi tu dajesz? ☺ No to usiedliśmy, porozmawialiśmy i później to już była tylko kwestia, że ktoś woli Lite Waniliowy, a ktoś Lite Czekoladowy. A komuś smak jest obojętny. Na przestrzeni lat produkty udowodniły swoją jakość.

FLP: Słońce, wysoka temperatura, przegrzania, oparzenia, wszechobecny piasek, pył, kurz itd. Jakie na to ma Pan sposoby?

S.Cz.: Zawodnik jest cały w kombinezonie, ale twarz czy nadgarstki ulegają często poparzeniom. Przegrzaniu ulegają głównie nogi. W zasadzie są



ugotowane, całe rozpułchnione. Pracuję Aloe Firstem i zieloną galaretką. W dużych ilościach! Oczywiście jak zawodnik jest już czysty. Na jednym z ostatnich Dakarów Rafałowi przez parę godzin ciekła benzyna po nodze.

Wiecie, nogę miał jak twarożek... i znów sytuację uratował First i zielona.

FLP: Ile czasu pracuje Pan nad zawodnikiem po skończonym etapie?

S.Cz.: To zależy od tego w jakim stanie dojechał i kiedy zaczyna się następny odcinek. Zawodnik musi mieć jeszcze czas na sen ☺ Jak Rafał ma dzień przerwy od jazdy, to podchodzimy do tego bardziej kompleksowo. „Siedzę” na nim nawet 6 godzin, takie dwie tury po 3 godziny każda...

FLP: A jak się siedzi tyle dni w upale na tych piaskach, to się tęskni za tą naszą polską szaroburą zimą?

S.Cz.: Na tęsknotę to nie ma czasu, natomiast tego upału to się nienawidzi permanentnie! Ucieka się od słońca, robi się wszystko, żeby się schować w cieniu. Bo wiecie... To nie jest tak, że samo słońce daje w kość, tylko zwyczajnie nie ma czym oddychać... A jeszcze czasami trzeba założyć gogle, bo nie jesteś w stanie otworzyć oczu... Albo nagle przychodzi załamanie pogody i w momencie stoisz człowieku po kostki w wodzie. Albo wiatr tak wieje, że cokolwiek byś nie postawił, to Ci zrywa, a po etapie zawodnika trzeba przecież zrobić. Ale gdzie? Na piasku go położyć? Patentów na Dakarze wymyśla się mnóstwo.

FLP: Jako osteopata i rehabilitant bierze Pan udział w rajdach terenowych na całym świecie. Jeśli chodzi o ekstremalność warunków i poziom trudności Dakar jest wyjątkowy, prawda?

S.Cz.: Bezwzględnie. Prócz warunków różnicę robi czas trwania rajdu i dystans do pokonania na poszczególnych etapach. Przy tak długotrwałym wysiłku właściwa suplementacja i regeneracja odgrywają kluczową rolę. Fajne jest, że ja

im proponuję to, co sprawdziłem na sobie, więc to nie jest lipa. Na rynku jest mnóstwo różnych produktów. W tych kwotach, sumach, które się wydaje, żeby przejechać taki Dakar, wydatki na suplementy są mikroskopijne. Więc to nie jest kwestia ceny, tylko jakości. Albo trafiasz w oczekiwania i facet czuje się dobrze, albo nie... Wszystkie Teamy obecnie stosują suplementację i wcale nie mam odczucia, że odstajemy gdzieś z nowoczesnymi formami. Wiadomo, że liczy się też ciągłość i systematyczność. Organizmy zawodników przyzwyczajają się do danej suplementacji i lepiej reagują.

FLP: *Wiemy, że Rafał Sonik jest perfekcjonistą dbającym o każdy najmniejszy szczegół. W jaki sposób jest to zauważalne na Dakarze?*

S.Cz.: Tak, Rafał dba o szczegóły i to najmniejsze. Bo to jest tak słuchajcie, że wszystko musi być perfekcyjne. Wszystko! Zawodnik koncentruje się na jeździe, koncentruje się na roadbooku, a Ty mu po prostu podajesz i on ma zaufanie do Ciebie, że dostał wszystko. Raz zapomniałem gumy do żucia. Ktoś powie: nic takiego! Jednak na Dakarze spełnia ona ważną rolę. Jak masz sucho w ustach, jedziesz setki kilometrów, camelbak się zatnie i nie masz co pić, to przynajmniej ta ślina jest... Ja tej gumy zapomniałem i wybuchła afera. Trzeba pamiętać w jakich on jest emocjach: brak gumy do żucia może wywołać awanturę. No nie dostał tego k...a, co powinien dostać! I tyle.

FLP: *A to, wbrew pozorom, może zaważyć na wyniku.*

S.Cz.: Oczywiście!

FLP: *Sukces składa się z detali i szczegółów.*

S.Cz.: Dokładnie tak! Innym takim ważnym drobiazgiem obok gumy do żucia jest... Balsam do Ust! Znowu ktoś spyta: po co to komu? Uwierzcie, zawodnikom wysychają i pękają usta do tego stopnia, że... nie są w stanie pić wody. Ochrona ust jest koniecznością. Płość rzeczy, które zawodnik zabiera na trasę, jest ograniczona do minimum. Upchnięty w kieszeń mały, niepozorny Aloe Lips, spełnia rolę apteczki pierwszej pomocy. Przydaje się chłopakom nie tylko do smarowania popękanych ust, ale np. na otarcia od gogli, od stoperów w uszach, na rany na nogach, dłoniach...

FLP: *Mały, wielki bohater ☺*

S.Cz.: Dokładnie ☺

FLP: *Dakar to dla Pana przygoda, pasja czy praca?*

S.Cz.: Podobno kto raz doświadczy Dakaru, ten się od niego uzależnia. I ja tak właśnie mam.

FLP: *Poza rajdami używa Pan produktów Forever?*

S.Cz.: No nie żartujcie! Sam podpieram się Litem, bo człowiek nie zawsze ma czas, by zjeść śniadanie. Mam wnuki, którym

daję Kidsy, lubię krem aloesowo-propolisowy, który nota bene też zabieram na Dakar, o czym zapomniałem Wam wcześniej wspomnieć. No i w gabinecie zielona galaretka, czerwoną emulsja... Dużo innych...

FLP: *Teraz ma Pan jakąś przerwę w wyjazdach?*

S.Cz.: A skąd! Zaraz zaczyna się Puchar Świata: Abu Dhabi, Katar, Egipt...

FLP: *Czyli składane łóżko do masażu pod pachę, produkty Forever do walizki i w drogę?*

S.Cz.: No na to wychodzi.

FLP: *Trzymamy zatem kciuki. Życzymy powodzenia i dalszych sukcesów dla Waszego Teamu. Czekamy na kolejne relacje Osteopaty z bezdroży Świata. Dziękujemy za rozmowę.*

S.Cz.: Ja również dziękuję.

Rozmawiali: *Bernadeta Machlowska i Tomasz Bochenek. Forever O/Kraków.*

Stanisław Czopek lat 58, absolwent Krakowskiej Akademii Wychowania Fizycznego, ukończył również Sutherland College of Osteopathic Medicine w Brukseli. Prowadzi prywatny gabinet Osteopatii i Fizjoterapii „Czakra” w Krakowie.



MOC / SPRAWNOŚĆ Z ARGİ+

ARGİ+ to suplement diety z L-argininą, witaminami i ekstraktami roślinnymi, do przygotowania odżywczego napoju.

300g
kod: 320



Jeśli chcesz kupić produkty, skontaktuj się ze swoim Przedsiębiorcą Forever

Aloe Vera

*Czy wiesz, że aloe vera zawiera ponad
75 aktywnych składników oraz
19 z 20 aminokwasów potrzebnych
ludzkiemu organizmowi?*

*Tak bardzo wierzymy w jakość naszych produktów, że jeśli w ciągu 30 dni
nie odczujesz ich korzystnego działania, oddamy ci pieniądze!*

Forever Living Products
Poland
Al. Jerozolimskie 92
00-807 Warszawa

Forever Business Owner:

#508L

Forever jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Sprzedaży Bezpośredniej