

FOREVER ER YOURS



Xtra

→ Valtreffs –
Begeistern Sie noch
mehr Menschen für
die Forever-Welt!

MIT FOREVER DEN SOMMER FEIERN

ZU HAUSE, AUF REISEN, MIT DER FAMILIE, ZU ZWEIT ODER ALLEINE –
GENIESSEN SIE JEDEN AUGENBLICK VOM SOMMERGLÜCK.

SOMMERLACHEN

Zarte Lippen verzaubern jeden Augenblick.

Die Wärme der Sonne zieht uns magisch an. Wir wollen ins Freie, aktiv sein oder die Seele baumeln lassen. Forever Sun Lips™ mit Lichtschutzfaktor 20* schützt die zarte Haut der Lippen vor intensiven Sonnenstrahlen, Jojoba-Samen-Öl hält sie weich und geschmeidig, eine Brise Pfefferminze kühlt und erfrischt. So behalten Sie Ihr strahlendes Lächeln in jedem Augenblick des Sommers.

* Lichtschutzfaktor 20 entspricht Sun Protecting Factor (SPF) 30 nach US-/FDA-Norm.



Art. 462 | Forever Sun Lips™

Immer am Puls der Zeit

Ein gesünderes Leben für alle – das ist das Ziel von Forever, der Aloe Vera Company. Deshalb wird in unseren Laboren weltweit geforscht und getestet, und zwar so lange, bis wir wirklich zu 100 Prozent zufrieden sind. Es gelten strengste wissenschaftliche Richtlinien, alle Verfahren sind strikten Kriterien unterworfen. Mit dem einen Ziel: Ihren und unseren qualitativ höchsten Ansprüchen zu genügen.

And proudly we present: F15 – Das 15-Tage-Programm für einen schnellen Einstieg zu einem dauerhaft gesünderen Lebensstil. Auf Basis unseres erfolgreich entwickelten 30-tägigen F.I.T.-Konzeptes bieten wir Ihnen jetzt ein maßgeschneidertes Ernährungs- und Fitness-Programm für Kurzentschlossene – pünktlich zum Beginn des Sommers. Ein

Konzept mit überschaubaren Anforderungen und sichtbaren Ergebnissen. Denn oft fehlt uns im Leben einfach nur der Anstoß zum ersten Schritt. Dazu gehören für uns auch neue Produkte, die Männer und Frauen gleichermaßen nutzen können: das Aloe Shave – für streichelzarte Haut. Völlig unabhängig ob Gesicht oder Beine – Aloe Shave macht die Rasur zu einem echten Vergnügen mit strahlenden Ergebnissen. AUF EINEN PRICKELNDEN, INTENSIVEN SOMMER!

Ihr 
Dr. Florian Kaufmann

Managing Director Forever
 Deutschland, Österreich und Schweiz



INHALT

<p>4 Hautpflege</p> <hr style="border-top: 1px dotted white;"/> <p>Sommerglück 5 einfache Tipps für strahlend schöne Sommerhaut</p>	<p>6 Reisen</p> <hr style="border-top: 1px dotted white;"/> <p>Sommertreffen am Bodensee - Badespaß im Dreiländereck</p>	<p>8 Gewichtsmanagement</p> <hr style="border-top: 1px dotted white;"/> <p>Sommerclicks Ihr F.I.T.-Workout- und Ernährungsplan goes online</p>	<p>10 Neue Produkte</p> <hr style="border-top: 1px dotted white;"/> <p>Sommerleben Trainierte Körper mit streichelzarter Haut</p>
<p>12 Nahrungs-ergänzung</p> <hr style="border-top: 1px dotted white;"/> <p>Sommeressen Tägliche Vorsorge mit Omega-3-Fettsäuren</p>	<p>14 Lifestyle</p> <hr style="border-top: 1px dotted white;"/> <p>Sommerlaune Ein Plädoyer fürs GENIESSEN</p>	<p>15 Wohlfühlen</p> <hr style="border-top: 1px dotted white;"/> <p>Sommerluxus Süße Momente für außergewöhnliche Pflege</p>	<p>Xtra</p> <hr style="border-top: 1px dotted white;"/> <p>Vitaltreffs Begeistern Sie noch mehr Menschen für die Forever-Welt!</p>

IMPRESSUM

Herausgeber: Forever Living Products Germany GmbH, Schloss Freiham, Freihamer Allee 31, 81249 München, www.flp.de | Forever Living Products Austria GmbH, Brünner Straße 14, 2201 Hagenbrunn, www.flp.at | Forever Living Products Switzerland GmbH, Juchstrasse 31, 8500 Frauenfeld, www.flp.ch. **Bildrechte:** Forever Living Products, Shutterstock, Fotolia, Thomas Kalak.



Was Sonnenanbeter wissen müssen:

Jede Haut hat ihre individuelle Eigenschutzzeit. Je nach Typ kann diese zwischen drei und 90 Minuten betragen, in der die Haut ohne Schutz in der Sonne keinen Schaden nimmt. **Die Höhe des Lichtschutzfaktors (LFS) eines Sonnenschutzproduktes gibt an, wie viel länger als die Eigenschutzzeit die Haut am Tag der Sonne ausgesetzt sein kann.** Beträgt der Eigenschutz der Haut zum Beispiel zehn Minuten und der Lichtschutzfaktor des verwendeten Sonnenschutzes 20, kann ein „Sonnenanbeter“ 200 Minuten (10x20) pro Tag = drei Stunden und zwanzig Minuten ohne Reue bräunen.

SOMMERGLÜCK

5 einfache Tipps für strahlende Sommerhaut

Sonnenstrahlen lassen uns aufleben. Körper und Geist tanken neue Energie und Wohlbefinden. Doch je länger wir uns in der Sonne aufhalten, umso mehr müssen wir unsere Haut vor den intensiven Strahlen schützen, um ihre jugendliche Frische und Spannkraft zu erhalten – für einen Sommer ohne Ende!

1 Dauerhafter UV-Schutz – nur bei ständiger Wiederholung!

Sonnencreme mit UVA- und UVB-Schutz sollten Sie auftragen, bevor Sie das Haus verlassen. Schon auf dem Weg zum geliebten Strandbad ist die Haut den ersten Sonnenstrahlen ausgesetzt und vielleicht denkt man danach nur noch an eines: Baden. **Je nach Hauttyp und Lichtschutzfaktor wird empfohlen, sich alle zwei Stunden komplett neu einzucremen.** Vor allem nach dem Baden und bei starkem Schwitzen.

2 Sonnenschutzcreme – die Menge macht's!

Sonnencreme immer großzügig auftragen, damit der gewünschte Lichtschutzfaktor wirksam werden kann. Da die empfohlene Auftragsmenge selten erreicht wird, sollten Sie einen hohen Lichtschutzfaktor wählen.

3 Trinken – rund um die Uhr!

Heiße Sommertage fordern uns auf vielfältige Weise. Kommt der Durst, ist die Haut schon auf dem Weg zu dehydrieren. **Das Beste ist, über den ganzen Tag verteilt regelmäßig zu trinken,** um den körpereigenen

*Bewusst genießen
+ ausreichend schützen
= vergnügt bräunen!*

Wasserspeicher gleichbleibend hoch zu halten. Eine Wasserflasche als ständiger Begleiter lässt Haut und Lippen im Sommer strahlen.

4 Irritierte Haut – Aloe Vera beruhigt!

Auch wenn wir alle Vorsichtsmaßnahmen beherzigt haben, kann die Haut nach einem Sonnenbad irritiert oder gerötet sein. In diesem Fall beruhigt und kühlt Aloe Vera besonders gut gestresste Hautstellen. **Ständiges Befeuchten wirkt heilsam und kann das unangenehme „Schälen“ der Haut verhindern.**

5 Gründlich Reinigen – ein Muss für strahlenden Teint!

Während eines langen, heißen Sommertages setzen sich Sonnenschutzmittel, Schweiß und Staub auf der Haut ab und verkleben die Poren. Uns dürstet es nach frischem Wasser und pflegenden Essenzen. **Für einen strahlenden Teint am Abend sollten Sie die Haut porentief reinigen** und anschließend gut befeuchten.

DIE FOREVER SOMMER-FAVORITEN

Nutzen Sie die natürliche Kraft der Aloe Vera, Ihrer Haut das zu geben, was sie im Sommer so dringend braucht: Pflege, Schutz und Feuchtigkeit!

Übrigens:
Alle Produkte auf dieser Seite wurden mit „sehr gut“ bewertet



Aloe Sunscreen

Feuchtigkeit spendende Sonnenschutzlotion mit Aloe-Vera-Gel. Bei mehrfacher täglicher Anwendung schützt Lichtschutzfaktor 20* Ihre Haut vor intensiven UVA- und UVB-Strahlen. **Sie ist wasserfest, leicht aufzutragen, zieht schnell ein** und hinterlässt einen angenehm dezenten Duft.

Aloe Sunscreen Spray

Das wasserfeste Sonnenschutzspray mit dem umweltfreundlichen Pumpsystem pflegt die Haut mit reinem Aloe-Vera-Gel und wertvollen Nährstoffen der Natur. **Lichtschutzfaktor 20* schützt die Haut vor intensiven UVA- und UVB-Strahlen.** Mehrmals täglich aufsprühen und leicht verreiben. Um das Gesicht zu schützen, einfach in die Hände sprühen und großzügig verteilen.

Forever Sun Lips™

Stärken Sie die Widerstandsfähigkeit Ihrer Lippen. **Forever Sun Lips™ schützt Ihre Lippen mit Lichtschutzfaktor 20*, pflegt sie mit Jojoba-Samen-Öl** und hält sie mit **Pfefferminze** angenehm kühl und frisch. Vorbeugend mehrmals täglich auftragen.

Aloe First®

Das Spray versorgt Haut und Haare mit Feuchtigkeit und Nährstoffen. **Ein perfekter Frische-Kick für heiße Sommertage.** Reines Aloe-Vera-Gel mit Bienenpropolis und ausgewählten Kräutern wirkt als Erste-Hilfe-Spray, besonders bei sonnengestresster Haut und angegriffenem Haar.

Aloe Vera Gelly

Das transparente Hautpflege-Gel kühlt und erfrischt. **Aloe Vera in hochkonzentrierter Form hilft bei kleinen oberflächlichen Verbrennungen und leichten Hautverletzungen.** Das Gel zieht rückstandsfrei ein und kann auch als feuchter Umschlag genutzt werden.

Vorgestellte Produkte


- 1 **Aloe Sunscreen** | Art. 199
118 ml | € 18,85 | Fr. 23,60
Grundpreis 100 ml | € 15,97
- 2 **Aloe Sunscreen Spray** | Art. 319
178 ml | € 18,70 | Fr. 26,10
Grundpreis 100 ml | € 10,51
- 3 **Forever Sun Lips™** | Art. 462
4,25 g | € 4,80 | Fr. 6,70
Grundpreis 100 g | € 112,94
- 4 **Aloe First®** | Art. 40
473 ml | € 21,70 | Fr. 31,10
Grundpreis 1 Liter | € 45,88
- 5 **Aloe Vera Gelly** | Art. 61
118 ml | € 18,10 | Fr. 23,60
Grundpreis 100 ml | € 15,34

* Lichtschutzfaktor 20 entspricht Sun Protecting Factor (SPF) 30 nach US-/FDA-Norm



SOMMER TREFFEN

im Dreiländereck am Bodensee

A wooden gazebo with a dark, shingled roof and a central spire, situated on a wooden pier with white railings. The pier extends into a calm body of water under a clear blue sky. In the distance, low mountains are visible on the horizon.

Genießen Sie eine bezaubernde Kulturlandschaft mit liebevoll gepflegten Traditionen, grandiosen Bergkulissen und kulinarischen Köstlichkeiten. Jede Region bietet ganz eigene „Sommer-Freizeit-Vergnügen“ mit Badespaß für die ganze Familie. Und wenn Sie einmal eine Pause brauchen – die leckeren Forever-Drinks verzaubern Ihnen gerne das Picknick im Grünen, den Mittagsschlaf auf dem schattigen Balkon oder den gemeinsamen Abend auf der eigenen Terrasse.

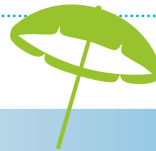
Seebad Lindenhof in Lindau



Das Seebad Lindenhof liegt im Lindauer Ortsteil Bad Schachen im Lindenhofpark direkt am Bodensee. Bei klarer Sicht steht einem grandiosen Panoramablick über den Bodensee auf die Schweizer und Allgäuer Alpen nichts im Wege. **Eine große Liegewiese mit altem Baumbestand liegt am Rande dieser ehrwürdigen weitläufigen Parklandschaft.** Eine separate Sportwiese bietet Platz zum Fußball- und Volleyballspielen. **Am Seeufer findet man eine Bademole, zwei Badeflöße und einen Sprungturm.** Die Gastronomie im Seebad Lindenhof bietet für alle Sommergäste groß und klein liebevoll zubereitete Gerichte.

Adresse: Lindenhofweg 41, 88131 Lindau, Tel.: 08382/6637

Website: www.bayern-im-web.de/seebad-lindenhof/



Strandbad Bregenz

So richtig entspannen, abschalten von Trubel und Hektik! Im Strandbad Bregenz kein Problem. Es bietet über 400m Bodenseeufers mit verschiedensten Seezugängen und ausreichend Platz für unterschiedlichste Freizeitwünsche.

Zum Beispiel die Ruhewiese mit striktem Spiel- und Lärmverbot für die Tiefen-Entspannung – 7.200 m² Fläche im westlichen Bereich des Bades. Seezugangshilfen ermöglichen einen bequemen Einstieg in den See. Dort werden vielfältige Sportmöglichkeiten geboten und für das kulinarische Wohl gesorgt.

Adresse: Strandweg 1, A-6900 Bregenz, Tel.: +43 (0)5574 44242 0

Website: www.stadtwerke-bregenz.at



SEE BAD Romanshorn

Das schweizerische SEE BAD Romanshorn gehört zu den **abwechslungsreichsten und flächenmäßig größten Schwimmbädern** rund um den Bodensee. Das Bad bietet sowohl **Zugang zum See** als auch ein **50m Schwimmbecken** und ein **25m Nichtschwimmerbecken.**

Zu einer der Besonderheiten gehört der separate Wellnessbereich mit einem Wellness-Bad, einem Strömungsbecken und einem Whirlpool. Damit der Badespaß jedoch nicht zu kurz kommt, gibt es für alle, die Action brauchen, einen Sprungturm mit einem 1-, 3- und 5-Meter-Sprungbrett und eine 100-Meter-Wasserrutschbahn. Die kleineren Gäste können sich in dem gesonderten Planschbecken amüsieren.

Adresse: Badstrasse 50, 8590 Romanshorn, Tel.: +41 (0)71 463 11 47

Website: www.romanshorn.ch/erlebnis/sport/see-bad/



FAB-Bowle

Zutaten:

- FAB-Forever Active Boost™ ➤ Apfelsaft
- Aloe Blossom Herbal Tea®
- gefrorene Früchte (Beerenmix)

Zubereitung:

Zwei Beutel Aloe Blossom Herbal Tea® mit drei Liter heißem Wasser aufgießen und abkühlen lassen. Anschließend Tee, FAB und Apfelsaft in eine Bowleschale oder ein anderes großes Gefäß geben und umrühren. Die gefrorenen Früchte unmittelbar vor dem Servieren dazugeben. Die Party kann beginnen!

Mango-Bananen-Shake

Zutaten:

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 225g Spinat ➤ 1 Banane
- 150g Mango ➤ 240ml Mandeldrink
- Eiswürfel

Zubereitung:

Dieser tropische Shake weckt förmlich Sommergefühle! Alle Zutaten zusammen 20 bis 30 Sekunden im Mixer vermischen und sofort verzehren. Sie können den Mandeldrink natürlich auch – je nach Geschmack – gegen Kokosdrink, Magermilch oder Sojadrink austauschen. Just shake it!

Forever-Vital-Mojito

Zutaten:

- Forever Aloe Vera Gel™ ➤ Limetten
- Rohrzucker ➤ Pfefferminnzweige
- Ginger Ale

Zubereitung:

Die Limetten in Achtelstücke schneiden, immer ca. 6 Stück in ein großes Glas geben, 1 TL Rohrzucker und 1–2 Minzweige dazugeben. Das Ganze mit einem Holzmörser gut zerdrücken. Circa 3–5cl Forever Aloe Vera Gel™ dazumischen. Das Glas mit Crushed Eis füllen und mit Ginger Ale aufgießen. Gut umrühren und genießen!

IHR F.I.T.- WORKOUT- UND ERNÄHRUNGSPLAN GOES ONLINE

Was bietet der persönliche Workout- und Ernährungsplan?

Alle Informationen zu Ihrem jeweiligen F.I.T.-Programm sind auf einen Blick ersichtlich. Wenn Sie sich für das Reinigungsprogramm **CLEAN9** interessieren, dann finden Sie im Online-Menü die Punkte Produktinformation, Ernährung, Workout sowie Workout- und Ernährungsplan mit entsprechenden Erklärungen. Durch einfaches Anklicken und Scrollen können Sie sich im Menü bewegen. Analog dazu finden Sie die Beschreibungen und Erläuterungen für **F15, F1, F2** und für **VITAL⁵™**. Wenn Sie sich für den kostenlosen F.I.T.-Workout- und Ernährungsplan online registrieren, steht Ihnen Ihr persönlicher Workout- und Ernährungsplan direkt zur Verfügung.

Wenn Sie ein F.I.T.-Konzept durchführen wollen, dann melden Sie sich – nach der Registrierung – über den Log-in mit Ihrem Benutzernamen und Passwort an (Mit Ihrem persönlichen Passwort haben Sie immer und überall Zugriff auf Ihre Daten.). So können Sie Ihre Fortschritte täglich eintragen. Diese werden gespeichert und sind über Ihren persönlichen Status jederzeit einsehbar. **Pünktlich um 16 Uhr werden Sie jeden Tag per Push-Benachrichtigung daran erinnert, was Sie für Ihr persönliches Erfolgskonzept noch tun müssen. Die perfekte Motivation!**

Außerdem finden Sie im kostenlosen, persönlichen Workout- und Ernährungsplan leckere, leichte Rezepte zum Nachkochen, eine Kalorietabelle sowie eine Liste von gesunden Snacks – abgestimmt auf die jeweiligen F.I.T.-Programme.

Kostenlos und ganz persönlich: Ihr F.I.T.-Workout- und Ernährungsplan ist jetzt immer an Ihrer Seite.

Alle Informationen rund um **CLEAN9, F15, F1 und F2** sowie **VITAL⁵™** sind ab sofort auf Ihrem Smartphone, Tablet oder PC rund um die Uhr verfügbar. Die beste Motivation für einen gesünderen Lebensstil.

Wie funktioniert der persönliche Workout- und Ernährungsplan?

Der persönliche Workout- und Ernährungsplan ist das Herzstück der Online-Anwendung. **Sind Sie persönlich angemeldet, dann können Sie hier Ihre erledigten Workouts, Mahlzeiten und Nahrungsergänzungs-Items eintragen. Zeiten und Dosierung werden ebenfalls vorgegeben.**

Wie finde ich die Anwendung unter der Forever-App?

Einfach die Forever-App im App Store oder Google Play unter dem Stichwort „**Forever Aloe**“ suchen und herunterladen. In der Forever-App finden Sie eine eigene Kachel zum Workout- und Ernährungsplan. Viel Erfolg!



LOOK BETTER, FEEL BETTER

Das beste Beispiel für eine wirklich gelungene Erfolgsstory mit F.I.T. ist SIMONE SIEBER, Assistant Manager aus dem hessischen Mörfelden-Walldorf. „Es musste einfach was passieren in meinem Leben!“, fand die damals 36-jährige alleinerziehende Mutter, „ich war übergewichtig, oft sehr launisch, unglücklich und gefangen im Alltags-trott. Durch eine Bekannte wurde ich auf die F.I.T.-Challenge aufmerksam – war zunächst skeptisch, hatte ich doch bereits viele ‚Veränderungsstrategien‘ begonnen, immer nur mit dem berühmten Jojo-Effekt. Was sollte also diesmal anders sein?“ Eine innere Stimme sagte ihr aber: „Das ist nochmal eine Chance! Du hast nichts zu verlieren – außer Gewicht natürlich, und davon hatte ich reichlich ... Es war die zweitbeste Entscheidung, die ich in meinem bisherigen Leben getroffen habe, gleich nach der Entscheidung für mein Kind!“

Forever: Wie war Ihre Ausgangssituation, wie sieht es jetzt aus?

Simone: Am 25. April 2015 wog ich genau 115 Kilo bei einer Körpergröße von 166 cm, Mitte Januar 2016 zeigte die Waage noch 66 Kilo an. Bedarf es weiterer Worte? Mir geht es großartig, denn ich bin Forever F.I.T.!

Forever: Was ist an Forever F.I.T. anders? Wieso klappt dieses Konzept?

Simone: Das F.I.T.-Programm ist so einfach zu handhaben! Ich muss in meinem Alltag nichts großartig zählen, wiegen und messen. Noch dazu kann ich essen, was ich will. Eigentlich kennt jeder Mensch den Unterschied zwischen gesundem und ungesundem Essen. Wenn jeder einfach mal das Ungesunde reduziert oder sogar ganz streicht und z.B. das Auto öfter mal stehen lässt und Erledigungen mit dem Rad oder zu Fuß macht, jeder die F.I.T.-Produkte fleißig nutzt und einfach auf seinen Körper hört und den Geist achtet, dann kann man gar nicht anders, als in den 69 Tagen der F.I.T.-Challenge Kilos und Zentimeter zu verlieren! Ich habe genug ausprobiert in den letzten Jahren. Ich testete auch Produkte, bei denen ich an die Grenzen meiner Geschmackssinne gestoßen bin. **Auch F.I.T. bedeutet eine Veränderung: Vertraue in dein Tun und vertraue in die Produkte!** Umso mehr ich auf die Forever-Produkte reagiert habe, desto mehr haben sie mir geschmeckt und gut getan. Mein Körper war gereinigt und wollte immer mehr von dem Guten. In der Regel integriere ich in meinen heutigen Alltag 100 bis 500 ml Forever Aloe Vera Gel™, je nach Lust, Laune und Geschmack.



Forever: Das Schwierigste – neben dem Hungergefühl – ist sicherlich die Motivation. Was lässt einen bei F.I.T. durchhalten?

Simone: Ich hatte fast nie ein Hungergefühl, ein bis zwei Tage vielleicht ... Man muss immer überlegen: Ist es gerade wirklich Hunger oder ist es nur die Lust auf etwas Essbares? Ich habe immer versucht, nicht mehr an Essen zu denken – auch das kann man lernen. Es ist durchaus machbar, vier Stunden nichts zwischen die Zähne zu schieben. Ich wollte es schaffen und ich wollte ein Vorbild sein – für mich, für mein Kind und für alle Menschen, die auch etwas verändern möchten. **Niemand muss der/die Beste sein, aber es lohnt sich immer, etwas besser zu sein als gestern!**

Forever: Was hat sich in punkto Ernährung an Ihren Gewohnheiten verändert?

Simone: Ich esse, worauf ich Lust habe und zwar in Maßen und nicht in Masse. Ja, ich gönne mir auch mal was, und wenn ich mich in meiner Haut unwohl fühle, dann mache ich einfach neun Tage CLEAN9 und alles ist wieder gut. **Das Wichtige ist, dass man sich selbst, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden nicht aus den Augen verliert und weiß, was gut tut.** Das Leben ist zu kurz, um es nicht in vollen Zügen zu genießen! Ich bin glücklich. Es muss im Kopf KLICK machen.

SOMMERLEBEN

Genießen Sie jeden Augenblick,
an dem Sie eine gute Figur machen.

Setzt der Frühling ein, erinnern wir uns gerne an schöne Gedanken, das Kitzeln der Sonne auf unserer Haut und Aktivitäten unter freiem Himmel. Es folgt der kritische Blick in den Spiegel und der Moment des ehrlichen Zwiegesprächs: **Wie wollen wir den Sommer begrüßen? Sind wir bereit für den Endspurt zu mehr Wohlbefinden unter der Sonne, am Strand, im Wasser – dann wollen wir natürlich auch sofort sichtbare Ergebnisse!**



F15

JETZT NEU: F15 – Das Konzept für den schnellen Einstieg

Es gibt viele Ansätze für einen schlanken, durchtrainierten Körper. Um seinen eigenen Weg zu finden, hilft am Anfang ein maßgeschneidertes Ernährungs- und Fitness-Programm. **Mit F15 lernen Sie eine neue Denkweise zu den Themen Ernährung, Bewegung und Selbstmotivation kennen. Sie schaffen es, Gewicht zu verlieren, Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihren Körper dauerhaft zu verändern. Forever zeigt Ihnen wie.** Für optimale Ergebnisse sollten Sie mit unserem CLEAN9-Programm beginnen, um Ihren Körper zu reinigen und ihn wieder bewusster zu fühlen. Danach starten Sie mit Ihrem neuen Ernährungs- und Fitness-Programm. **Auf Basis des erfolgreichen 30-tägigen F1/F2-Konzepts haben wir F15, ein 15-Tage-Programm für den schnellen Einstieg in einen dauerhaft gesünderen Lebensstil, entwickelt.**

C9

Die Basis: Den eigenen Körper wieder fühlen

Entspannt Fasten mit dem CLEAN9-Programm von Forever. Zwei Tage auf feste Nahrung verzichten entlastet den Körper. Er beginnt in Ruhe, sich von innen heraus zu reinigen. Trinken Sie in dieser Zeit mindestens ein bis zwei Liter Wasser, damit der Stoffwechsel gut funktioniert

und die Giftstoffe regelmäßig ausgeschwemmt werden können. Danach können Sie Ihrem Körper langsam wieder feste Nahrung geben. Verzichten Sie aber bitte weiterhin auf Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Süßgetränke. **Ihr Körper ist schlau. Er baut an jenen Stellen Fettdepots ab, die bewegt werden. Gönnen Sie sich mindestens eine Stunde am Tag leichte Bewegung an der frischen Luft und genießen Sie diese Zeit nur für sich.**

F1

Der Anfang: Mit Bewegung den Körper aktivieren

Ist der Körper erst einmal gereinigt und um das erste Gewicht erleichtert, freundet sich auch der Geist mit der neuen Situation an. **Der beste Zeitpunkt mit unserem F.I.T.-Konzept weiterzumachen.** F1 bietet Ihnen ein maßgeschneidertes Ernährungs- und Fitness-Programm für 30 Tage. Für einen ersten Test können Sie aber auch problemlos den schnellen Einstieg mit F15 wählen. Nur wer verschiedene Möglichkeiten einmal ausprobiert, findet zu seinem individuellen Weg das eigene Wohlbefinden zu steigern.

F2

Der Weg: Mit Training den Körper definieren

Sie haben eine Entscheidung getroffen. Sie wollen zu einem dauerhaft gesünderen Lebensstil finden und Ihre Fitness weiter steigern. Herzlich willkommen! **Nutzen Sie unsere langfristigen F.I.T.-Programme mit gezielten Trainingseinheiten für Ihre persönliche Wohlfühl-Figur.**

SOMMERHAUT – Streichelzart, wie wir sie lieben

Wir alle kennen es. Nach der Rasur, ob Gesicht oder Beine, reagiert die Haut meist sehr sensibel. Je nach Typ treten Spannungsgefühle, Rötungen oder ein Rasurbrand auf. Mit gründlicher Vorbereitung und einem sanft pflegenden Rasiergel wird die Rasur zu einem echten Vergnügen.

Aloe Shave ist ein luxuriöses, cremiges Rasiergel. **Der hohe Anteil an reinem Aloe-Vera-Gel versorgt die Haut mit viel Feuchtigkeit und bereitet sie optimal auf die Rasur vor.** Anschließend wird die sensible Haut durch viele hautpflegende Inhaltsstoffe beruhigt und gekühlt.



NEU:
Das Aloe Shave
von Forever
für Männer
und Frauen

Aloe Shave riecht angenehm frisch und herb. Einfach eine kleine Menge auf die angefeuchtete Haut auftragen und einmassieren. Das Gel schäumt leicht auf und lässt die Haut gleich spürbar weich und geschmeidig werden. Nach der Rasur die Reste mit Wasser abspülen.

Tipps zur Vorbereitung und Anwendung – für ein gepflegtes Aussehen rund um die Uhr:

1 In welche Richtung wachsen Ihre Haare?

Hautirritationen, Rötungen oder Rasurbrand können Sie vermeiden, indem Sie **ausschließlich in Wuchsrichtung rasieren.**

2 Warum eine gründliche Reinigung so wichtig ist!

Wird die Haut vor der Rasur nicht gründlich gereinigt, können Schmutz und Keime während des Rasierens in die Poren gelangen. **Zur optimalen Vorbereitung vor der Rasur reinigen Sie Ihr Gesicht oder Ihren Körper mit warmem Wasser und der Aloe Hand & Face Soap von Forever.** Die milde Flüssigseife ist für jeden Hauttyp geeignet. Das warme Wasser erweitert die Blutgefäße und entspannt die Poren, was die darin sitzenden Haarfollikel flexibler macht.

3 Was beim Auftragen des Rasiergels zu beachten ist!

Aloe Shave auftragen und einmassieren. Durch den Rasierschaum entsteht eine schützende Barriere zwischen Haut und Klinge. **Das Auftragen mit einem Rasierpinsel bewirkt, dass die zu entfernenden Haare dank der kreisenden Bewegungen beim Einschäumen aufgestellt und eingeweicht werden.**

4 Wie gelingt Ihnen eine sanfte Rasur mit besten Ergebnissen?

Ein gutes 3- oder 4-Klingensystem erfüllt seinen Zweck, denn die Klingen sind in der Regel scharf und gründlich. Das ist sehr wichtig, denn **stumpfe Rasierklingen sind der häufigste Grund für Hautirritationen und Schnittverletzungen bei der Nassrasur.**

Bereiten Sie die Rasierklinge vor, indem Sie sie in heißem Wasser erwärmen. **Heißer Stahl schneidet besser.** Spülen Sie die Klinge zwischen den Rasierzügen der Nassrasur immer wieder gründlich in heißem Wasser aus, damit die Klingenzwischenräume frei bleiben.



- 40 % reines Aloe-Vera-Gel
- 95 % natürliche Inhaltsstoffe



Vorgestellte Produkte

Aloe Shave | Art. 515
150ml | € 16,99 | Fr. 21.80 | Grundpreis: 100ml | € 11,33

TÄGLICHE VORSORGE

Gesundheit und Wohlbefinden für mehr als einen Sommer



Warum Fettsäuren so wichtig für unser Wohlbefinden sind

Fettsäuren tragen zur Verbesserung der Blutfettwerte bei und dienen damit der Gesundheit von Herz- und Blutgefäßen. Sie spielen ebenfalls eine große Rolle, Zellmembranen in allen Geweben gesund zu halten, insbesondere die von Hirn- und Nervenzellen.

Die verschiedenen Fettsäuren wirken in unserem Stoffwechsel aber auf unterschiedliche Weise. Die essentiellen Fettsäuren Omega-3 und Omega-6 werden im Körper zu wichtigen Botenstoffen mit eigenen hormonalen Eigenschaften verarbeitet.

Was ist die richtige Balance von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in unserem Speiseplan?

Vereinfacht gesagt wirken die Botenstoffe aus Omega-6-Fettsäuren in unserem Körper entzündungsfördernd und Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend. Wenn beide Fettsäuren im richtigen Verhältnis zueinander aufgenommen werden, bedeutet dies auch, dass die Folgestoffe im ausgewogenen Verhältnis gebildet werden – eine wichtige Voraussetzung für eine optimale Zellgesundheit.

Der erste Schritt zu einer ausgewogenen Ernährung sollte der kritische Blick auf den häuslichen Speiseplan sein.

Eine ausgewogene Ernährung legt den Grundstein für einen gesunden und widerstandsfähigen Organismus – in jedem Alter. Im Gegensatz zum Lebensmittel Zucker sind Fette und pflanzliche Öle wichtige Bausteine für eine gesunde Ernährung. Unser Körper braucht Fettsäuren zum Leben. Die meisten davon kann er selbstständig herstellen. Einige müssen ihm über die Nahrung, von außen, zugeführt werden – wie die essentiellen Fettsäuren Omega-3 und Omega-6.

„Rotes Fleisch“, tierische Fette, u.a. auch Milchprodukte und viele einfache pflanzliche Öle (z.B. Sonnenblumenöl), liefern zum großen Teil Omega-6-Fettsäuren. In der Regel werden diese Nahrungsmittel sehr viel häufiger von uns verzehrt als Fisch, Meeresfrüchte, Nüsse oder ausgewählte Öle. Lein-, Walnuss- oder Rapsöl haben einen besonders hohen Anteil der essentiellen Omega-3-Fettsäure α -Linolensäure.

Pflanzliche Quellen für die langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) sind bestimmte Arten von Mikroalgen. Über diese Mikroalgen reichern sich EPA und DHA in Fischen an. Insbesondere Kaltwasserfische weisen einen hohen Gehalt von Omega-3-Fettsäuren auf.

Für eine gute Balance von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sollten auf ihrem wöchentlichen Speiseplan häufiger Gerichte stehen, die mit ausgewählten Ölen, wie Lein- oder Walnussöl, kalt zubereitet werden können und an dem ein oder anderen Tag Mahlzeiten, die Lachs, Meeresfrüchte, Hering oder Makrele enthalten.





Alle Vorteile des Meeres

Forever Arctic Sea®



Für Forever Arctic Sea® werden nur hochwertige essentielle Omega-3-Fettsäuren aus Hochseefischen sowie Calamari verwendet. Zitronen- und Limettenöl sorgen für eine frische Note und beste Verträglichkeit. Zur Unterstützung des körpereigenen Bedarfs reichen zwei Kapseln täglich.

Ein Plädoyer fürs **GENIESSEN**

Wenn nicht jetzt, wann dann? Der Sommer lädt förmlich dazu ein, sich in die Wiese, eine Hängematte oder einen anderen lauschigen Winkel zu legen – und einfach mal nichts zu tun. Und wenn aktiv, dann bitte nur in der Form, die man aus innerer Überzeugung auch möchte. Spüren Sie doch einfach das Prickeln der Sonnenstrahlen auf der Haut!

Den Sommer einatmen

Sie kennen es: Der Duft von herrlichen Blüten strömt in die Nase, draußen zwitschert es unaufhörlich, die Sonne lacht – Ja, das ist Sommer pur. Kann man am besten auf dem Balkon, im Garten oder sonst wo im Freien genießen – und genau dafür sollte man sich unbedingt auch Zeit nehmen. Die Sinne schöpfen neue Kraft, man schwelgt in Tagträumen – und vielleicht durchfährt einen auch ein genialer Geistesblitz?

Falls das Wetter am freien Tag nicht ganz so toll sein sollte, dann lassen Sie sich doch einfach ein Bad ein. Jeder von uns erfüllt so viele Anforderungen, kümmert sich ums Fortkommen, darum, dass es seinen Liebsten gut geht, organisiert, macht und tut. Jetzt kümmern Sie sich mal um sich selbst!

Ins Blaue denken

Oder Sie schnappen sich das Buch, das Sie schon unendlich lange lesen wollten und schmökern darin – solange Sie Lust und Zeit haben. Kleiner Tipp: Einfach mal das Handy in den Flugmodus befördern. So richtig abtauchen kann zwischendurch einfach herrlich sein.

Ausgetretene Pfade verlassen

Die eigene Stadt mal wieder neugierig durchstreifen, vormittags eine Kino-Matinee besuchen oder einfach im Lieblingscafé mit viel Muße in der Zeitung stöbern – es gibt tausend Dinge, die man endlich mal wieder machen könnte. Vor allen Dingen ist es gut, ausgetretene Pfade zu verlassen und auch Neues zu wagen. Vielleicht ein kleines oder auch größeres Abenteuer erleben?



Süße Momente für außergewöhnliche Pflege

Lange Sommertage geben uns Zeit und Muße. Warum nicht mal das eigene Badezimmer in eine kleine Wellness-Oase verwandeln und Peelings oder Masken selber zubereiten – mit Forever Bee Honey.

Essbares Honig-Lippen-Peeling

- 1 Esslöffel Forever Bee Honey
- 1 Teelöffel rohen Zucker
- Einige Tropfen Olivenöl

Alle Zutaten mischen und in kreisenden Bewegungen über die Lippen streichen. Mit warmem Wasser abnehmen.

Honig-Zitronen-Körper-Peeling

- 1 Tasse rohen Zucker
- 1 Esslöffel Forever Bee Honey
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Einige Tropfen Zitronensaft
- 3 Esslöffel Vollmilch

Alle Zutaten mischen und kräftig rühren. In kreisenden Bewegungen über den Körper führen. Bei den Füßen anfangen, über Beine und Arme bis zum Oberkörper massieren. Mit viel lauwarmem Wasser abspülen.

Milch & Honig Haar-Maske

- 3 Tassen Vollmilch
- 2 Esslöffel Forever Bee Honey
- 1 Esslöffel Olivenöl

Alle Zutaten mischen und erwärmen. Mit einem Schneebeesen glatt rühren. Auf das trockene Haar gießen und einmassieren. 10–20 Minuten unter einem Handtuch einwirken lassen. Danach die Haare wie gewohnt waschen und pflegen.

Wussten Sie schon, dass sich mit Honig Feuchtigkeit lange halten lässt? Er ist ein perfekter Partner für feuchtigkeitsspendende Schönheitsrezepte auf natürlicher Basis. Einfach mal ausprobieren!



Aloe Vera

Die „Königin der Heilpflanzen“ hat sich seit der Antike bewährt. Die wertvollste Art ist die Aloe Barbadensis Miller. Sie enthält 270 nachgewiesene lebenswichtige Nährstoffe und ist die Basis aller Forever-Produkte.

Forever-Produkte erhalten Sie in über 150 Ländern dieser Erde und natürlich auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Forever Living Products Germany GmbH
München

Forever Living Products Austria GmbH
Hagenbrunn

Forever Living Products Switzerland GmbH
Frauenfeld